

November!

Angeblich der unbeliebteste Monat im Jahr. Aber warum?!

Endlich haben wir ein bisschen mehr Zeit für Gesundheit, Bewegung & Wohlbefinden.

Wir können viel Zeit innen verbringen und das ohne Reue!

Unsere Themen diesen Monat: Wie und warum wir unseren Stoffwechsel auf Trap halten sollten... und warum ohne Hormone gar nichts läuft.

Zusätzlich wie immer die Terminübersicht für den Monat (Neu als EXTRA Blatt) und natürlich Soul food - denn Soul good - alles good ! you know ;-) **[KWGM]**

Okay, der November hat kürzere Tage und längere Nächte. Aber hallo, ganz ehrlich, schon während ich das schreibe, kommt es mir überhaupt nicht schlimm vor?! ... längere Nächte, herrlich!!! Aber woran liegt es dann, dass der Monat November, trotz seiner durchschnittlich 54 Sonnenstunden einen derart schlechten Ruf genießt. Manch einer beklagt ihn schon im August, den bald kommenden November. Andere wiederum fallen mit dem 31.10. in einen 4 monatigen Abwesenheitsschlaf. Dabei kann die November Melancholie durchaus positiv für uns sein.

Aber von Anfang an:

Sind wir ab und an melancho-

lisch, bewahren wir uns die Fähigkeit aus unseren tiefen Gefühlsebenen, Gedanken und Stimmungen nach "oben" zu befördern, was uns tiefgründiger aber auch stabiler macht. Weil wir sozusagen unsere Gefühle besser beschreiben und einzuschätzen wissen, so die Psychologen. Nun gut.

Alles in allem, regeln sowieso alles die Hormone und deshalb sollten wir gleich damit beginnen welche auszuschütten ;-)

Dopamin z.B. Auf was warten wir noch ...

Ahh, natürlich auf schöne lange Abende und wunderbare Gefühle. Ich wünsche euch wieder viel Spaß beim lesen.

Alles Liebe, Katharina

Dieses Bild ist bei einem Lichterfest im November entstanden



Zeit nehmen... AROMATOUCHE®
Massage buchen
www.kw-gm.com

Inhalt 11/2022

Seite 1

Einstieg / November Fakten / Dr. Sheldon

Seite 2

Mut & Hormone

Seite 3

Tipps / Stoffwechselaktivierung /
Ausklang

Neu
ab jetzt
EXTRABLATT
mit allen
Termine

3 Körpertypen gibt es laut Dr. William Sheldon

EKTOMORPH (Kohlenhydrate-Typ)
MESOMORPH (Misch-Typ) und
ENDOMORPH (Eiweiß-Typ)

Mehr dazu auf Seite 3



Lovely Audrey

Ein wunderschöner, außergewöhnlicher Bildband über Audrey Hepburn lädt mich immer wieder zum schmökern ein.

Glückshormone - her damit!

Dopamin, welches auch als "Glückshormon" bezeichnet wird, gehört zur Gruppe der Katecholamine (was uns jetzt wahrscheinlich weniger interessiert) und ist somit ein Neurotransmitter, dass wiederum ist interessant!... denn Neurotransmitter haben die Aufgabe, in unserem Körper, Reaktionen auszulösen. Somit auch Gefühle! Putzig, die kleinen Teilchen mit großer Wirkung. Wie, warum und weshalb, diese Ausschüttung erfolgt, ist ein irrsinnig komplexes Thema und noch lange nicht komplett erforscht. Produziert werden sie aber (unter anderem) im Hypothalamus. So sooo.

Listen, it's time to...

Was ist eigentlich mutig, oder wie definieren wir Mut?!

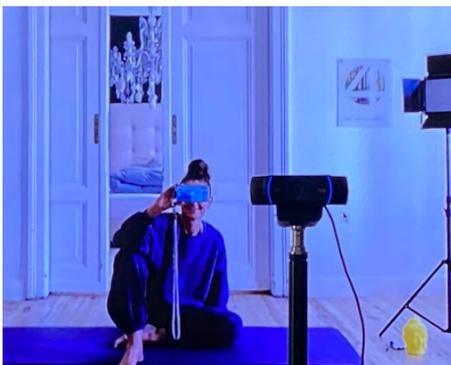
Per Definition bedeutet Mut:
Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden; Furchtlosigkeit angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte ...
Hmm :/
Viel besser gefällt mir persönlich diese Definition:
MUT=
[grundsätzliche] Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält.

Lasst uns täglich mutig sein!

„What if I fall?“

Oh but my darling,
What if you fly?

Erin Hanson



Dienstag 18.00 Uhr
auf der Matte

Dienstag 19.30 Uhr
"in the zone"
Mit Eucalyptus und Weihrauch



Land in Sicht

Um wieder öfter mal etwas handschriftlich zu notieren, machen es uns die **Schreibmappen** von Leuchtturm besonders einfach.

Die unterschiedlichen Formate, die Einteilung und die vielen Farben, sind einfach nur schön.

<https://www.leuchtturm1917.de>



Theo mach` mir ein Bananenbrot



Mit reifen Bananen lässt sich wunderbar ein Bananenbrot zubereiten. Rezepte gibt es viele.

Hier seht ihr eines, mit zusätzlich Blaubeeren drin. Anstelle von Mehl wurden zermahlene Haferflocken verwendet. Wer auch noch auf das Ei verzichten möchte, nimmt im Verhältnis zu einem Ei, 2 Teelöffel Chiasamen oder Leinsamen und lässt sie 20 min. quillen. VeggieTipps @ancake - Danke.



Bananen enthalten neben Dopamin auch Serotonin und Noradrenalin.

Das verbessert z.B.

die Herzleistung.

Hola Banana!

Der ideale Büro oder Pausensnack



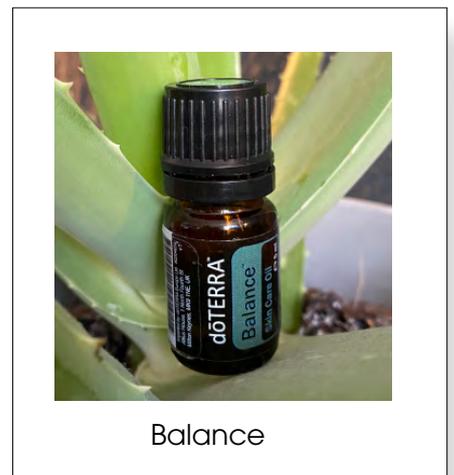
doTERRA Öl des Monats:
Erdende Mischung

Balance. Nicht umsonst das meist genutzte Öl im November. Der Name ist Programm und reguliert unsere Stimmung.

Ohne das wir Einfluß darauf nehmen können. Ist so, was soll man da noch erklären.

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

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



Balance

Stoffwechsel aktivieren

Von Seite 1 wissen wir, es gibt, grob gegliedert, 3 Körpertypen.

EKTOMORPH - MESOMORPH - ENDOMORPH

Dem zufolge soll es auch 3 Stoffwechselformen geben. Das wird allerdings kontrovers diskutiert.

Warum?!

Während, die einen behaupten, dass man verschiedene Körpertypen auch zu bestimmten Nahrungsmitteln zu sortiert, was sich dann auf die Aufnahme und den damit verbundenen Stoffwechsel unterschiedlich auswirkt...

sagen die anderen, dass das ja bedeuten würde, dass man nicht wirklich Einfluß auf eine "Veränderung" hat - und das sei Quatsch?!

Ich persönlich sehe es so: Um so besser man seinen Körper und somit alles was dazu gehört, wahrnehmen kann,

umso besser weiß man, worauf man **wie** reagiert. Wenn z.B. Paprika noch so gesund ist und man bekommt darauf einen Blähbauch, kann es für einen selbst nicht gesund sein ...

Ich bin aber auch der Meinung, dass man großen Einfluß auf seinen Stoffwechsel und die Zusammenhänge nehmen kann.

Es gibt nachweislich Menschen, die von grundauf einen größeren Energieumsatz haben und somit mehr essen können, ohne zuzunehmen.

Was wir aber alle gemeinsam haben, ist Einfluß ... und so könnt Ihr z.B. mit Chili euren Stoffwechsel turbomäßig beschleunigen. Ein Glas Wasser zwischendurch kurbelt ebenso die Prozesse an und schleußt gleichzeitig aus. "Man ist, was man isst" ... nicht von mir aber gar nicht schlecht ;-)



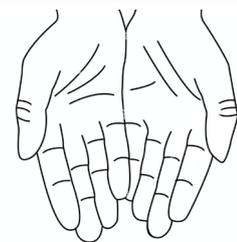
EKTOMORPH



MESOMORPH



ENDOMORPH



1-2 Tropfen

In den Handflächen oder auf den Fußsohlen verteilt, lässt euch inne halten, ruhiger & ausgeglichener werden.

Fichte, Weihrauch, Blauer Rainfarn & römische Kamille erden uns.

Physio-Talk

Fest etabliert & modifiziert ...never talk alone

2 x im November - 40 anstelle von 30 Minuten / Übungen und NEU! Infomaterial für zuhause, um die Übungen zuhause zu wiederholen.

Einzel buchbar inkl.kleiner Anamnese Aufnahme per email im Vorfeld.

08.11.22 um 19.30 Uhr (Dienstag) 40 Minuten 24.-

15.11.22 um 19.30 Uhr (Dienstag) 40 Minuten 24.-



Ulrike Nikoleizig (Physiotherapeutin) bei der Arbeit. 3 x hat er schon statt gefunden - unser "Physio-Talk"

Pilates

Jeden Dienstag 18.00 Uhr
Jeden Donnerstag 19.30 Uhr
Jeden Freitag 18.30 Uhr
Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Stretch

12.11.22 um 10.30 Uhr (Samstag) 45 Minuten 18.-

Relax

25.11.22 um 20.00 Uhr (Freitag) 60 Minuten 21.-



Physio-Talk online buchen
www.kw-gm.com

Kostenlose Hautanalysen

Termin vereinbaren und eine professionelle Hautberatung plus LUMI SPA Anwendung genießen.
Zeit 90 Minuten - kostenlos

www.kw-gm.com/nu-skin/

