

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, web: www.derneueweg-bs.de

Newsletter November 2024

Vitalpilze zur Stärkung des Urogenitalsystems (Quelle Praxisbuch MycoVital):

Poria Cocos: fördert die Entwässerung und kann Restharnbildung verhindern

Reishi: wirkt immunmodulierend, entfaltet antientzündliche Wirkung, übt eine schmerzlindernde Wirkung aus

Cordyceps: fördert die Regulierung und Harmonisierung des Hormonsystems, übt stärkende Wirkung auf die Nieren und die Nierenenergie aus, entfaltet stärkende Wirkung auf die Geschlechtsorgane und trägt zur Regulierung der Geschlechtshormone bei

Hericium: entfaltet eine regenerierende Wirkung auf die Nerven, zeigt den Erfahrungen aus der Praxis zufolge eine günstige Wirkung bei Endometriose

Bio Curcuma: entfaltet bei Entzündungen und Infekten im Urogenitaltrakt eine antientzündliche, antibakterielle und fungizide Wirkung

Shiitake: blasenstärkend sowie günstige Wirkung bei Inkontinenz

Pleurotus: entfaltet eine muskelentspannende und krampflösende Wirkung

Auricularia: verbessert die Durchblutung

Bei Bedarf können wir gerne einen Beratungstermin vereinbaren.

Buchvorstellungen:

1. „Als der Weihnachtsmann vom Himmel fiel“ von Cornelia Funke, Preis: 14.00 € incl. 7% MwSt
2. „Was brauchst du im Advent? Der Familien-Adventskalender in Giraffensprache für Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Eltern“ von Hanna Grubhofer, Sigrun Eder, Hedda Christians, Preis: 19.90 € incl. 7% MwSt
3. „Du bist das Beste, was Dir je passiert ist“ von Vanessa Göcking, Preis: 15.00 € incl. 7% MwSt
Inhalt: Bist du bereit für mehr Freude in deinem Leben? Stell dir vor, es gäbe eine Schatzkarte, die dich Schritt für Schritt zu mehr Selbstfürsorge und Zufriedenheit führt. Dieses Workbook bietet dir genau das. Mithilfe der hier vorgestellten sieben kraftvollen Stationen überwindest du deine tiefsten Ängste, feierst deine Einzigartigkeit und lernst, das Leben in all seinen Farben zu lieben. Und die vielen praktischen Übungen und Impulse helfen dir dabei, deinen individuellen Weg zu finden und voller Vertrauen und Zuversicht in deine Zukunft zu gehen. Bist du bereit, die Tür zum Glück aufzustoßen und dich auf das Abenteuer deines Lebens einzulassen? Dann lass deine Glücksreise beginnen.
4. „Mein innerer Kritiker kann mich mal“ von Doris Iding, Preis: 14.00 € incl. 7% MwSt
Inhalt: Niemand macht uns das Leben so schwer wie wir selbst. Es ist die leise Stimme im Ohr, die uns permanent an unsere Schwächen erinnert und uns bei jedem kleinsten Fehltritt verurteilt. Die gute Nachricht: Wir können diese negativen Gedanken in positive umwandeln! Die erfahrene Autorin und Meditationslehrerin Doris Iding zeigt, wie wir mit einfachen Achtsamkeitsübungen, wirksamen Meditationen und hilfreichen MBSR-Übungen den Ursprung der kritischen Stimmen sichtbar machen und lernen, Frieden mit ihnen zu

Seite 2

schließen, sodass sie nicht mehr gegen uns arbeiten, sondern mit uns. Mit einfachen Tricks hören wir auf, uns selbst zu sabotieren, uns Steine in den Weg zu legen, und finden den Mut und die Kraft, das Leben zu führen, das zu uns passt.

5. „Einfach mal so tun, als ob das Leben einfach wäre“ von Hanna Dietz, Preis: 14.99 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Ständig entlarven wir unsere Fehler selbst und machen uns vor lauter Selbstzweifel jede Menge unnötigen Stress. Dabei liegt das Glück nur ein paar kleine Täuschungsmanöver entfernt. Denn manchmal reicht ein bisschen Schönfärberei, um Probleme loszuwerden. Bestsellerautorin Hanna Dietz zeigt, wie viel gelassener das Leben wird, wenn wir über unsere Unsicherheiten hinwegtäuschen oder nur so tun, als hätten wir alles voll im Griff. Mit der nötigen Prise Humor führt sie durch das Dickicht der selbstgebauten Stolperfallen und zeigt, wie wir lernen können öfters einfach nur so zu tun, als ob das Leben einfach ist, denn dann kann es zur Realität werden.

6. „Notizblock Das Leben ist zu kurz für später“ statt 4.99 = 2.00 € incl. 7% MwSt

Advents-Angebote:

AdventskalenderTasse mit 24 Flächen zum Freirubbeln statt 12.55 = **10.00 € incl. 19% MwSt**

Adventskalender Tee bio von Sonnentor 24 verschiedene Aufgussbeutel statt 5.50 = **4.50 € incl. 7% MwSt SOLANGE der Vorrat reicht.**

Adventsdüfte bio von Primavera life:

Lichterfunkeln 5 ml (Benzoe Siam, Frangipani, Bergamotte) statt 9,90 = **8.00 € incl. 19% MwSt**

Glücksstern 5 ml (Orange, Benzoe Siam, Myrthe) statt 9.90 = **8.00 € incl. 19% MwSt**

Sonniger Winter 5 ml (Douglasfichte, Litsea, Weißtanne) statt 9.90 € = **8.00 € incl. 19% MwSt**

SOLANGE DER VORRAT REICHT!

Gelenkwohl-Reinreibung von Primavera life 50 ml statt 16.90 = **13.00 € incl. 19% MwSt**

Magnesiumöl Original Zechsteiner von Unimedica, 100 % naturrein, zum Massieren für Arme und Beine und Fußbäder, 100 ml statt 8.50 = **7.00 € incl. 19% MwSt**

ACHTUNG: Im November gibt es auf alle ätherischen Öle von Primavera life, auf alle Tees und Gewürze: **20% Rabatt,**

Termine im November 2024:

Empathische Kommunikation:

Montag, Beginn: 19.30 Uhr 04.11.

Mittwoch, Beginn: 9.30 Uhr 06.11.

Mittwoch, Beginn: 19.30 Uhr 06.11.

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

Neuer Kurs: Selbstfürsorge- Selbstempathie- Selbstliebe

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

Mittwoch, 19.00 Uhr 27.11.

Urlaub von 23.12.2024 bis zum 05.01.2025

**Ab Januar 2025 plane ich wieder wöchentliche Briefe mit
Lebensthemen, Geschichten und Erfahrungen.
Wer Interesse hat, darf sich gerne melden.**

**Ein Brief kostet 1.00 €, das heißt, ich schreibe 52 Briefe. In diesem
Jahr haben schon einige Frauen die Briefe
abonniert. Vielleicht kennt ihr noch jemanden,
der/die Interesse daran hat.**

**Im Dezember werde ich einen Probebrief versenden, damit ihr eine
Vorstellung davon bekommt.**

Termine Januar bis Juni 2025:

Preise:

Kursgebühren: 23.00 € pro Termin incl. 19% MwSt

Beratung/Coaching: 30 min. 35.00 €/ 60 min. 70.00 € incl. 19% MwSt

Termin Kräuterkunde: 20.00 € incl. 19% MwSt

Empathische Kommunikation:

Montag ab 19.30 Uhr: 13.01. 10.02. 10.03. 07.04. 05.05. 16.06.

Mittwoch ab 19.30 Uhr: 15.01. 12.02. 12.03. 09.04. 07.05. 18.06.

Mittwoch ab 19.30 Uhr: 22.01. 19.02. 19.03. 16.04. 14.05. 25.06.

ONLINE PER ZOOM!!!

Kräuterkunde- Essen und Genießen mit wilden Kräutern, Kräutergang durch unseren Garten

Montag, 12.05.2025 Beginn 19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr, mit Kräuterbuffet

Selbstfürsorge- Selbstempathie- Selbstliebe

Termin 6 08.01.

Termin 7 29.01.

Termin 8 26.02.

Neuer Kurs Selbstliebe

Info-Abend kostenlos: Mittwoch, 02.04.2025

Termin 1 30.04.

Termin 2 04.06.

Termin 3 02.07.

Suppenfastenwoche in der Kirchengemeinde Leeste: vom 24. Bis 28.03.2025

Urlaub vom 21.05. bis zum 31.05.2025

Mein Mann und ich wünschen euch allen eine schöne Herbstzeit

Herzliche Grüße Hans-Hermann und Ute Niemann