

Newsletter #10
06. November 2022



EASY doesn't change you



DER HERBST IST (NOCH) DAAAA 🍂🍁 ...

liebst du den Herbst auch so sehr wie ich? Es sind vor allem die sonnigen Tage, die das Laub im Wald glitzern lassen und man sich gar nicht sattsehen kann an den vielen bunten Farben. Der Wald duftet nach Moos, frisch geschlagenem Holz und Pilzen, von denen es dieses Jahr jede Menge gibt. Es gibt nichts Erholsameres für Körper und Geist, als sich im Wald zu bewegen und mit allen Sinnen die Umgebung wahrzunehmen. Auch mal die Augen zu schließen und ganz bewusst durch die Nase ein – und auszuatmen... tief in den Bauch zu atmen. Den Fokus nach innen richten, Kopfkino aus und nur atmen und riechen. Schon mal ausprobiert?

Mein Sommer war voller wunderschöner Erlebnisse mit meiner Familie und lieben Freunden. Nahezu jeden Freitag wurde die Reisetasche gepackt. Deshalb habe ich meinen Lieblings-Online-Kurs auf Donnerstag vorgezogen, damit er nicht zu oft ausfällt. Jetzt im Herbst wünschten sich meine TeilnehmerInnen den Wechsel zurück auf den Freitagabend, den ich sehr gerne erfülle. Der Kurs ist einfach ein wunderbarer gemeinsamer Start in ein entspanntes Wochenende.

📍 **Inzwischen findet MOBILITY & FLOW wieder Freitag, von 18 - 19Uhr statt.** 📍

Hol dir den Zoom Link bei mir, wenn du mal Lust und Zeit hast und dabei sein möchtest! GRATIS Probetraining jederzeit gerne.



Von einer besonderen 🍂 Herausforderung Ende August möchte ich Euch kurz berichten. Es war ein besonderes Erlebnis, weil wir – so behaupte ich – nur als Team so gut durch den Karwendelmarsch gekommen sind. DANKE Andy 💙. Obwohl wir (nur) zum Wandern angemeldet waren, haben wir uns kurz vorher entschlossen, in Laufschuhen zu starten. Der Plan war, die anvisierten 35km in einer Mischung aus joggen und wandern zu laufen. Als wir gegen Mittag nach 1500HM in der Eng ankamen, fragten wir uns, was wir mit dem Rest des Tages nun angefangen sollten? Bis zum Ziel waren es noch 800HM und 17km. Kurz überlegt und uns tief in die Augen geschaut und los ging's. Zwischendurch tat uns schon echt alles weh, aber „Easy doesn't change you“ und weiter ging's. Die letzten paar km bis ins Ziel sind wir sogar noch gejoggt und waren stolz gemeinsam ins Ziel zu laufen.

-> -> Demnächst startet die Anmeldung für den 14. Karwendelmarsch am 26. August 2023. <https://karwendelmarsch.info> Der Termin ist schon blockiert 🍂

FLOWING ATHLETIX

ist eine neue Kursart. Die Ausbildung habe ich in diesem Sommer beim Schwäbischen Turnerbund in Stuttgart gemacht. Der Kurs eignet sich grundsätzlich für Jedermann/-frau, sofern keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen. Er ist eine Kombination aus einem fordernden Intervalltraining und einfachen Flows aus dem Yoga im Einklang mit dem Atem. Das Training fördert gleichzeitig Kraft, Elastizität und Stabilität. Er wirkt sowohl auf körperlicher als auch auf geistig - emotionaler Ebene und hat damit positiven Einfluss auf unser Stressmanagement. Wenn du Lust bekommen hast, das neue Format mal auszuprobieren, schreib mir gerne.



ANKEBIEFIT 💪 PERSONAL TRAINING

Heute gibt es für Euch ein kurzes Update aus dem Bereich PT.

<https://www.ankebiefit.de/profil>



Kerstin kam auf Empfehlung eines Arbeitskollegen zu mir. Sie war zu Beginn der Corona Zeit nach Böblingen gezogen und fortan im Homeoffice gestrandet. So startete sie mit mir das Projekt „Fit werden & Gewicht verlieren“. Wir begannen mit einem Trainingsplan für die wichtigsten Muskelgruppen, damit ich mir ein Bild von ihren „Problemzonen“ machen konnte. Da mir Ganzheitlichkeit ein wichtiges Anliegen ist, integrierten wir schnell auch Atemtechniken in ihr Training, wir mobilisierten und dehnten bis zur Schmerzgrenze 😊 und besprachen, wie ein aktiver Schreibtischalltag aussehen kann. Nebenbei unterhielten wir uns über eine gesunde Ernährungsweise und überlegten uns einfach umsetzbare Rezepte. Die Trainingstermine waren feste Bestandteile Ihrer Wochenplanung, so gab es auch keine Ausreden. Kerstin blieb dran und die sichtbaren Erfolge ließen nicht lange auf sich warten. Auch wenn der Zeiger auf der Waage zuerst noch nicht in die gewünschte Richtung wollte, fiel den Kollegen die Veränderung ihres Körpers bald auf. Inzwischen ist sie (leider) wieder in den Norden gezogen und hat dort ihr gesetztes Gewichtsziel noch erreicht. WAY to GO Kerstin. Ich bin superstolz auf Dich. Nun heißt es dranbleiben, „Nicht reden, sondern (weiter)machen!“ 💙

Fortsetzung folgt im nächsten Newsletter mit Jana. Sie hat mich zufällig über die Plattform „Gesundheitsticket“ gefunden. Nachdem sie einige Monate fleißig an meinen verschiedenen Online-Kursen teilgenommen hat, starteten wir beide im Januar 2022 das Experiment – ONLINE PERSONAL TRAINING und es funktioniert! 🙌 „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht!“

*** HERBSTZEIT = (FASTEN) – KUR - ZEIT ***

HAST DU SCHON MAL EINE DARMKUR GEMACHT? ODER WILLST SCHON LANGE MAL EINE MACHEN...?



Vielleicht kennst du das Buch „Darm mit Charme“ das 2014 auf den Markt kam? Damals wurde mir bewusst, wie wichtig der Darm z.B. für die Nährstoffaufnahme ist und auch warum der Darm als unser 2. Gehirn bezeichnet wird. Kurz darauf begann ich die Kur regelmäßig in unser Leben zu integrieren. Seither machen wir meist 1–2-mal pro Jahr die „FEIL – Kur“. Für mich passt das Konzept zu 100%. Viele der Rezepte habe ich nach und nach in unseren Essensplan übernommen, weil sie so lecker schmecken und einfach zu kochen sind. Auch wenn Gewicht zu verlieren nicht das Hauptziel der Kur ist, freue ich mich jedes Mal, wenn ich ca. 3-4 kg Ballast loswerden kann. Weißt du, was ein Irrigator ist? Google doch mal 😊 wirst du brauchen.

Genauer dazu kannst du hier nachlesen: <https://friederike-feil.de>

Bist du spontan und hast Du Lust bekommen mitzumachen? Im Team und mit moralischer Unterstützung, besonders in den Anfangstagen, fällt das Durchhalten leichter.

Ich starte diesmal am 11. Nov. 2022 mit der Kur - perfekt mit dem abnehmenden Mond. 🌙 Schreib' mir eine kurze mail oder WhatsApp: Ich unterstütze dich gerne während der Kur mit meinen Erfahrungen.

PS: Das neue Bewusstsein für deinen Körper erreichst du auch ohne die angebotenen Pakete im Shop von F. Feil. 😊

Der 🌲🌟🌲 Newsletter ist schon in Vorbereitung...