

»Unser Körper ist die Harfe unserer Seele.«

Khalil Gibran



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

was brauchen wir wirklich, um gut zu leben? Unsere Seele sagt es uns: Wurzeln und Flügel, Weite und Klarheit, Orte der Stille, Freude und Geborgenheit. »Wenn wir von Seele sprechen, sprechen wir vom Lebendigsein«, so die Psychotherapeutin **Verena Kast**. Doch oft genug haben wir das Gefühl, uns im Alltagsstress zu verlieren. Dann gilt es, sich der eigenen Innenwelt wieder mehr zuzuwenden, auf das Positive zu konzentrieren, um zur Lebendigkeit zurückzufinden. Deshalb plädiert Verena Kast in ihrem Artikel **Was dich lebendig macht** dafür, sich mehr Zeit für die Seele zu nehmen.

Wie ein Kraftort in Südfrankreich die Seele stärken kann und eigene Träume wahr werden lässt, erzählt uns **Sandy Neumann** in ihrer ganz persönlichen Geschichte.

Der SPIEGEL-Bestsellerautor **Maxim Mankevich** berichtet, warum wir unser Ego loslassen müssen, um zu einem erfüllten Leben zu kommen. Er ist davon überzeugt: »Um unsere Seelenkräfte entfalten zu können und unsere wahre Berufung zu finden, benötigen wir eine spirituelle Anbindung nach oben«.

Unsere Seele wird belebt von Beziehungen, die uns inspirieren und in denen wir Halt finden. In dem Artikel **Seelenverwandt** erfahren Sie, warum die Pflege guter Freundschaften zu einer wichtigen Voraussetzung für ein glückliches und zufriedenes Leben gehört.

Auch kleine Auszeiten stärken die Seele, helfen, den Kopf wieder frei zu bekommen und dem Alltag zu entfliehen. Wir machen in unserem Reise-Spezial **Green Travelling** einige tolle Vorschläge für einen nachhaltigen Urlaub.

Viel Freude am Sommer und manch neue Anregung für ein bewusstes Leben bei der Lektüre unserer neuen Ausgabe, das wünscht Ihnen

**Ihre Birgit Engesser**