Liebe ELIXIAner,

der November ist da und mit ihm die perfekte Zeit, um Kraft zu tanken und bewusst durch die dunklere Jahreszeit zu gehen! Wir begleiten dich dabei mit abwechslungsreichen **Kursspecials** und neuen **Motivationsimpulsen** Freu dich auf den **Shake des Monats** und unseren **winterlich inspirierten Saisonal Shake**, die dir nach dem Training Energie und Wohlgefühl schenken.

Außerdem informieren wir dich wie immer über alle **Neuigkeiten rund um dein Studio**, damit du bestens up to date bleibst und dein Training voller Motivation genießen kannst.
Mach dich bereit für einen starken, achtsamen und energiegeladenen November bei uns im ELIXIA!

Im Rhythmus der Jahreszeiten – entlang der 5 Elemente

Tauche ein in die Welt des Yin Yoga – sanft, tiefgehend und im Einklang mit der Natur.
Ob du Yin Yoga neu entdecken oder deine Leidenschaft dafür vertiefen möchtest: In dieser Workshop-Reihe erwarten dich jeweils **2 Stunden** voller Achtsamkeit, Entspannung und innerer Balance.

Nächstes Special: Element Metall – Rückzug & Besinnung

Meridiane: Lunge & Dickdarm
Jahreszeit: Herbst
Im Herbst, der Zeit des Loslassens, widmen wir uns dem **Metall-Element**.
Wie die Natur ihre Blätter fallen lässt, dürfen auch wir uns von Altem lösen – von dem, was uns nicht mehr dient – und Raum für Neues schaffen.
Der Fokus dieser Yin-Praxis liegt auf der **Atmung**: über sie lassen wir Vergangenes ziehen und stärken zugleich unsere innere Klarheit und Leichtigkeit.
Gönn dir diese Auszeit für **Stille, Bewusstsein und Regeneration** – und finde in der Ruhe deine Kraft.
01.11.2025 16-18 Uhr mit Monika in Studio 1
10€ pro Mitglied zu Zahlen bei der Anmeldung an der Rezeption

Hüft- und Schulterspecial
Spürst du Verspannungen, Bewegungseinschränkungen oder Beschwerden im Hüft- und oder Schulterbereich?
Dann sind diese Specials genau das Richtige für dich!
In diesen beiden Spezialkursen lernst du Schritt für Schritt, **wie du deine Hüfte bzw. deine Schulter von übermäßiger Spannung befreist**, gezielt **Kraft in die richtigen Bereiche aufbaust** und so **dauerhaft mehr Beweglichkeit und Balance** erreichst.
Nach einem standardisierten **Testverfahren** wird bei jedem Teilnehmer genau analysiert, **wo Ungleichgewichte oder muskuläre Disbalancen liegen**. Du erhältst eine **persönliche Anleitung**, mit der du gezielt an deinen Schwachstellen arbeiten kannst, auch zu Hause.
Bitte mitbringen:

Etwas zum Schreiben für deine persönlichen Notizen

Falls vorhanden: dein Smartphone (für Fotos oder Videos deiner Übungen)

Erlebe, wie du mit gezielten Techniken deine Hüfte bzw. deine Schulter neu ausrichten, stabilisieren und langfristig beschwerdefrei bewegen kannst!
04.11. Hüftspecial 12:00-13:30 in Studio 4 – 20€ pro Mitglied
11.11. Schulterspecial 12:00-13:30 in Studio 4 – 20€ pro Mitglied

Atem-Special – Teil 1 & Teil 2

(Die beiden Teile sind unabhängig voneinander und können einzeln besucht werden.)
Möchtest du wieder einmal **richtig durchatmen**, dich **vitaler fühlen** und deinen **Alltag mit mehr Leichtigkeit** meistern? Dann ist dieses Special genau

das Richtige für dich!
In diesen Workshops lernst du durch gezielte **Atemtechniken**, wie du deinen Atem bewusst lenken, vertiefen und als Quelle von **Kraft und Entspannung** nutzen kannst.
Du erfährst außerdem, **wie du bestimmte Körperbereiche gezielt trainieren kannst**, um Spannungen und ungünstige Zugverhältnisse zu lösen – und dadurch dein **Atemvolumen** zu erweitern.
Ob du unter **Long COVID**, **Kurzatmigkeit** oder allgemeinen **Atembeschwerden** leidest – in diesem Kurs lernst du, wie du dir selbst helfen kannst, um **mehr Lebensqualität und Gelassenheit** zu gewinnen.
Denn: **Atmen ist weit mehr, als nur Luft in den Körper zu bringen.**
Der Atem ist unser natürliches Werkzeug zur **Stressregulation** – und das **wirksamste, günstigste und jederzeit verfügbare Beruhigungsmittel**, das wir haben.
Atme dich frei – zu mehr Energie, Ruhe und Wohlbefinden!
18.11. Atem Special Teil 1 12:00-13:30 in Studio 4 – 20€ pro Mitglied
25.11. Atem Special Teil 2 12:00-13:30 in Studio 4 – 20€ pro Mitglied

Der ELIXIA Triathlon 2025 startet dieses Jahr nur in unserem **Standort Lichterfelde** am Samstag, 15.November 2025, ab 14 Uhr.

Vom Anfänger bis zum Profi - jung und alt - alle können starten.

Es gibt zwei Distanzen. Es gibt Einzelstarter und Staffeln.

"Der ELIXIA Klassiker": 750 m schwimmen - 20 km Rad fahren - 5 km laufen

"Der kurze ELIXIAner": 300 m schwimmen - 8 km Rad fahren - 2 km laufen.

Gestartet wird einzeln oder als Staffel*.

Gewertet wird jeweils weiblich, männlich oder als Mixstaffel.

Startgebühren

Einzelwertung: ELIXIAner: 18€ und Gäste 36€

Staffel pro Starter: ELIXIAner: 12€ und Gäste 24€

Die Anmeldung ist ab sofort bis zum Erreichen der Kapazitätsgrenze an der Rezeption persönlich oder per Mail möglich: info.lichterfelde@elixia.de

Gewertet werden Kinder bis 12, Jugendliche von 13 bis 15 Jahren und Erwachsene ab 16 Jahren.

* Eine Staffel besteht aus 2 oder 3 Personen. Innerhalb einer Disziplin darf nicht gewechselt werden.

Unser Shake des Monats

Pumpkin Spice

Milch nach Wahl
Haselnuss-Protein
Kürbisgewürz
Weiße Schokoraspeln

0,3l nur 3,45€

Unser Shake des Winters

Spekulatiustraum

Milch nach Wahl
Zimt-Protein
Apfelmus
Spekulatiuskekskrümel

0,5l nur 4,50€

Fairness im Training – wir teilen unsere Geräte

Damit alle Mitglieder ihr Training bestmöglich genießen können, möchten wir dich freundlich daran erinnern: Wenn du mehrere Geräte gleichzeitig nutzt, halte sie bitte in deinen Satzpausen für andere Mitglieder frei. So bleibt das Training für alle angenehm und effizient. Genauso ist es auch in unserer Hausordnung festgelegt – kein Gerät wird dauerhaft besetzt, sondern steht in den Pausen anderen zur Verfügung. Vielen Dank, dass du mit deinem Verhalten zu einem respektvollen Miteinander im Studio beiträgst!

Neues von Die Zwei

Neues Gesicht an der Rezeption ab 1. November

Wir freuen uns sehr, Ihnen unser neues Teammitglied vorstellen zu dürfen: Zehra wird ab dem 1. November unser Team an der Rezeption verstärken.

Mit ihrer freundlichen Art und hohen Serviceorientierung wird Zehra unsere Gäste herzlich willkommen heißen und unser Empfangsteam tatkräftig unterstützen.

Bitte heißen Sie Zehra mit uns gemeinsam herzlich willkommen und freuen Sie sich darauf, Sie bald persönlich kennenzulernen.

Wir suchen Verstärkung für unser Team!

Unsere Praxis wächst – und wir suchen ab sofort Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten (m/w/d) in Teil- oder Vollzeit.

Faire Bezahlung – bis zu 25 € pro Stunde
Arbeiten in einem motivierten, freundlichen Team
Moderne Praxisräume & angenehmes Arbeitsumfeld

Falls Sie selbst Physiotherapeut/in sind oder jemanden kennen, der eine neue berufliche Heimat sucht – wir freuen uns über Ihre Empfehlung!

Bewerbungen bitte direkt an: info@diezwei-physiotherapie.de

Was ist eigentlich Schmerz? – verstehen, annehmen, behandeln

Liebe Patienten, liebe Patientinnen,

Schmerz kennt jeder. Manchmal taucht er nur kurz auf, manchmal bleibt er hartnäckig an unserer Seite. Er kann stechen, ziehen, drücken oder uns regelrecht den Atem rauben. Oft treibt er uns bis an unsere Grenzen – und erinnert uns doch immer wieder daran, wie eng er mit dem Leben verbunden ist.

Ausgelöst wird Schmerz durch spezialisierte Nervenzellen, die sogenannten Nozizeptoren. Sie reagieren auf schädliche Einflüsse wie Druck, Hitze, Kälte oder Verletzungen. Sobald ihre Reizschwelle überschritten ist, leiten sie Signale über die Nervenbahnen ins Rückenmark und schließlich ins Gehirn weiter. Erst dort entsteht die bewusste Wahrnehmung von Schmerz.

Doch die Intensität unserer Empfindung hängt nicht allein von der Verletzung ab. Das Gehirn bewertet die eingehenden Signale und bezieht dabei viele Faktoren mit ein: frühere Erfahrungen, Stress, Ängste, Stimmung und sogar das

soziale Umfeld. Schmerz ist deshalb immer individuell und niemals rein körperlich.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist unsere Aufmerksamkeit. Wer sich ausschließlich auf seine Beschwerden konzentriert, nimmt sie häufig stärker wahr. Da kann es helfen, herauszuzoomen, um das Gesamtbild zu überschauen: Welche Lebensumstände, Bewegungs- oder Ernährungsgewohnheiten haben mich möglicherweise an diesen Punkt geführt? Denn es ist oft der Fall, dass Schmerz ohne direktes Trauma ein Symptom jahrelanger Kompensationsmuster einer falschen Lebensweise ist – zu wenig Bewegung, einseitige Belastungen, Stress oder fehlende Pausen. Viele von uns sind Meister im Verdrängen, vieles ist wichtiger als wir selbst. Wie lange dulden wir in der Regel den Schmerz, bis wir handeln? Nach unserer Erfahrung mehrere Monate.

Und genau hier kommt der wichtigste Punkt: Am Ende haben wir selbst in der Hand, wie wir mit unserem Schmerz umgehen. Wir können aktiv etwas verändern. Niemand außer uns selbst kann diesen ersten Schritt gehen. Wenn wir Verantwortung übernehmen, auf unseren Körper achten und rechtzeitig handeln, können wir unseren Schmerz nicht nur lindern, sondern auch nachhaltig managen.

In unserer Physiotherapiepraxis Die Zwei möchten wir dir helfen, eine neue Beziehung zum Schmerz aufzubauen: ihn zu verstehen, richtig einzuordnen und konstruktiv damit umzugehen. Schmerz ist mehr als nur ein Signal – er ist persönlich, komplex und beeinflussbar.

So erreichen Sie uns:

Per E-Mail unter info@diezwei-physiotherapie.de
Über das Kontaktformular auf unserer Website: www.diezwei-physiotherapie.de/kontakt
Hinten im **ELIXIA**, rechts vom Kursraum 3

Bleiben Sie gesund und aktiv!
Ihr Team von DIE ZWEI Physiotherapiepraxis

ELIXIA Hellersdorf

Heidenauer Str. 26
12627 Berlin
+49 30 992 776 00
info.hellersdorf@elixia.de

ELIXIA Lichterfelde

Lankwitzer Str. 19-24
12209 Berlin
+49 30 274 902 70
info.lichterfelde@elixia.de

ELIXIA Wilmersdorf

Prager Platz 1-3
10779 Berlin
+49 30 854 068 00
info.wilmersdorf@elixia.de

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich für ELIXIA Wilmersdorf angemeldet haben.

Haben Sie sich nicht für ELIXIA Wilmersdorf angemeldet? Bitte kontaktieren Sie uns.

ELIXIA Wilmersdorf - Prager Platz 1-3 10779 Berlin Berlin DE info.wilmersdorf@elixia.de https://elixia.de +49 (30) 85406800

Wenn Sie diese E-Mail Hier klicken nicht mehr erhalten wollen