

# So schaut`s aus!

... die Wiesn Ausgabe. **Gesundheit, Bewegung & Wohlbefinden** rund um die Themen: Feiern / Entspannen & Vitamine. Aber auch Leckeres, Schönes und die Terminübersicht, für alle kommenden AKTIONEN im Oktober 2022.

Es wird wieder getalkt ( mit Ulrike Nikoleizig, Physiotherapeutin ), live gekocht mit einer Vegan Köchin & natürlich geturnt ( mit mir ;-).

Kommt gut in den Herbst mit **[KWGM]** und HYGGE ( dänische Philosophie von Lifestyle).

## ' Von 0 auf 100 '

**H**attet Ihr euch das so vorgestellt? Von 0 auf 100 mittendrin im Herbst (...oder sollte ich schreiben Stress!?) Mit allem was dazu gehört: Regen, kühlere Temperaturen, Termine und jede Menge Zeltfeste. Gefühlt ist jede Woche woanders Kirchweih ... Und überall sama dabei, dass ist priiiiiimma ...aber eine Herausforderung für unser Immunsystem.

Umso wichtiger ist es, es sich in den eigenen vier Wänden gemütlich zu machen und abzuschalten oder natürlich die Matte auszurollen!

Somit schützen wir uns nicht nur vor vielerlei Erkältungskrankheiten sondern stärken unsere Abwehr.

Training von innen sozusagen!

**Mit jedem Atemzug ...**

atmen wir 0,5 l Sauerstoff ein. Und stündlich kommen so 10 Tausend Bakterien und 100 Tausend Viren in unser System, - krass oder?!

Unser Immunsystem hat folgedessen so einiges zu tun.

Lasst es uns ein bisschen unterstützen.

Ich wünsche euch wieder viel Spaß beim lesen.

Katharina

Jagdstrasse Nürnberg  
19.03 Uhr 22.September `22



Zeit nehmen ... zum durchatmen  
[www.kw-gm.com](http://www.kw-gm.com)

### Inhalt 10/2022

#### Seite 1

Einstieg, Herbst, Atemzüge

#### Seite 2

Vitamin B ... wenn ja, wieviele?

#### Seite 3

Aktionen & Termine im Oktober 2022

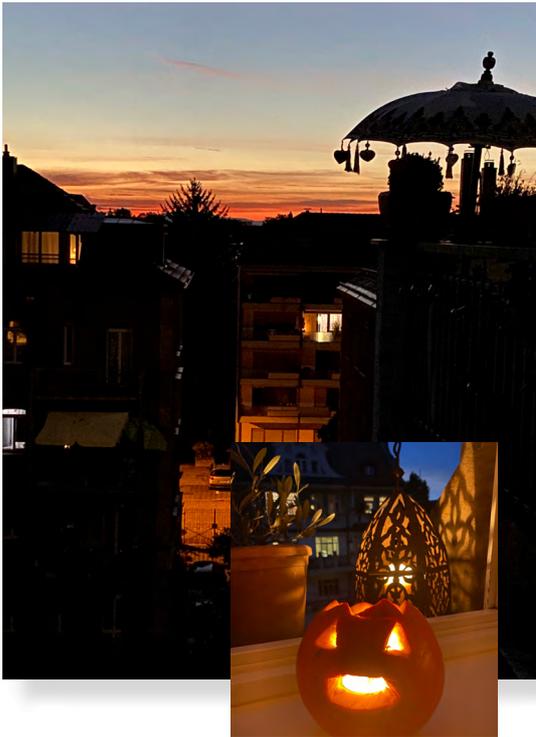
# 10-15

**Atemzüge sind es in der Minute!**

Dabei atmen wir 6 -10 Liter Sauerstoff ein.

Über den Tag verteilt sind das 10 -20.000 Liter ...

uuiii



## Aha!

Vitamin B ... schon oft gehört ... vielversprechend ... gegen ALLES und Jeden.  
Aber wusstet ihr auch, dass es eigentlich 8 sind.  
Ja! 8 B Vitamine oder andersherum Vitamin B ist eine Vitamingruppe aus 8 wasserlöslichen B Vitaminen, die als Vorstufe für Koenzyme dienen.  
Während B 5 für die geistige Leistung notwendig ist, sind die anderen 7 für Energie und Stoffwechsel wichtig. Folsäure ist z.B. **B 9**. Alles ganz einfach, oder?

Come in,  
it's raining outside

Wie sieht es eigentlich mit unseren Wäldern aus?!

Unsere Wälder sind nicht gesund.  
Jeder 3. Baum ist erkrankt oder befallen ...

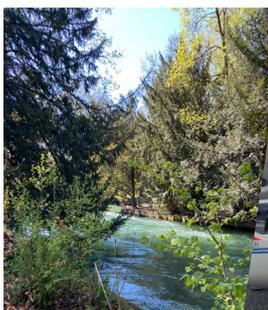
Das Thünen-Institut für Waldökosysteme sieht eine Zukunft & Hoffnung im Mischwald.  
Reine Fichtenwälder z.B., können der starken Hitze und dem verhältnismässig geringem Regen auf Dauer nicht standhalten - anders die Mischung aus Laub- und Nadelbäumen. Diese können das Regenwasser besser ins Grundwasser sickern lassen und somit für trockenere Zeiten speichern.

**„ nur im Wald finde ich diese Ruhe und unendliche Geborgenheit, die mich so erdet “**  
Anonym



## Duftkerzen

von Grete Manufaktur  
Kleines Label aus Niedersachsen. In Handarbeit hergestellte Seifen, Körperpflegeprodukte und eben Kerzen :-)  
Ich liebe Kerzen ...  
Sojawachskerze made in Germany  
Grüner Tee & Lemongras ist ein Favorit!



Neustadt an der Aisch Sept.2022

Wir wollen es nicht hören ... aber die trockene Heizungsluft ist Stress für Haut, Haare und Atemwege.

Gute Öle, welche ihr sowohl in die Körperpflege, als auch in die Haarspülung oder den Diffuser (oder das Duftlämpchen) geben könnt sorgen für Abhilfe.  
Cedarwood & Sandalwood sorgen zusätzlich für behagliche Stimmung.



... zu guter Letzt  
eine ...

Kakaozeremonie - für den inneren Frieden und um sogar Blockaden zu lösen ... eine sehr schöne Entschuldigung um ohne Reue Schoki zu genießen. Ich wünsche euch eine gute Entspannung!  
Wir sehen uns auf der Matte, um die süße Zeremonie wieder abzutrainieren



[KW]  
GM online

## Wir brauchen HYGGE

(dänische Philosophie von Lifestyle) ... eigentlich kommt der Begriff aus dem Norwegischen aber völlig egal, gemütlich wirds.

In Dänemark sind die Menschen nachweislich glücklicher & zufriedener als bei uns. Und das, obwohl die Tage dort sehr kurz und dunkel sein können ...

### Warum?!

Forscher fanden heraus, dass ein größerer Zusammenhalt und eine stärkere Verbindung zur Natur besteht. Der Schlüssel zum Glück sei aber, die Einstellung zum Leben, dass damit verbundene Wohlbefinden und viele gemeinsame Aktionen. So einfach also ;-)

In der Umsetzung sieht das in etwa so aus: Kissen und Decken raus, Teekessel an, Natur rein holen oder raus gehen ... Kerzen an, (Facts: Dänen verbrauchen 6-8 Kilo Kerzen, wir nur 2-3) Füße hoch und das am besten zu zweit, dritt oder viert. Auf was warten wir noch?!

<https://www.visitdenmark.de/daenemark/erlebnisse/lifestyle-kultur/hygge>



Die anderen haben es irgendwie schon drauf ... Also so gehts ;-)

### doTERRA Öl des Monats:

Wie könnte es anders sein - **wild orange** Ein Klassiker! Um es sich gemütlich zu machen.

Wer mehr über die Wirkungsweisen und Anwendungsgebiete der Öle wissen möchte, klickt unter

<https://www.kw-gm.com/doterra/>



wild orange

## Aktionen im Oktober:

### Physio - Talk

14.10.2022 - 19.30 Uhr  
Physiotherapeutin und Ernährungsberaterin  
Ulrike Nikoleizig.

Thema „Aufrechte Haltung, von den Füßen ausgehend“

Theorie, Praxis & Talk  
**40 min. 12 €**

### Faszientraining mit mir

15.10.2022 - 10.00 Uhr  
Praxis mit Rolle oder Ball  
**60 min. 15 €**

### ... und ! Neu

wir kochen gemeinsam & zwar online!

### Online Kocherlebnis.

19.10.2022 - 17.30 Uhr

Wir haben eine Vegan-Köchin zu Gast am Herd. Auch für Nicht Veganer (wie ich es bin) Superlecker!

**ca. 90 min. 10 €**

Zutatenliste bekommt ihr vorab zugeschickt

Anmeldungen unter:

[kontakt@kw-gm.com](mailto:kontakt@kw-gm.com)