

# Plötzlich Da!

Pünktlich zum Saisonstart, des letzten Trimesters des Jahres, kommt unser **[KWGM] Magazin** heraus.

Hier findet ihr praktische Tipps, kommende Aktionen und Wissenswertes, rund um die Themen **Gesundheit, Bewegung & Wohlbefinden**.

Übrigens: **[KWGM]** steht für **Katharina Weissbarth Gesundheitsmanagement**

## 'Bewegung ist Leben'

**U**nter diesem Motto starten wir in den Herbst oder besser gesagt in den Indian Summer.

Am besten hört ihr euch beim lesen gleich einen meiner dazu passenden Lieblingssongs an. („Indian Summer“ von Stereophonics)

### Wusstet Ihr ...

das wir uns unser Feriengedühl bis weit in den Winter hinein bewahren können. Mit optischen Farbimpulsen, wie z.B. der Farbe Türkis. Die uns unwillkürlich an azurblaues Wasser oder klare Bergseen erinnert.

Umso öfter wir uns diesen Impulsreizen aussetzen umso länger bewahren wir uns ein abrufbares in unserem Unterbewusstsein verankertes positives Gefühl, welches uns Kraft und Zuversicht spendet.

Klingt doch super!

Also schnell noch, das eine oder andere türkise Accessoires ergattern.

Übrigens ein türkisfarbenes Geschirrtuch tut es auch ;-)

In diesem Sinne,  
Viel Spaß beim lesen.

Katharina

### Unser neuer Flyer



Unter: [www.kw-gm.com](http://www.kw-gm.com)  
Runterladen - Teilen -  
und Grätiseinheit sichern

## Inhalt 09/2022

### Seite 1

Einstieg, neuer Flyer, Herzklopfen

### Seite 2

Wissenswertes & für euch entdecktes

### Seite 3

Aktionen & Termine im September 2022  
Buchungsmöglichkeiten

# 60-70 X

schlägt unser Herz ( in Ruhe ) in der Minute!

Wenn das kein Grund  
zum feiern ist ...

dabei pumpt es bis zu 6 Liter Blut, in den  
Blutkreislauf ... alle Achtung!



## Gut zu wissen!

Euer Vitamin D Speicher ist nach den vielen Sonnenstunden reichlich aufgefüllt - Zeit für einen aktiven Knochenstoffwechsel. Vitamin D benötigen wir hauptsächlich für den Aufbau gesunder Knochen, aber auch an vielen anderen Stoffwechselfvorgängen ist das Sonnenvitamin rege beteiligt, wie z.B. bei der Bildung von Proteinen ... na also ...auf gehts.



# Hello MY dear

## Es gibt Hoffnung

Für mich die schönste Entdeckung seit langem.

Weltweit gibt es schon über 130 „Hope Spots“ und es werden immer mehr!

Die Ozeanografin, Meeresbiologin und Gründerin der Organisation Mission Blue, Sylvia Earle ist seit über 50 Jahren unermüdlich im Einsatz, lokale Meeresschutzgebiete einzurichten.

**„no blue, no green,**

**no ocean, no us“**  
Sylvia Earle

<https://www.nationalgeographic.de/video/tv/national-geographic-explorer-sylvia-earle>



## Endless Summer Pflegedusche

von treaclemoon duftet herrlich nach Sommer, versorgt unsere Haut mit AloeVera und kommt dabei ganz ohne Mikroplastik aus. Vegane Formel



Um trockene Haut wieder optimal mit Feuchtigkeit zu versorgen, nehme ich z.B. gerne die Maske „Vital Hydra Solution“ von Dr. Jart+

Übrigens könnt ihr die Maske auch wunderbar während eurer Online Class auflegen ... und zur Not die Kamera ausschalten ;-)



Letzter Trimesterstart `22  
1. September 192.-  
( Laufzeit 4 Monate )

Flexrate mtl. 89.-  
( Mindestlaufzeit 1 Jahr )

... oder die allzeitbereite  
10-er Karte 150.-

Mehr Informationen unter  
[www.kw-gm.com](http://www.kw-gm.com)

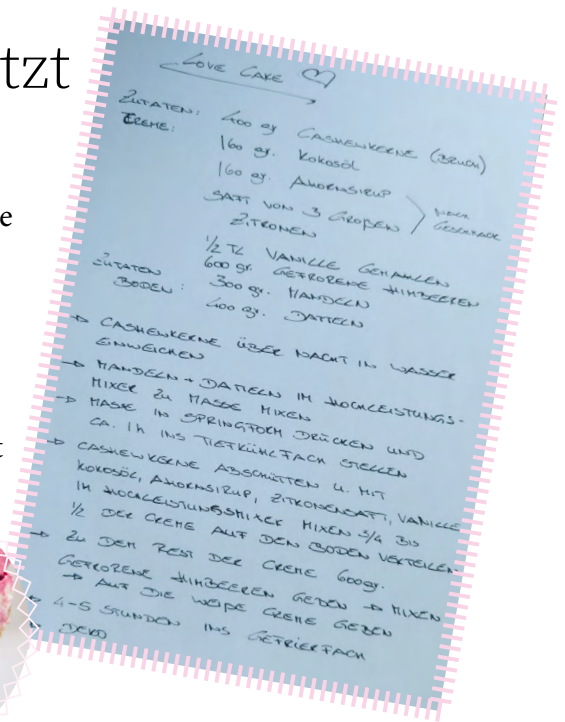
## ... zu guter Letzt

### LOVE CAKE

Ein Rezept, da fehlen einem die  
Worte ;- ) Superlecker!  
Danke @ancake

#### TIPP:

Portionsweise einfrieren und  
Balsam für die Seele auf Vorrat  
bereit haben.



**doTERRA** Öl des Monats:  
Für mich, definitiv Lemon,  
um den Sommer einzufangen.

Ihr könnt **Lemon Oil** von  
doTERRA gemischt oder pur  
verwenden und sogar trinken.  
( 1Tr. auf einen Liter Wasser  
belebt die Sinne und kurbelt  
zusätzlich Entgiftungspro-  
zesse an - zur Bewegung ver-  
steht sich; )



Aber auch in die Bodylotion  
gemischt, verströmt der un-  
verwechselbare Duft nach frisch aufgeschnittenen Zitronen  
gute Laune und lässt euch schwelgen.

Wer mehr über die Wirkungsweisen und Anwendungs-  
gebiete der Öle wissen möchte, klickt sich ( derzeit noch )  
unter [www.raum4nuernberg.de/doTERRA](http://www.raum4nuernberg.de/doTERRA) ein oder kommt  
auf eine tiefenentspannende **AromaTouch Anwendung** zu  
mir.

## Was bedeutet AromaTouch?

Bei der AromaTouch Anwendung werden  
8 aufeinander abgestimmte Öle nach Dr.Hill auf die Wirbelsäule  
aufgetragen. Mit der eigens dafür entwickelten AromaTouch Technik  
einmassiert und sorgen so für ein nachhaltiges  
Entspannungserlebnis.  
Gönnt euch eine Auszeit oder lasst sie euch schenken.

Selbstverständlich gibt es bei uns gestaltete Geschenkgutscheine ;- )

## Aktionen im September:

Zu Gast auf der Pilates Matte:

• **Physiotherapeutin und  
Ernährungsberaterin  
Ulli Nikoleizig.**



Beginnend am  
**16.09.2022 - 19.30 Uhr 30 min.**  
( im Anschluß an die Pilates easy flow  
Einheit ), besucht mich Ulli Nikoleizig  
**3 x** auf meiner Pilates Matte.

Wir erfahren so einiges über unser  
**ISG ( Iliosakralgelenk )** welches  
übrigens gar kein „echtes“ Gelenk ist.  
Bekommen Übungen an die Hand  
und werden spüren, auf was es zu  
achten gilt.

**16.9/23.9/30.9 3x 30 min. 19 €**  
Anmeldung unter  
[kontakt@kw-gm.com](mailto:kontakt@kw-gm.com)

• **Faszientraining mit mir**  
am Samstag den  
**24.09.2022 - 10.00 Uhr**  
60 min. ( 15 € )  
Anmeldung unter  
[kontakt@kw-gm.com](mailto:kontakt@kw-gm.com)

... und !  
auf alle Gesichts- und  
Kopfbehandlungen, wie z.B.  
Face Yoga, Lumi SPA,  
Indische Kopfmassage gibt es

im September **10% over  
and out**