

# So here we are!

Geschafft. Wir sind im Dezember angekommen.

**Ein Monat voller Liebe, Zeit für Familie, Freunde & die schönen Dinge des Lebens.**

Fühlt sich noch nicht ganz so an?! ... kommt noch!

Mit unseren Themen in der Dezember Ausgabe wird es euch warm ums Herz.

Warum wir Empathie schulen können, welche Aufgaben unsere Bänder & Sehnen haben und was es ständig mit unserem pH -Wert auf sich hat.

Im EXTRA - BLATT diesen Monat - EXTRA Weihnachtstürchen.

**A**lso los, möchte man sagen, wären da nicht all die anderen, die uns ermutigen ALLES langsamer angehen zu lassen. Jeden Weihnachtsmarkt in Ruhe und Gelassenheit zu besuchen und dabei zu strahlen ( von innen UND außen natürlich, denn ein fahler Teint käme jetzt, bei der ganzen Vorfreude ganz schlecht an). Meine Empfehlung an der Stelle,... erstmal von Prince "let`s go crazy" abspielen lassen und tanzen - Link rechts im Bild...

## Die Vorteile auf einen Blick:

Unsere Stimmung und die Durchblutung verbessern sich schlagartig. Unser Gewebe wird besser mit Nährstoffen versorgt ... und wer jetzt noch ein wenig Arme und Beine schwingt, hat gleichzeitig unter besten

Vorraussetzungen Gelenkmobilisation mit dabei UND eine schön rosig durchblutete Haut obendrein. Der Tanz ist übrigens eine der UR UR UR Ausdrucksform (lange vor 5000 v. Chr.) von Gefühlen. Die alten Ägypter z.B., ehrten mit einem rituellen Tanz, den Gott Osiris. Tanzen wird in allen Kulturen vollzogen und stärkt wie kaum etwas anderes unser Bewusstsein. Wir nehmen nicht nur uns wesentlich gefühlbetonter wahr sondern auch unsere Umwelt. Wir sind Produzent und Werk in einem... In diesem Sinne, lets go crazy! Selbstverständlich eignet sich jedes andere Musikstück ebenso. Freude soll es euch machen! Ich wünsche euch eine schöne, friedvolle Vorweihnachtszeit. Alles Liebe, Katharina

Fichtelgebirge 19.November 2022



Prince & The Revolution  
Let's Go Crazy (Official Music Video)  
<https://www.youtube.com/watch?v=aXJhDltzYVQ>

## Inhalt 12 / 2022

### Seite 1

Einstieg / Tanzen sollst du / pH-Wert

### Seite 2

Bänder & Sehnen / Banksy / Empathie

### Seite 3

Theater Prag / Säuren & Basen / Holiday peace

### Extrablatt

## pH Wert des menschlichen Körpers

Um ein funktionieren der inneren Organe zu ermöglichen, liegt unser pH-Wert im Blut, im schwach basischen Bereich.

Bei 7,35-7,45.

Mehr dazu auf Seite 3

## Bänder & Sehnen

Ja ja weiß schon ... die halten den Muskel und verbinden zum nächsten?! Äh ... NEIN. Oft werden Bänder und Sehnen verwechselt oder gleichbedeutend verwendet, unterscheiden sich aber grundlegend: **Bänder** verbinden zwei Knochen eines Gelenkes und geben ihm dadurch Halt, eine Sehne hingegen verbindet Muskeln und Knochen und ist für die Bewegungsausführung zuständig. **Sehnen** sind Kraftüberträger, Bänder sind Verbindungen zwischen zwei Knochen und halten, wie feste Klebestreifen/Verbindungsschnüre unsere Knochenenden zusammen. Beide bestehen im Wesentlichen aus **Kollagen** ;-)  
Zusammen mit den Knochen, Muskeln und Gelenken, bilden sie den Bewegungsapparat des Menschen ... immer wieder toll toll toll



Banksy ist wohl einer der empathischsten, Streetartkünstler unserer Zeit!



Borodjanka in der Ukraine  
November 2022

...be a part of the most



# wonderful

time of the year

## Empathie

**die Kunst, Emotionen anderer zu verstehen.**

Hat man oder hat man nicht, finde ich zu einfach. Forschungsergebnissen zufolge, kann jeder Empathie lernen. Die Anlagen dafür, stecken in uns Menschen. Die sogenannten "Spiegelneurone", die zwischen dem 3. und 4. Lebensjahr voll entwickelt sind, lassen uns Handlungen und Gefühle anderer nachvollziehen. Empathie ist ein Teil der emotionalen Intelligenz. Tatsächlich belegen Dutzende von Studien, die Vorteile von Empathie – für den Körper. Wer sich besser in andere Menschen hinein versetzen kann, kann demnach besser mit Stress umgehen, leidet seltener an Depressionen und ist außerdem weniger schmerzempfindlich. Wer sagt`s denn ... Ich bin für Empathie als Schulfach!

**„ Menschen zu finden, die mit uns fühlen & empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden.“**

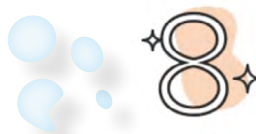


## Wünscht euch

KOLLAGEN !und tut, nicht nur etwas Gutes für Bänder/Sehnen/Knorpel/Gelenke und Bindegewebe!!! Sondern bekommt zusätzlich noch schöne Haut. Weil, wir erinnern uns! viele biochemischen Prozesse an Kollagen gebunden sind. Ich berate euch gerne, denn es gibt ein paar Dinge auf die man achten sollte.

<https://www.kw-gm.com/nu-skin/>

Einnahme 1x täglich und ihr werdet staunen.



Erste Ergebnisse nach 8 Wochen



24 % Verbesserung der Hautbeschaffenheit

Liebes Christkind, du weißt Bescheid. Besondere Wünsche, an besondere Personen.



# National Theater Prag

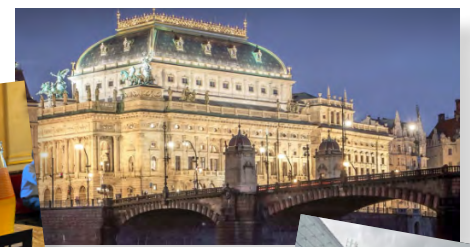
bpm beats per minute

Das Nationaltheater in Prag, wo ich mehr Zeit hinter der Bühne verbracht habe, als vor oder gar auf der Bühne, hat mich wieder äußerst beeindruckt. Nachdem wir uns im 1. Akt noch sehr verloren gefühlt haben, war der 2. & 3. fantastisch (vielleicht sogar beabsichtigt?! in der Kunst weiß man nie). Diese Magie, der Zauber, der von den Tänzern fast spürbar auf einen überspringt, ist (für mich) mit wenig anderem zu vergleichen. Abgesehen von der Eleganz und der Ästhetik, konnte ich einiges über definierte ineinander fließende Muskelabläufe beobachten. Alles zusammen hat in mir den Impuls ausgelöst, im nächsten Jahr in unseren Pilateseinheiten noch einen Zahn zu zulegen - wo ist denn gleich meine emoji Taste mit der rausgestreckten Zunge ;-)

[YouTube-link bpm-Intro](#) Wenn ihr genau hinsieht, könnt ihr Kristýna Němečková tanzen sehen



Hier hatten wir definitiv ein paar mehr beats per minute



Warum wir mit Kristýna Němečková (Solistin des Tschechischen Nationalballetts) im Foyer einen kleinen Plausch hielten ... ist eine andere Geschichte  
Danke liebe Kristýna.



So, nachdem die leckeren Sachen nicht immer die gesündesten sind, müssen wir sie ganz bewusst genießen. Denn wie sagte schon Paracelsus:

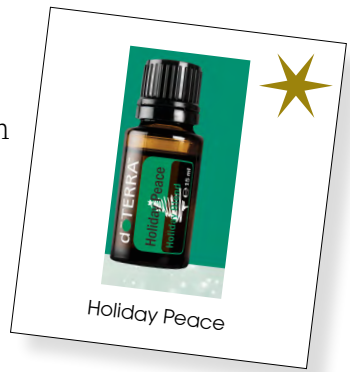


Macarons

"Die Dosis macht das Gift" Und ganz ehrlich, wie könnten uns diese kleinen süßen Macarons irgendwas anhaben.

.....  
**doTERRA Öl des Monats:  
Holiday Peace**

Riecht herrlich nach gemütlich und schafft eine einladende Stimmung. Sibirische Tanne, Himalaya Tanne, Grapefruit, Douglasie und Vetiver sorgen für Entspannung an den Festtagen



Holiday Peace

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

## pH Wert, Säuren und Basen

Ach neeee, jetzt hängen die auch noch zusammen. Wie kommts?! Vielleicht beginnen wir bei  $H_2O + HNO_3$  wird  $H_3O^+$  Spaaaaaß, ich habe keine Ahnung, nein das nun auch wieder nicht. Aber viel interessanter für uns im Alltag ist: Das wir unseren Säure-Basen Haushalt durch Ernährung beeinflussen und das wiederum wirkt sich insgesamt auf unsere pH Werte im gesamten Körper aus. Es herrscht nämlich, z.B. auf der Haut ein pH Wert von 5,5 (bewusst niedriger, um Bakterien abzuwehren) als beispielsweise im Speichel (pH 6,5-7,2). Im Speichel schwankt der pH Wert zudem durch unsere Nahrungsaufnahme über den Tag stark. Mediziner empfehlen eine Ernährung aus 80% basenbildenden Nahrungsmitteln und 20% säurebildenden. Der pH Wert des Blutes ist von großer Wichtigkeit. Geraten wir hier in die Blutübersäuerung (sog. Azidose) kommt es zu vielfältigen Krankheitsbildern.

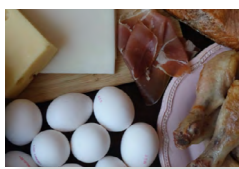
**Für die Nerds unter euch: "pH" -Wert, kommt aus dem lateinischen und misst das Potential des Wasserstoffs in der Lösung. Also mit diesem Wissen können wir auf jeder Silvesterparty, mühelos punkten und dabei leicht säurebildenden Champagner wegexen. Mit den Worten, Pondus hydrogenii (Kraft des Wasserstoffs) beamen wir uns dann auch ganz ohne Zauberstab in die Riege der Subbergscheiten und sind unantastbar und entschuldigt - zumindest bis Neujahr.**

Prost ihr Lieben, wenn es soweit ist. Übrigens könnt ihr gleich im neuen Jahr, wunderbare Basen Fasten workshops bei Ulrike Nikoleizig buchen. Ich glaube sogar, über kw-gm gibt es einen Rabatt ... aber pssst. [www.ulrike-nikoleizig.com](http://www.ulrike-nikoleizig.com)

Basenbildende Lebensmittel sind z.B.: Spinat, Karotten, dunkle Blattsalate, Tomaten und Bananen.



Säurebildende Lebensmittel sind z.B.: Fleisch, Käse, Eier, Pasta, Gebäck, Alkohol & Softdrinks



## AromaTouch®

Gerade jetzt besonders wichtig, um die Akkus aufzuladen & das Immunsystem zu stärken.

- Erkältungskrankheiten können besser ausgeleitet werden.
- Der Schutz vor Neuinfektionen ist um ein vielfaches höher

**60 min. Massagebehandlung nach Dr.Hill**

**85€**

Face Yoga & Anti- Aging Programme  
Gesichtsbehandlungen

Massagen, Mobilisation &  
Bewegungstherapie

Ab Januar 2023 ★  
Lymphdrainage

## Gutscheine



So sehen unsere neuen GUTSCHEINE aus  
[www.kw-gm.com](http://www.kw-gm.com)

*we wish you a wonderful christmas &  
a happy happy new year*

## Pilates

Jeden Dienstag 18.00 Uhr  
Jeden Donnerstag 19.30 Uhr ( 8.12. kein Unterricht )  
Jeden Freitag 18.30 Uhr ( 23.12. kein Unterricht )  
Jeden Sonntag 10.00 Uhr

## Mein Weihnachtsgeschenk für euch: Zeit

Ich möchte euch gerne eine Stunde voller  
Ruhe & Gelassenheit, Zufriedenheit, Humor &  
tiefer Entspannung schenken. Dazu möchte ich mich gerne  
mit euch **online** treffen.

**Am 11.12.22** um 18.30 Uhr ( 3.AdventsSonntag ) ca.60 Minuten  
Bitte bis zum 9.12.22 anmelden, wer gerne mitmachen möchte.  
Ich freue mich auf euch & einen gemeinsamen Jahresausklang.

