

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Bücherstübchen und Gesundheitsberatung  
Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587, Mobil: 0151/41614802,  
Mail: [info@derneueweg-bs.de](mailto:info@derneueweg-bs.de), Web: [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de)

## Newsletter Juni 2024

### Neues Kursanbot:

#### **Selbstfürsorge = Selbstempathie = Selbstliebe**

Wir wissen schon sehr viel darüber, wie das Leben funktioniert.

Dennoch leiten uns alte Glaubens- und Verhaltensmuster oft unbewusst auf Wege, die anstrengend und manchmal sogar schmerzhaft sind.

Um die unbewussten Konditionen, die oft in der Kindheit entstanden sind, zu erkennen, braucht es Geduld, Mut und den Willen zur Veränderung.

Wir können diesen Prozess sanft, freundlich und friedvoll starten und immer wieder in die liebevolle Umsetzung gelangen.

Wenn wir erkennen, was uns hindert und weshalb wir uns manchmal nicht richtig oder nicht gut genug fühlen, haben wir die Möglichkeit ein neues Gedanken- und Verhaltensmuster zu etablieren.

Nur durch das wiederholte TUN wird unser Gehirn neue Ideen annehmen.

Unser Gehirn ist ein wichtiger Faktor um Veränderungen zu beginnen und auch durchzuhalten. Das Gehirn ist ein Meister im Energiesparen. Wenn wir also ein neues Programm speichern wollen, braucht es auch einige Tricks und Tipps, um dem Gehirn die Sicherheit zu geben, dass es sich lohnt.

Genauso ist es auch mit unseren Gedanken und Gefühlen.

Bisher haben wir oft die gleichen Strategien gewählt, um Schmerz und Krisen zu überwinden und oft sind die Strategien entweder unwirksam oder noch schmerzhafter gewesen.

Im Grunde ist dieser Prozess eine Neuorientierung, um den Herausforderungen und Konflikte, die uns allen nicht erspart bleiben, anders zu begegnen.

Dafür brauchen wir ein Fundament, welches auf Mitgefühl und nicht auf Drohungen oder Strafen ausgerichtet ist.

Mit kleinen Veränderungen unserer Gedanken, können wir viel tun: für unser Wohlbefinden, unsere seelischen und körperliche Gesundheit und unser Verhältnis zu anderen Menschen, zum Leben und der Welt.

**Wir müssen nicht die Welt retten, es reicht, wenn wir mit einem Menschen beginnen. Und es großartig, wenn wir dieser Mensch sind.**

**8 Termine 2024 und 2025: Selbstfürsorge- Selbstempathie- Selbstliebe:**

**Mittwochs von 19.00 bis ca. 21.00 Uhr, Kosten pro Termin 23.00 € incl. 19% MwSt**

**26.06.24, 24.07.24, 21.08.24, 25.09.24, 23.10.24, 27.11.24, 29.01.25, 26.02.25**

**Wer an den geplanten Terminen verhindert ist, bekommt ein Zoom-Meeting, welches kurzfristig bekannt gegeben wird. Es besteht auch die Möglichkeit für Interessierte deren Weg zu weit wäre für eine persönliche Teilnahme, ebenfalls am Zoom-Meeting teilzunehmen. Auch ein Videocall oder ein Telefonat ist möglich. Die Kosten betragen ebenfalls 23.00 € incl. 19% MwSt**

**Vorstellung Vitalpilz BIO Reishi (Quelle Therapeuteninfo MycoTroph):**

Der Reishi trägt zu einer deutlichen Verbesserung der **Sauerstoffaufnahme des Blutes** bei und wirkt sich positiv auf die **Herzaktivität** aus. Ebenso zeigt er gute Wirkung bei **Asthma und chronischer Bronchitis**. Zusätzlich entfaltet der Reishi eine günstige Auswirkung auf alle **Entzündungen** im Körper. Forschungen haben gezeigt, dass Entgleisungen der entzündlichen Prozesse im Körper auch zu **Herzinfarkt, Krebs, Diabetes oder Alzheimer** führen können. Somit kann der Reishi einen nicht zu unterschätzenden Beitrag für unsere dauerhafte Gesunderhaltung bzw. für unsere Genesung leisten. Reishi hat einen großen Organbezug **zur Leber**. Er unterstützt sie bei ihrer Entgiftungsarbeit und trägt zur **Senkung der Blutfettwerte** bei. Überdies führt er zur Verbesserung neurologischer Leiden, vor allem **bei Kraftlosigkeit, Nervenschwäche, Vergesslichkeit, innerer Unruhe und Schlaflosigkeit**.  
**Empfohlene Anwendungsgebiete:**

- **Allergien/ Neurodermitis**
- **Arteriosklerose**
- **Arthritis**
- **Asthma/ Chronische Bronchitis/ Husten/ Atemnot**
- **Blutdruckschwankungen**
- **Entzündungen**
- **Fibromyalgie**
- **Herzstärkung/ Verengte Herzkranzgefäße/Herzrhythmusstörungen/ Herzschwäche**
- **Immunsystemregulierung**
- **Kraftlosigkeit/ Nervenschwäche/ Unruhe/ Schlafstörungen/ Nervenstärkung/ neurologische Leiden**
- **Krebs**
- **Magen- und Darmentzündungen/ Sodbrennen/ Magengeschwüre**
- **Regulierung des Cholesterinstoffwechsels**
- **Rheuma**

**Anmerkung zu den BIO-Vitalpilzen vom MycoVital:** alle Kunden und Kundinnen, die mein Geschäft und meine Beratungen seit langem kennen, wissen, dass ich nur Produkte anbiete, von denen ich selbst überzeugt bin und die ich auch selbst verwende. Bei den Pilzen habe ich bisher schon so viele großartige Rückmeldungen erfahren, dass ich sie gerne teilen möchte. Auch bei schwierigen körperlichen Erkrankungen gab es oft überraschende positive Entwicklungen. Auch Beschwerden, die gar nicht mehr wahrgenommen wurden, wie z.B. Atemwegserkrankungen oder Magen- und Darmbeschwerden wurden entweder weniger oder verschwanden ganz. Ich kann nur immer wieder anbieten, diese Möglichkeit einmal auszuprobieren. Es gibt auch die Möglichkeit, dass ich angefangene Pilzläser wieder

zurückkaufe, wenn die Verträglichkeit nicht gegeben ist. Was allerdings sehr selten vorkommt.

**Buchvorstellungen:**

1. **„Einfach zufrieden“ von Thich Nhat Hanh, Preis: 8.00 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** „Ob dies ein glücklicher Moment ist, hängt nicht vom Moment ab, sondern von unserer Sichtweise“, sagt der bekannte Zen-Meister Thich Nhat Hanh. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Wahrnehmungen und Gewohnheiten immer wieder zu hinterfragen. In diesem Achtsamkeits-Ratgeber gibt er viele praktische Impulse und inspirierende Anleitungen für ein zufriedenes Leben. Einfache Wahrnehmungsübungen, Meditationsanleitungen und achtsame Micro-Habits sind wertvolle Hilfsmittel, um durch kleine Veränderungen mehr Sinn im Leben zu finden.
2. **„Das Risiko Du selbst zu sein“ von Bahar Yilmaz, Preis: 20.00 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Wir wünschen uns wohl alle, dem Ruf unseres Herzens zu folgen, selbstbewusst unsere Wahrheit zu leben und unser inneres Licht zum Strahlen zu bringen. Doch dieser Weg birgt viele Risiken. Und so sabotieren wir uns selbst, passen uns lieber an und entschuldigen uns für so vieles, was wir in unserem Innersten sind. Machen wir endlich Schluss damit! Bahar Yilmaz führt dich heraus aus alten Mustern, Selbstlügen und Abhängigkeiten, hin zu deinem geheimnisvollen inneren Kern. Ehrlich, aufrüttelnd und berührend zeigt sie, wie du dich endlich von dem löst, was dich an deiner Selbstentfaltung hindert- um alle Aspekte deines ureigenen Wesens zum Erblühen und in die Welt zu bringen.
3. **„Das Glück findet dich dann, wenn du es nicht suchst“ von Khenpo Sodargye, Preis: 9.99 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Schon Buddha wusste: Eine gute Geschichte erreicht Herz und Verstand der Zuhörer viel besser als so manche weitschweifige Lehrrede. In dieser Tradition steht auch Khenpo Sodargye, der buddhistische Erzählungen geschickt mit modernen, lebensnahen Themen verknüpft. Ob es um die Beziehung zu unseren Mitmenschen geht, um den Umgang mit eigenen Fehlern und Schwächen, um Gesundheit, Geldsorgen oder Stressbewältigung- einfühlsam und mit leichter Feder zeigt der tibetische Lama, wie wir trotz aller unvermeidlichen Schwierigkeiten glücklich und erfüllt leben können.
4. **„Das Wunder der Wertschätzung“ von Reinhard Haller, Preis: 17.99 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Echte Wertschätzung wirkt wahre Wunder: Sie aktiviert unser Belohnungs- und hemmt unser Angstzentrum im Gehirn. So entfaltet sich in kürzester Zeit Kreativität, Motivation und Beziehungsfähigkeit.

**Duftangebot des Monats: Lebenslust-Raumspray BIO von Primavera Life statt 12.90 = 10.00 € incl. 19% MwSt** (Inhalt: Grapefruit, Limette, Spermint- ein fruchtiger Duft voll Leichtigkeit, der Lust macht auf alles, was uns beflügelt und inspiriert.

**Teeangebote:**

**„Nach dem Essen“**- Ayurvedische BIO-Kräuterteemischung mit Kardamom, Fenchel, Ingwer, 17 Teebeutel á 1,8 g, **Preis statt 3.30 = 2.50 € incl. 7% MwSt**

**„BIO- Basen-Fastenzit-Tee“ – dieser Bio-Kräutertee unterstützt auch nach der Fastenzit den Stoffwechsel und fördert die Bekömmlichkeit!!!**

**Zutaten:** Zitronenmelisse, Brombeerblätter, Anisysop, Haselnussblätter, Brombeerblätter, Brennnessel, Kornblumen, 18 Teebeutel á 1,5 g, **Preis: statt 4.20 € = 3.50 € incl. 7% MwSt**

**Bio-Amalaki-Churna Bio- Ayurvedisches Nahrungsergänzungsmittel aus indischer Stachelbeere (Amalaki), 100 g Pulver, Preis: statt 12.90 € = 10.00 € incl. 7% MwSt**

**Wirkung (Quelle Verana Becker Ayurveda-Coach**

Amalaki gilt im Ayurveda als Rasayan – als wirksames Verjüngungsmittel für alle Konstitutionen.

**Dies sind einige positive Effekte der Amla-Frucht:**

- Gut für die Pflege von Haut und Haaren
- Fördert die Verdauung
- Lebertonisch, antibiotisch und antiviral
- Stärkt das Immunsystem
- Wirkt der Alterung entgegen

**Angewendet wird Amalaki bei folgenden Beschwerden:**

- Entzündungen
- Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
- Übersäuerung
- Hautkrankheiten
- Abwehrschwäche und zur Stärkung der Widerstandskraft
- Harntrakterkrankungen

In der Frucht sind zahlreiche Antioxidantien enthalten. Sie sind in der Lage, die freien Radikale im Körper zu reduzieren, die z.B. durch Stress, psychische Belastung oder falsche Ernährung entstehen können. Die enthaltenden Antioxidantien wirken diesen entgegen und sorgen dafür, dass die Zellen gesund bleiben.

Für die vielen frischen Salate dieser Jahreszeit empfehle ich den **Aceto Balsamico-Essig Bio, der Ölmühle Solling:**

250 ml statt 4,90 € = **4.00 € incl. 7% MwSt**

**Quelle: Zentrum der Gesundheit**

**Goji-Beeren – Wirkung**

Lebensmittel, die eine enorm hohe Nährstoff- und Vitalstoffdichte aufweisen und daher mit einer unglaublichen Vielzahl an positiven Eigenschaften für die Gesundheit aufwarten, werden als Superfoods bezeichnet. Diese Lebensmittel enthalten in der Regel eine Kombination aus [antioxidativen Phytonährstoffen](#) (sekundären Pflanzenstoffen), lebenswichtigen Vitalstoffen, [essentiellen Fettsäuren](#) und nicht entbehrlichen Aminosäuren, die in einer besonders wirksamen Synergie miteinander agieren.

Goji-Beeren sind ein solches Superfood. Sie enthalten eine außerordentliche Menge an einzigartigen Nährstoffen und **Antioxidantien** und verleihen im Rahmen einer gesunden, basenüberschüssigen Ernährung eine überraschende Kraft und Energie.

## Goji-Beeren: Schon 50 Gramm decken den Eisenbedarf

So enthalten Goji-Beeren alle essentiellen Aminosäuren, eine Mega-Dosis **Vitamin A** (Beta-Carotin), **Vitamin C**, **Vitamin E** (das in Früchten normalerweise selten enthalten ist) sowie beachtliche **Vitamin-B-Werte**. Goji-Beeren enthalten außerdem [mehr Eisen als Spinat](#), so dass bereits 50 Gramm getrocknete Goji-Beeren den [Mindest-Tagesbedarf an Eisen](#) decken können. Auch liefern Goji-Beeren 21 wichtige **Spurenelemente** (darunter Germanium), die es aufgrund der oft ausgelaugten landwirtschaftlichen Böden in unseren Grundnahrungsmitteln heute kaum noch gibt.

## Goji-Beeren für gesunde Augen bis ins hohe Alter

Goji-Beeren sind ferner extrem reich an den einzigartigen **Phytonährstoffen** und Antioxidantien namens Lutein und Zeaxanthin. Diese beiden Vitalstoffe gehören zur [Grundversorgung für gesunde Augen](#) und für ein gesundes Nervensystem.

Sie sind für die Augen sogar so wichtig, dass zur [Vorbeugung der Makuladegeneration](#) – einer weit verbreiteten Augenkrankheit bei Menschen über sechzig – speziell solche Lebensmittel empfohlen werden, die besonders viel **Lutein und Zeaxanthin** enthalten. Goji-Beeren passen also perfekt in eine Ernährung, die dem Schutz der Augengesundheit dienen soll.

## Goji-Beeren stärken das Immunsystem

Goji-Beeren liefern außerdem so genannte Polysaccharide. Dabei handelt es sich um komplexe Kohlenhydrate, die nachweislich [die Immunabwehr verbessern](#), indem sie die T-Lymphozyten aktivieren. Das sind spezialisierte Abwehrzellen, die sich besonders auf den [Kampf gegen Krebszellen](#) und Viren konzentrieren.

Die Polysaccharide der Goji-Beere haben eine ähnliche chemische Struktur wie die immunstärkenden Stoffe in Echinacea, dem Sonnenhut oder dem Maitake-Pilz, einem Vitalpilz. Echinacea wird häufig zur Stimulierung des Immunsystems und zur Förderung der zellulären Abwehrkraft in infektionsgefährdeten (Jahres-)Zeiten eingesetzt, während der Vitalpilz nicht nur zur Krebsvorsorge, sondern auch begleitend zu Chemotherapien verordnet wird, da er [die Chemo-Nebenwirkungen beträchtlich abschwächen](#) kann.

## Goji-Beeren zum Aufbau der Darmflora

Goji-Polysaccharide sind ausserdem eine der bevorzugten Energiequellen für unsere [nützlichen Darmbakterien](#). Die Darmflora hat bekanntlich sehr viele ausserordentlich wichtige Aufgaben. So sorgt sie für [eine effektive Verdauung](#), für einen regelmässigen und problemlosen Stuhlgang, für eine optimale Resorption der Nährstoffe sowie für eine [gesunde und intakte Darmschleimhaut](#). Auf diese Weise verhindert die gesunde Darmflora Gär- und Fäulnisprozesse genauso wie [Infektionen mit Pilzen](#) oder schädlichen Bakterien und infolgedessen letztendlich auch [chronische Entzündungsgeschehen aller Art](#). Goji-Beeren unterstützen ganz hervorragend die [Regeneration der Darmflora](#) und erhöhen deren Leistungsfähigkeit, so dass sie ein ideales Lebensmittel während und nach einer [Darmsanierung](#) darstellen.

## Goji-Beeren gegen chronische Entzündungen

Aufgrund ihrer anti-entzündlichen Wirkung werden Goji-Beeren in Asien als Bestandteil von Therapien gegen Krankheiten eingesetzt, die auf chronische Entzündungsprozesse zurückzuführen sind, wie [Asthma](#), [Allergien](#), chronische [Schmerzzustände](#) und sogar [Krebs](#). Da auch

Autoimmunerkrankungen mit schweren Entzündungsreaktionen einhergehen, können die Goji-Beeren genauso hervorragend in den ganzheitlichen Maßnahmenkatalog zur Linderung von Autoimmunkrankheiten gehören, wie beispielsweise bei [Arthritis](#), Lupus erythematoses oder [Morbus Crohn](#).

### **Goji-Beeren zur Entgiftung**

Die Polysaccharide aus Goji-Beeren unterstützen ausserdem sehr wirkungsvoll [die Entgiftung des Körpers](#), da sie die Ausleitung von Stoffwechsellrückständen beschleunigen.

### **Goji-Beeren für Sportler**

Goji-Beeren sind ausserdem ein hervorragender Snack für Sportler und Menschen, die ihre Fitness lieben, da die Polysaccharide der Goji-Beeren die Leistungsfähigkeit der Muskulatur erhöhen. Die Goji-Polysaccharide sind einerseits beim Abtransport von Stoffwechsel-Abfällen wie zum Beispiel Milchsäure behilflich, die sich bei sportlicher Betätigung in den Muskeln ansammelt. Andererseits fördern die Polysaccharide auch die Glykogen-Einlagerung in die Muskulatur und reduzieren gleichzeitig den oxidativen Stress im Muskel, was dazu führt, dass der Muskel mehr Leistung bringen kann. Auf diese Weise kann der regelmässige Verzehr von Goji-Beeren zu höherer Fitness, [mehr Muskelkraft und besserer Ausdauer](#) führen.

### **Goji-Beeren für optimales Stress-Management**

Goji-Beeren stellen ausserdem eine reichhaltige Quelle für bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, die sog. [Sesquiterpene](#), dar. Sie fördern die Ausschüttung menschlicher Wachstumshormone in der Hypophyse. Ausserdem enthalten Goji-Beeren [die Aminosäuren L-Arginin](#) und L-Glutamin, sowie den basischen Mineralstoff Kalium. Diese drei Nähr- bzw. Mikronährstoffe unterstützen ebenfalls eine gesunde Produktion der Wachstumshormone.

Wachstumshormone sind übrigens nicht nur zum Wachsen während der Kindheit und Pubertät da, sondern haben sehr viel mehr Aufgaben. Einerseits unterstützen Sie natürlich auch die Erhöhung der Muskelmasse, was wiederum ehrgeizige Sportler erfreuen wird. Andererseits aber führen sie auch zu einer besseren [Stressresistenz](#). Infolgedessen handelt es sich bei der Goji-Beere unter anderem um ein sog. Adaptogen. Adaptogene können die Fähigkeit des Körpers erhöhen, sich erfolgreich an Stress anzupassen.

Diese einzigartige Ansammlung von Super-Nährstoffen macht die Goji-Beere zu einem der besten Lebensmittel der Welt. Sie schenkt uns optimale Leistungsfähigkeit und ein langes gesundes Leben.

### **Goji-Beeren Reinigungs Tonic**

(Erste Nahrung in den frühen Morgenstunden zwischen 6:00 Uhr und 7:00 Uhr)

Bitte diesen Tonic auf nüchternen Magen trinken und nichts anderes essen während einer halben Stunde.

Täglich trinken, nur einen Tag pro Woche ruhen, wo Sie nur ein Glas warmes Wasser trinken, um den Saft zu ersetzen.

**Zutaten:** 2 EL Goji Fruchtsaft, Saft einer Zitrone , Ein  $\frac{3}{4}$  Glas reines Wasser, 4 EL Aloe Vera Saft

**Zubereitung:** alles mischen und gleich nach dem Aufstehen in kleinen Schlucken trinken

**100g Preis: statt 6.90 € = 6.00 € incl. 7% MwSt**

**Termine Termine Termine**

## **Juni 2024**

**Preise: Kursgebühr Empathische Kommunikation: 23.00 € incl. 19% MwSt**

**Kursgebühr 5-Elemente-Küche: 20.00 € incl. 19% MwSt**

**Beratung und Coaching 30 Minuten 35.00 € incl. 19% MwSt**

**Beratung und Coaching 60 Minuten 70.00 € incl. 19% MwSt**

### **Empathische Kommunikation:**

**Montag, Beginn: 19.30 Uhr 10.06.**

**Mittwoch, Beginn: 9.30 Uhr 12.06.**

**Mittwoch, Beginn: 19.30 Uhr 12.06.**

**Mittwoch, Zoom- online-Kurs  
Beginn: 19.30 Uhr 19.06.**

***Das wäre für diesen Monat alles an Informationen und Terminen.***

***Alle, die in den nächsten Wochen in den Urlaub fahren, wünschen wir eine wunderschöne, erholsame Zeit.***

***Herzliche Grüße von Hans-Hermann und Ute Niemann***