

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

Newsletter August 2024

Vorstellung: Shiitake (Quelle Therapeuteninfo MycoTroph)

Das im Shiitake enthaltene **Lentinan** aktiviert die Immunantwort, wirkt hemmend auf das **Wachstum von Tumoren und steigert die Insulinproduktion**. In der Mykotherapie wird dieser Vitalpilz hauptsächlich zur Behandlung von **Durchblutungsstörungen und Arteriosklerose** eingesetzt. Er wirkt **sich auch günstig auf die Blutfettwerte** aus. Da er die Durchblutung reguliert, wird er auch bei **Tinnitus und Migräne** erfolgreich eingesetzt. Auch dort, wo eine Regulierung des Immunsystems wichtig ist, wird der Shiitake empfohlen (**Grippe, Erkältungen...**)

Positive Erfahrungsberichte gibt es bei **Gelenkentzündungen, Gicht und Rheuma**.

Der Shiitake liefert eine **wertvolle Vitamin-B-Kombination**. Mit seinem hohen Gehalt an **Kalzium, Kalium, Zink, Eisen und Phosphor** ist er ein wahres Kraftpaket für **Knochen, Muskeln, und Nerven**. Sein Gehalt an **Ergosterol (Vorstufe von Vitamin D)**, das zum **Knochenaufbau benötigt wird**, macht ihn zudem zu einer wertvollen Alternative für **Vegetarier und Veganer**.

Empfohlene Anwendungsgebiete:

- Arteriosklerose
- Arthritis, Rheuma, Gicht
- Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck
- Erschöpfung, Überarbeitung, chronisches Müdigkeitssyndrom
- Herpes, Candida albicans
- Hyperlipämie
- Immunsystemregulierung
- Knochenstärkung
- Krebs
- Migräne, Tinnitus

Buchvorstellungen:

1. „Die Macht der Freude“ von Catherin Price, Preis: 22.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: „Dem Ernst des Lebens sollte man mit Spaß begegnen. Catherin Price hat die perfekte Anleitung zum vergnügten Widerstand geschrieben.“ (Matze Hielscher)

Kaum etwas scheint so sehr in unserem Alltag zu fehlen wie Freude und Leichtigkeit.

Dabei brauchen wir sie gerade in schwierigen Zeiten, um resilient zu sein. Catherine Price hat eine überraschende Spaßformel entdeckt; es sind drei Faktoren, die zusammenkommen müssen, damit wir tiefe Freude empfinden. Zudem hat sie Fragebögen entwickelt, die helfen, diesen drei Faktoren mehr Raum im Alltag zu geben und so ein eigenes Rezept für mehr Freude zu finden.

2. „The Comfort Book“ von Matt Haig, Preis: 13.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: kleine Geschichten, Zitate und alles, was Zuversicht, Lebensfreude, Optimismus und Selbstliebe fördert

Textbeispiel:

„Wir sind nicht das, was uns widerfährt. Wenn wir in einen Wirbelsturm geraten, ist es völlig egal, wie heftig oder Furcht einflößend er ist. Wir wissen immer, dass wir nicht der Wirbelsturm sind. Das Wetter da draußen und das Wetter in uns drinnen sind **niemals** von Dauer. Man hört immer wieder Menschen sagen, dass düstere Wolken über ihnen hängen. Aber wir sind niemals die Wolken. **Wir sind der Himmel.** Die Wolken sind nur in uns. Die Wolken sind nur die Momentaufnahme. **Der Himmel bleibt der Himmel.**“
Wer ein Buch sucht, welches das Herz berührt, hat es mit diesem gefunden. ;-)

3. „Der fünfte Berg“ von Paulo Coelho, Preis: 11.00 €

Inhalt: Ein Weisheitsbuch: Paulo Coelho erzählt in einfacher, moderner Sprache die Geschichte des Propheten Elias, die wir alle kennen, so wie wir sie nicht kennen: Sein Roman „Der fünfte Berg“ versetzt uns zurück ins Jahr 870 v. Chr., als Gotte Elia befahl, Israel zu verlassen und ins Exil zu gehen. Ausgehend von einer kurzen Bibelstelle erzählt Paulo Coelho die Geschichte des jungen Rebellen und Propheten wider Willen.

4. „Mit Herz und Verstand“ von OUPS, Preis: 12,90 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Das etwas andere Motivationsbuch...

Auf lustige, liebevolle Weise vermittelt der kleine Außerirdische namens „OUPS“ dass der Verstand allein nicht reicht, um den Weg zum Lebensglück zu finden. Eine einfühlsame Geschichte mit zauberhaften Cartoons über die „Glücksfäden“ vom „Planet des Herzens“, motiviert Jung und Alt, den Aufgaben des Lebens stets mit positiver Einstellung zu begegnen.

5. „Total aus dem Häuschen“ Gute-Laune-Karten für jeden Tag von Martina Trimpin, Preis: 14,95 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Lahme Schnecken? – Von wegen!

Diese kleinen Schnecken sind flott unterwegs und ganz aus dem Häuschen. Sie lassen dich Glückspurzelbäume schlagen und schenken dir sprühende Herzensfünkchen für deinen Alltag. Mit diesen lebenslustigen Schnecken kommst du aus deinem Schneckenhaus heraus, öffnest weit dein Seelenfenster und lädst Freude und Lachen in deinen Tag ein. So hinterlässt du in deinem Leben jederzeit eine Spur von Glückseligkeit.

6. „Ich wache auf und lächle“ 52 Achtsamkeitskarten und ein Begleitbuch von Thich Nhat Hanh, Preis: 20.00 € incl. 19% MwSt

Inhalt: „Ich wache auf und lächle. Vierundzwanzig neue Stunden lieben vor mir. Ich gelobe, jeden Augenblick ganz bewusst zu leben und die Wesen mit den Augen des Mitgefühls zu betrachten.“ Thich Nhat Hanh

Diese 52 Achtsamkeitskarten helfen, jede Situation des Alltags mit voller Bewusstheit zu leben. Sie eignen sich zur Meditation, als tägliche achtsame Wegbegleitung und erinnern daran, wie viele Möglichkeiten des Glücks in jedem Augenblick vorhanden sind. Im Begleitbuch gibt der bekannte Zen-Meister Hinweise zum tieferen Verständnis der Verse und wie sie eingesetzt werden können, um unser oft stressiges Leben mit Achtsamkeit und Gelassenheit zu meistern.

Grüner Hafertee Bio von Sonnentor: 50 g statt 4,50 = 4.00 € incl. 7% MwSt

Wird empfohlen bei **Schlafstörungen und Stoffwechselbeschwerden**. Er soll aufgrund seiner entzündungshemmenden Flavonoiden und Saponinen, sowie seiner zahlreichen Mineralien und Spurenelementen gut für den Stoffwechsel sein. Seine Inhaltsstoffe sollen zudem **die Ausscheidung von Harnsäure** und anderen Abfallprodukten des Körpers unterstützen. **Er fördert regelmäßig getrunken auch das Lindern von Beschwerden bei Gicht und Rheuma. Und er soll den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen.**

Kokosblütenzucker Bio von Sonnentor: 300 g statt 9,90 € = 9.00 € incl. 7% MwSt

Kokosblütenzucker wird aus dem Blütennektar von Kokospalmen gewonnen. Kokosblütenzucker ist eine wertvolle Alternative zu herkömmlichem Zucker und kann auch so eingesetzt werden. Einzigartig ist der karamellige Geschmack.

Kardamom bio von Sonnentor

Im Ayurveda gilt Kardamom als ein Gewürz mit wichtiger heilbringender Wirkung. So soll er das **Verdauungsfeuer anregen, Blähungen lindern und krampflösend wirken. Zudem stärkt Kardamom Herz und Magen.** Dem Kaffee gibt er nicht nur eine besondere Note, sondern bewirkt auch, dass das Koffein besser verträglich wird.

[Quelle: Kardamom | Elettaria cardamomum - A.Vogel](#)

Kardamom ganz bio 40 g statt 6.00 € = 5.00 € incl. 7% MwSt

Kardamom gemahlen bio 50 g statt 6.50 € = 3.00 € incl. 7% MwSt (MHD 30.09.2024)

Porridgegewürz Bio von Sonnentor 70 g statt 3.50 € = 2.00 € incl. 7% MwSt (MHD 30.09.24)

Zutaten: Cassia-Zimt, Anis, Muskat, Orangen, Kardamom, Nelken
für Porridge, Punsch, Desserts und Milchschaum

Atme wohl Bio Primavera life Kissenspray 30 ml statt 9,90 € = 9.00 € incl. 19% MwSt

Atme wohl Bio Primavera life Duftmischung 5 ml statt 8,90 € = 8.00 € incl. 19% MwSt

Inhalt: Die befreiende Duftkomposition 100% naturreiner ätherischer Öle aus Eukalyptus und Zirbelkiefer unterstützt die bewusste Atmung und den guten Schlaf. Das Kissenspray hat eine reinigende Wirkung und erfrischt Textilien.

Termine Termine Termine

August bis Dezember 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 05.08. 09.09. 07.10. 04.11.

Mittwoch, Beginn: 9.30 Uhr 07.08. 11.09. 09.10. 06.11.

Mittwoch, Beginn: 19.30 Uhr 07.08. 11.09. 09.10. 06.11.

Mittwoch, Zoom- online-Kurs

Beginn: 19.30 Uhr 14.08. 18.09. 16.10. 13.11.

Kochen mit den 5 Elementen Mittwoch, 19.00 Uhr

28.08. 20.11.

Thema: 28.08.: der Sommer ist fast vorüber. Jetzt ist die Zeit, den Körper langsam und sanft auf die kältere Jahreszeit vorzubereiten. Langsam werden Nahrungsmittel, die Verschleimung auflösen und den Körper stabilisieren wirksam. Durch die vermehrte Feuchtigkeit in der Natur (Nebel, Nässe), können wir in uns dagegen wirken, dass die Feuchtigkeit uns erschöpft. Knochen- und Gelenkprobleme, Erschöpfung, Nervosität, Kopfschmerzen werden angesprochen.

Neuer Kurs: Selbstfürsorge- Selbstempathie- Selbstliebe

Achtung: dieser Kurs ist voll, ein neuer Kurs ist für Anfang 2025 geplant

Mittwoch, 19.00 Uhr 21.08. 25.09. 23.10. 27.11.

Im Dezember finden keine Kurse statt, damit Zeit für das Weihnachtsgeschäft bleibt und alle Kursteilnehmer die Adventszeit genießen können.

Mit herzlichen Grüßen Ute Niemann