

## **Newsletter September 2024**

### **Empfehlungen von MycoVital (Vitalpilze für den Herbst):**

**Quelle: Broschüre „Heilen mit Pilzen-Gesundheit aus der Natur“**

Herr Lauterbach empfiehlt jetzt schon den Kindern Tabletten gegen hohen Cholesterinspiegel zu geben. Wie wäre es denn, wenn wir alle uns bewusster mit Ernährung, Bewegung und achtsamen Umgang mit unserem Körper lernen würden?

#### **Zur Empfehlung:**

Bei hohem Cholesterinspiegel gibt es die Pilzmischung: Auricularia-Shiitake oder Auricularia-Artischocke. Diese Mischung ist allerdings nur für Menschen geeignet, die keine Blutverdünner nehmen.

Wer Blutverdünner nimmt, kann die Herzgesundheit mit den Pilzen, Maitake, Pleurotus, Reishi oder Shiitake unterstützen, da diese Pilze zwar die Blutgefäße reinigen, dennoch nicht verdünnend wirken.

**Gerne berate ich euch individuell.**

#### **Buchvorstellungen:**

- 1. „Das erschöpfte Gehirn“ von Dr. med. Michael Nehls, Preis: 20.00 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Jeder kennt das Gefühl: im Laufe eines Tages fühlen wir uns zunehmend geistig erschöpft und energielos. Doch woran liegt das? Dr. med. Michael Nehls begibt sich auf die Suche nach unserem mentalen Akku- und er wird fündig. So kann er erstmals zeigen, woraus unsere mentale Energie besteht und wo sie gespeichert ist. Und er macht noch eine weitere, beunruhigende Entdeckung: Seit Jahren schrumpft die Kapazität des mentalen Akkus bei den meisten Menschen. Die Folgen sind fatal, denn wenn die geistige Energie für Reflexion und durchdachte Entscheidungen schwindet, dominieren einfache Denkmuster, stereotypes Handeln und angstgeleitetes Verhalten.  
**Dr. Nehls erklärt, was der chronische Kapazitätsverlust des mentalen Akkus für uns, unsere Gesellschaft und zukünftige Generationen bedeutet und wie wir dieser katastrophalen Entwicklung entgegenwirken können.**  
**Danke für diesen Buchtipp, liebe K.**
- 2. „Angekommen bei Dir- Akzeptiere, was ist, entdecke dich selbst und ändere Dein Leben“ von Sara Kuburic, Preis: 18.00 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Vom Selbstverlust zur Selbstermächtigung- Wer bin ich wirklich? In unserer überkomplexen, stark von äußeren Einflüssen gesteuerten Welt wird es immer schwieriger, sich selbst zu kennen und den Kontakt zu sich zu behalten. Das Gefühl der Entfremdung, Ängste und eine tiefe Verunsicherung können die Folge sein. Doch wie können wir uns mit unserem Selbst nachhaltig rückverbinden? Sara Kuburic führt uns durch ihren einzigartigen Prozess der Selbstreflexion, Akzeptanz und Erkenntnis und zeigt, wie wir

- Emotionen erleben, ohne von ihnen überwältigt zu werden
- Eine gesunde Verbindung zu unserem Körper herstellen
- Liebevoll Grenzen setzen, für uns selbst und unsere Beziehungen
- Unser physisches und mentales Umfeld entrümpeln und
- Sinn und Zweck in einer scheinbar bedeutungslosen Welt finden.

Ein Manifest der Selbstermächtigung, das uns immer wieder an unsere wichtigste Kraftquelle erinnert: UNS SELBST.

**3. Der Lebensfreude Kalender 2025**

**Wandkalender: 9.80 € incl. 19% MwSt**

**Tischkalender: 14.00 € incl. 19% MwSt**

**4. Der Lebensfreude-Adventskalender 2024- Positive Denkanstöße und Inspirationen zum Innehalten und Krafttanken: 14.80 € incl. 19% MwSt**

**5. Jesper Juul Familienkalender 2025: 15.00 € incl. 19% MwSt**

**Für unsere Küche:**

**Algenkräutersalz 125 g 15.80 € incl. 7% MwSt**

**Zutaten:** Meersalz, Zwiebeln, Petersilie, Pastinaken, Liebstöckel, Knoblauch, Pfeffer, Koriander, Ingwer, Spirulina, Muskatnuss, Bockshornsamen, Chillie- ohne Geschmacksverstärker

**Und für das körperliche Wohlbefinden:**

**Kraftprotz- Proteinmischung Bio: 200 g 11.90 € incl. 7% MwSt**

**Zutaten:** 50% Sesammehl, 20% Reisproteinpulver, 10% Süßlupinensamenpulver, 10% Bananenpulver

**Cistuspastillen 90 Pastillen 16.90 € incl. 7% MwSt**

Für das Immunsystem, zum Schutz von Hals und Rachen

**Ayurvedische Gewürzmischung: „Mental-Care“ 60 Kapseln 25.44 € incl. 7% MwSt**

**Zutaten:** Ashwagandha, Mandukarpani Extract, Brahmi Extract, Tulsi Extract, Shatavari Extract, Pippalipulver, Eisenoxid

**Wirkung:** soll konzentrationsfördernd, beruhigend und leicht aufhellend wirken

**Empfohlen wurde mir dieser Artikel von einer Yogalehrerin, die gute Erfahrungen bezüglich Stressabbau und Schlafstörungen gemacht hat.**

Tipps gebe ich gerne weiter, jede/r kann selbstverantwortlich wählen, ob die oben genannten Artikel eingesetzt werden.

**Sonderaktion:**

**Auf alle Produkte von Primavera life gibt es ab dem 1.9.24  
30% Rabatt (solange der Vorrat reicht!)**

Termine:

**September 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 09.09. 07.10. 04.11.**

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

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

**Mittwoch, Zoom- online-Kurs  
Beginn: 19.30 Uhr 18.09. 16.10. 13.11.**

**Kochen mit den 5 Elementen Mittwoch, 19.00 Uhr**

**20.11. fit durch den Winter**

**Neuer Kurs: Selbstfürsorge- Selbstempathie- Selbstliebe**

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

**Mittwoch, 19.00 Uhr 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**