

# bewusster leben

Mediadaten | 2022/2023

Sei gut zu dir!

# Dein Mindstyle- Magazin

**bewusster leben**® ist seit 2003 richtungsweisend und eines der erfolgreichsten Mindstyle-Magazine auf dem deutschsprachigen Printmarkt. **bewusster leben** möchte begeistern, motivieren und Anstöße für ein bewusstes, erfülltes und nachhaltiges Leben geben.



# Das Profil unserer Leserschaft

## PROFIL

**bewusster leben** gibt Impulse für achtsames Denken und Handeln. Wir bringen Interviews und Portraits mit Menschen, die uns bewegen und spannende und inspirierende Artikel zu den Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Nachhaltigkeit, Gesundheit, Ernährung, Schönheit und Reisen. Unsere Redaktion stellt besondere Autoren, Bücher, Persönlichkeiten und Produkte vor, die den LeserInnen Anregungen für ein erfülltes und authentisches Leben geben. Für alle, die nach Inspirationen für Zufriedenheit, Glück, Entschleunigung und persönliche Weiterentwicklung suchen.

Das integrierte „**Mein Buch**“-Magazin bietet 2-mal jährlich ein einzigartiges Spektrum an begleitender Ratgeberliteratur.

Einmal jährlich erscheint das 100-seitige Sonderheft „**Achtsam sein**“, das seinen Fokus auf MindStyle und Selbstfürsorge legt.

## ZIELGRUPPE

**bewusster leben** richtet sich an Menschen die ein überdurchschnittlich starkes Interesse an einer gesundheitsbewussten, werteorientierten und nachhaltigen Lebensführung haben und denen besonders viel an ihrer Persönlichkeitsentwicklung liegt.

**Kernzielgruppe** sind überdurchschnittlich gebildete Frauen ab 35, zumeist mit Hochschulabschluss und einem Monatseinkommen von über 3.500 € netto.

Unsere Leserinnen sind aufgeschlossen für neue Wege und lesen unter anderem Brigitte, den Spiegel oder die ZEIT.

10 % der Leser sind männlich. **bewusster leben®** ist im Zeitschriftenhandel in Deutschland, Österreich, der Schweiz, dem benachbarten EU-Gebiet und im Abo erhältlich.



# Verlagsdaten

bewusster leben

**Verlag:** Hille Medien  
**Herausgeber:** Winfried Hille  
**Anschrift:** Redaktion bewusster leben®  
Karlstr. 8, D-79104 Freiburg  
**Telefon:** (0761) 29 28 02 40  
**E-Mail:** hille@bewusster-leben.de  
**Internet:** www.bewusster-leben.de

**Stellvertretende  
Chefredakteurin:** Birgit Engesser  
**Telefon:** (0761) 29 28 03 52  
**E-Mail:** marketing@bewusster-leben.de

**Mediaberatung:** Carolin Morio  
**Telefon:** (0761) 29 28 03 49  
**E-Mail:** morio@bewusster-leben.de

**Layout & Grafik:** Kurz & Weis GbR  
**Telefon:** (0761) 88 789 150  
**E-Mail:** grafik@bewusster-leben.de

**Verbreitungsgebiet:** gesamter deutschsprachiger Raum und  
EU (Einzelabos in anderen Ländern)

**Heftformat:** 215 mm breit x 286 mm hoch  
**Druckverfahren:** Rollenoffset  
**Papier:** Inhalt 90 gr BD; Umschlag: 200 gr BD  
**Satzspiegel:** 184 mm breit x 261 mm hoch  
**Umfang:** 132 Seiten  
**Bankverbindung:** IBAN: DE55 6805 0101 0012 5190 39  
BIC: FRSPDE66XXX  
**Druckauflage:** Kioskausgabe bewusster leben, ca. 50.000 Exemplare  
**Zahlungs-  
bedingungen** Bis 14 Tagen nach Erscheinungsdatum. Netto-Kasse,  
bei Vorauszahlung bis zum Erscheinungstag 2% Skonto.  
**Erscheinungsweise:** 6 Mal jährlich mit den Ausgaben: Januar/Februar, März/April,  
Mai/Juni, Juli/August, September/Oktober, November/Dezember

<b>Ausgabe:</b>	<b>Anzeigenschluss:</b>	<b>EVT:</b>
bewusster leben 6/22:	12.10.2022	02.11.2022
bewusster leben 1/23:	07.12.2022	28.12.2022
bewusster leben 2/23:	09.02.2023	01.03.2023
bewusster leben 3/23:	05.04.2023	26.04.2023
<b>Sonderheft Achtsam Sein 9/23:</b>	<b>15.05.2023</b>	<b>07.06.2023</b>
bewusster leben 4/23:	07.06.2023	28.06.2023
bewusster leben 5/23:	02.08.2023	23.08.2023
bewusster leben 6/23:	11.10.2023	02.11.2023

## WICHTIG:

Bitte legen Sie Ihre **Druckdaten** immer im CMYK-Farbmodus an und liefern Sie Ihre Anzeigendaten in hochauflösender Druckqualität von mind. 300 dpi als Tiff-, JPG- oder PDF-Datei. Beachten Sie, dass alle verwendeten Bilddaten und alle im Dokument verwendeten Schriften entweder mitgeliefert oder eingebettet sein müssen. Legen Sie der Anzeige einen Proof bei. Senden Sie Ihre Anzeigendaten zum jeweiligen **Druckunterlagenschluss** an: info@bewusster-leben.de. Gegen eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 15 Prozent des Anzeigenpreises gestalten wir Ihre Anzeige.

# Blick ins Heft

**LÖWENZAHN ODER ORCHIDEE?**

Hochhebelnde Menschen sind die ersten Pflanzen unserer Gesellschaft. Doch wenn sie aufblühen, betrogen sie die Welt um Straussen.

**schon sein**

**Allein macht Macht nicht aus**

Naturregeln, regeln sie angeborene Menschen sehr stark auf die Welt, die sie als Mensch mit sich bringen. Sie sind die ersten, die sie in der Natur aufblühen lassen. Sie sind die ersten, die sie in der Natur aufblühen lassen. Sie sind die ersten, die sie in der Natur aufblühen lassen.

**schon sein**

**Auszeit mit Yoga**

Das Bedeutsame, die Zeit zu verlangsamen, haben wir alle, weil wir uns ein bisschen im Tun der Alltagsroutine, nur nicht mit so viel, Yoga ist eine Möglichkeit, Entschleunigung zu erleben, um Gelassenheit, Zufriedenheit und Glück in das Leben zu holen.

**bewusster leben**

**schon sein**

**Wohlstand ankommen**

Im echten Wohlstand ankommen

**schon sein**

**schon sein**

**HAUSPUTZ MIT RAUCH STATT BESEN**

Räucherer ist wunderbar alles Wissen – und zeigt dir, dass die Strategie in Themen Wokhäusern wieder flexibel kann.

**schon sein**

**Fermentieren wie zu Omas Zeiten**

**grand leben**

Das Hahnenrücken von Lebensmittel - kurz Fermentieren genannt - ist viel mehr als nur ein weiniger Food-Trend. Fermentieren: Gemüse in gesund und leicht bekommen.

**schon sein**

**VEGGIE KIDS**

**schon sein**

**schon sein**



# Unsere Rubriken

## **ACHTSAM SEIN**

In allen Weisheitstraditionen gilt die Achtsamkeit als Ausgangspunkt für ein erfülltes Leben. Mit Achtsamkeit können wir wieder ein Bewusstsein für die Schönheit des Moments entwickeln und lernen auf unsere innere Stimme und Bedürfnisse zu hören. Wir zeigen einfache Methoden zur Stressbewältigung und Übungen für mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Außerdem stellen wir inspirierende Menschen und Geschichten vor, die zeigen, wie wir unsere Zeit intensiver und bewusster gestalten können.

## **NACHHALTIG LEBEN**

Naturkatastrophen, Klimawandel, fridays for future – die Entwicklungen zeigen deutlich: Wir müssen andere Wege finden, mit der Erde und ihren Ressourcen verantwortungsvoll umzugehen. In unserer Rubrik „nachhaltig leben“ laden wir dazu ein, den eigenen Lebenskosmos nachhaltiger und gesünder zu gestalten und zeigen welche kleinen und großen Schritte wir jetzt tun können. Mit vielen praktischen Tipps und konkreten Anleitungen zeigen wir Wege in eine umweltfreundliche Zukunft.

## **BEWUSSTER REISEN**

Wie wollen wir reisen? Diese Frage wird immer wichtiger. Soll der Urlaub gelingen, sollte er im Einklang mit unseren Werten stehen. Besonders die Reisebranche befindet sich im Umbruch und immer mehr Reiseanbieter und Reisende setzen auf bewusste, ökologische und nachhaltige Reisekonzepte. In unserer Rubrik „bewusster reisen“ stellen wir die schönsten Reiseziele, nachhaltigsten Destinationen und besten Reiseerlebnisse vor. Wir machen Lust aufs Reisen!

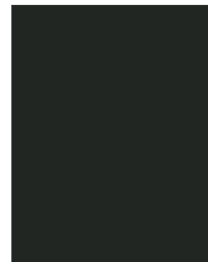
## **BEWUSSTER ESSEN**

Essen ist ein sinnlicher Genuss und soll Spaß machen! Doch bewusste Ernährung wird immer wichtiger und Schlagworte wie regional, saisonal, pflanzlich, nachhaltig und fair produziert immer bedeutsamer. In unserer Rubrik bewusster essen stellen wir neue Ernährungstrends, die schmackhaftesten Rezepte und Neuheiten auf dem Foodmarkt vor.

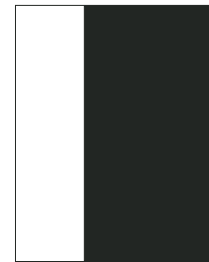
## **GESUND BLEIBEN**

Was ist wichtig? Die meisten Menschen antworten auf diese Frage mit „Gesundheit“. Das Gute: Gesundheit ist kein Glückstreffer des Schicksals. Man kann selbst einiges dafür tun, um lange gesund und fit zu bleiben. Wir möchten informieren, motivieren, anregen, nachfragen und Anstöße geben, selbst in Sachen Gesundheit aktiv zu werden. In unserer Rubrik stellen wir neue und altbewährte Therapien, alternative und natürliche Heilmittel und sinnvolle Vorsorgemaßnahmen vor.

# Anzeigen- Formate



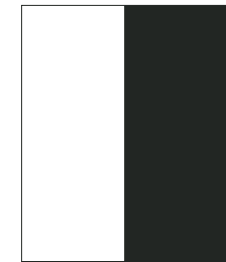
**1/1 Seite**  
179 x 241 (Satzspiegel)  
215 x 286 + Anschnitt\*



**2/3 Seite hoch**  
113 x 241 (Satzspiegel)  
138 x 286 + Anschnitt\*



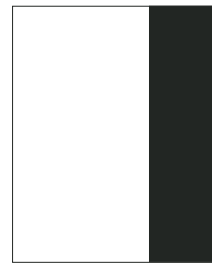
**2/3 Seite quer**  
179 x 156 (Satzspiegel)  
215 x 184 + Anschnitt



**1/2 Seite hoch**  
83 x 241 (Satzspiegel)  
107 x 286 + Anschnitt



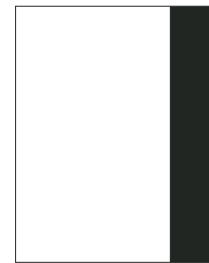
**1/2 Seite quer**  
179 x 118 (Satzspiegel)  
215 x 141 + Anschnitt



**1/3 Seite hoch**  
52 x 241 (Satzspiegel)  
72 x 286 + Anschnitt



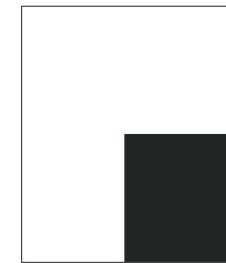
**1/3 Seite quer**  
179 x 76 (Satzspiegel)  
215 x 97 + Anschnitt



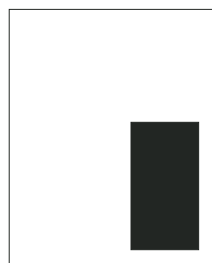
**1/4 Seite hoch**  
42 x 241 (Satzspiegel)  
59 x 286 + Anschnitt



**1/4 Seite quer**  
179 x 57 (Satzspiegel)  
215 x 76 + Anschnitt



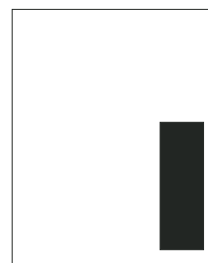
**1/4 Seite Block**  
87 x 118 (Satzspiegel)  
107 x 141 (Anschnitt)



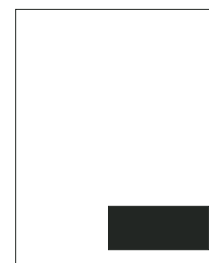
**1/6 Seite hoch**  
52 x 118 (Satzspiegel)



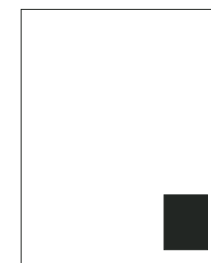
**1/6 Seite quer**  
118 x 57 (Satzspiegel)



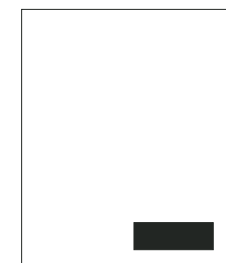
**1/8 Seite hoch**  
42 x 118 (Satzspiegel)



**1/8 Seite quer**  
87 x 57 (Satzspiegel)



**1/16 Seite hoch**  
42 x 57 (Satzspiegel)



**1/16 Seite quer**  
87 x 28 (Satzspiegel)

- Alle Formate in B x H und in Millimeter angegeben.
- Anzeigenformate und -preise gelten sowohl für „Mein Buch-Magazin“ wie auch die Sonderhefte.

\* zzgl. 3 mm Beschnittzugabe



# Anzeigen- Preise

## KONDITIONEN:

Preise für Anzeigen mit Sonderfarben auf Anfrage. Der eventuelle Verzicht auf die Grundfarbe Schwarz bei Gestaltung von farbigen Anzeigen hat keinen Einfluss auf die Berechnung. Geringe Tonwertabweichungen innerhalb des Auflagedruckes liegen im Toleranzbereich des Druckverfahrens.

## NACHLÄSSE FÜR ANZEIGEN BINNEN JAHRESFRIST:

**Malstaffel:** 3 Anzeigen 5%  
6 Anzeigen 10%  
12 Anzeigen 15%

**AE-Provision:** 15%

**Druckauflage:** ca. 50.000 Exemplare

**Aboauflage:** ca. 4.000 Exemplare

**Verbreitung:** Deutschland, Österreich, Schweiz

<b>Formate:</b> .....	<b>4-farbig</b>	
2/1 Seite .....	4.500,00	Euro
1/1 Seite .....	2.900,00	Euro
2/3 Seite hoch/quer .....	2.150,00	Euro
1/2 Seite hoch/quer .....	1.750,00	Euro
1/3 Seite hoch/quer .....	1.150,00	Euro
1/4 Seite hoch/quer .....	900,00	Euro
1/4 Seite Block .....	900,00	Euro
1/6 Seite hoch/quer .....	650,00	Euro
1/8 Seite hoch/quer .....	550,00	Euro
1/16 Seite hoch/quer .....	450,00	Euro
2. / 3. Umschlagseite .....	3.600,00	Euro
4. Umschlagseite .....	3.900,00	Euro
1/4 Seite Rubrik „Buchtipp“ .....	500,00	Euro
1/4 Seite Produktfeld Rubrik „Marktplatz“ .....	500,00	Euro
1/3 Seite Eventfeld Rubrik „Veranstaltungen“ .....	500,00	Euro
1/6 Seite Eventfeld Rubrik „Veranstaltungen“ .....	350,00	Euro

Beilagen bis 25 Gramm, Höchstformat: 210 x 280 mm 110,00/1.000

Anzeigenformate und -Preise gelten auch für das Sonderheft **ACHTSAM SEIN.**

Alle Preise **zuzüglich** der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Preisliste Nr. 10 – gültig seit 2. Januar 2018 (Preise in €)

# Advertorial Print

## KREATIV, ANSPRECHEND UND EMOTIONAL:

Wir konzipieren und gestalten zielgruppengerechte Advertorials. Ihre Produkte und Dienstleistungen werden dabei in einem individuellen Layout und optimalem redaktionellen Umfeld im Look and Feel unseres Magazins in Szene gesetzt. Die aufwendigen Werbe-Optionen transportieren Ihre Markenbotschaft und wecken Emotionen. Die gesamte Produktion erfolgt in enger Abstimmung mit Ihnen. Wir gestalten die Advertorials nach Ihren textlichen Vorgaben und arbeiten mit vorhandenem Foto- und Bildmaterial. Die Advertorials werden im Magazin sichtbar als „Advertorial“ gekennzeichnet.

## TIMING:

Briefing, Bild- und Textmaterial benötigen wir bis spätestens 2 Wochen vor Druckunterlagenschlusstermin.

## PREISE:

2/1 Seite mit Text: ca. 4000 Zeichen, plus Bilder: 1.900,00 €  
 1/1 Seite mit Text: ca. 2000 Zeichen, plus Bilder: 1.300,00 €  
 1/2 Seite mit Text: ca. 1000 Zeichen, plus Bild: 850,00 €  
 Weitere Formate: Auf Anfrage



## Happiness is ... My Cup of Tea

Die Zeit für noch mehr glückliche Momente und kostbare Rituale ist da. 14 wundervolle Teemischungen laden die Sinne. Klingende Klänge, die Freude wecken, die Sinne auflockern und die Seele beruhigen. Einfach das pure Glück genießen!



Mehr Ideen für deinen besonderen Teemoment findest du unter [www.sonnentor.com/happiness](http://www.sonnentor.com/happiness)

**HAPPINESS IS ... PROBIER MAL!**  
 In dieser Packung sind alle 14 Sorten vereint. Entdecke und verkoste die Vielfalt! So hast du für jede Stimmung immer den passenden Teegenossen bei dir.

Orthopädische Produkte für dein Wohlbefinden

Den ganzen Tag auf eine korrekte Position beim Sitzen zu achten, fällt vielen Menschen schwer. Schnell kommt es zu Fehlhaltungen und in der Folge zu Schmerzen im Bereich des Rückens, die sich nicht selten chronisch entwickeln.

Die Fahrt zur Arbeit, stundenlanges Sitzen im Büro oder im Homeoffice. Unser Alltag wird häufig von sitzenden Tätigkeiten beherrscht und die Bewegung kommt dabei oft allzu kurz. Mit der Zeit rächt sich dieses Verhalten und kann sich in chronischen Rückenschmerzen und einem verspannten Nacken niederschlagen. Eine Möglichkeit, die Folgen der ungesunden Haltung abzumildern, ist ein orthopädisches Sitzkissen. Das Sitzkissen von feela® sorgt automatisch für ein aufrechteres Sitzen und gewährt eine Druckentlastung des Gesäßes, dem Steißbein sowie dem Becken. Die Firma feela® möchte ihren Kunden zu mehr Wohlbefinden und Schmerzfreiheit verhelfen. Dabei kann das Familienunternehmen auf seine jahrelangen Erfahrungen zurückgreifen.

**VIELSEITIG EINSETZBAR**  
 Dank des innovativen Memory-Schaums passt sich das Sitzkissen nach etwa 30 Sekunden durch die Körperwärme individuell an die Körperkontur an. Die Anti-Rutsch-Beschichtung sorgt für einen sicheren Halt. Mit dem praktischen Tragegriff lässt sich das Kissen einfach transportieren und ist somit vielseitig einsetzbar. Damit das Steißbein wirklich gut entlastet wird, besitzt das orthopädische Sitzkissen von feela® die typische U-Form. Zur Druckentlastung von Po und Steißbein ist das Kissen auf der Rückseite ausgerechnet, so sitzt du stets ergonomisch und entspannt, egal ob zuhause, auf dem Bürostuhl, unterwegs oder im Auto. Dank des eingenahten Reißverschlusses lässt sich der Bezug entfernen und bei 40 Grad waschen. Das orthopädische Sitzkissen ist in drei Härtegraden verfügbar und kann somit optimal auf das eigene Körpergewicht abgestimmt werden. So findet jeder sein für sich passendes orthopädisches Sitzkissen.

Besuche unseren Shop: [www.feela.de](http://www.feela.de)

#bleibgesund



## GLÜCK HAT, WER GLÜCK HAT

Ob unter der Woche oder am Wochenende: Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und sorgt für einen guten und aktiven Start in den Tag. Gerade das Frühstück am Wochenende kann zum Glücks-Highlight werden.

Ob mit dem Partner, der Familie, den Nachbarn oder mit Freunden – ein ausgelassenes Frühstück oder ein entspannter Brunch im Kreise der Lieben sorgt für einen reibungslosen Start in den Tag, tolle Gespräche und strahlende Gesichter am Tisch. Der Duft von frisch gebackenen Brötchen und Croissants liegt in der Luft. Kaffee, Saft und zehnfach Leckeres stehen auf dem großen Frühstückstisch, und was auf der Gabel fliegen darf sind leckere GLÜCK Fruchtzutaten und Honig. Ob Kläber über wie Erdbeere, Ananas und Himbeere oder auf vegetarische Sorten wie Mango, Papadaya und Pfirsich, ob stückig oder pastetig, GLÜCK sorgt bei allen Feinschmeckern für strahlende Gesichter. Darüber hinaus gibt es das GLÜCK auch als Menü, Perfekt als dekoratives und leckeres Highlight auf dem Frühstückstisch, als Gastgeschenk oder als Mitbringsel.

Mit dem GLÜCK ist es wie mit dem „glücklich sein“, eigentlich ist es ganz einfach: Hohege, Liebe, Sorgen, und ein bisschen Mühe. Neben den 4 Honig Sorten sorgen die 17 Frucht-Sorten aus der Privatmarmelade-Friedrich Götter mit 70% Fruchtanteil für puren Genuss und ganz viel GLÜCK. 1888 hatte Friedrich Götter die Idee, seinen Menschen mit leckeren Aufstrichen den Start in den Tag zu versüßen. Und wegen dieser aufwendigsten Güter liebt sie auch heute noch die Privatmarmelade nach ihm benannt. Manches einer könnte jetzt denken, dass es ziemlich einseitig ist, seit über 130 Jahren Marmelade zu produzieren, aber was kann schon von sich behaupten, dem Menschen jeden Tag ein bisschen GLÜCK zu schenken? Eben! Und weil das einfach nie langweilig werden wird, machen wir das auch noch die nächsten 130 Jahre. Mindestens. Damit sich dein GLÜCK nie ganz leert, haben wir hier leckere Rezepte zum Selbermachen gesammelt. Jetzt heißt es nur noch: Auf die Plätze, fertig, GLÜCK!

### BACKMISCHUNG ZIMTSTERNE IM GLÜCK-GLAS

Zutaten für ca. 20 Stück: 250g Weizenmehl gemahlen mit Schale | 150g Puderzucker | 1 TL Zimt | 2 Eierweiße | Puderzucker

**Zubereitung:** Zuerst die trockenen Zutaten vor dem Füllen des Glases abwägen und bereitleiten. Um einen schönen Farbmehlschnee zu bekommen, haben wir die Mengen nochmals geteilt. Nur die Zutaten der Reihe nach in das GLÜCK-Glas füllen. Dabei müssen die Schichten jeweils schön fest angepackt werden, damit die komplette Menge ins Glas passt. Am Ende schichtest du letzte Schicht mit dem Glasrand ab, sodass die Schichten beim Schütteln nicht miteinander vermischen werden.

### LECKERES BIRCHERMÜSLI IM GLÜCK-GLAS

Bircher Müsli ist es wie mit dem „glücklich sein“, eigentlich ist es ganz einfach: Hohege, Liebe, Sorgen, und ein bisschen Mühe. Neben den 4 Honig Sorten sorgen die 17 Frucht-Sorten aus der Privatmarmelade-Friedrich Götter mit 70% Fruchtanteil für puren Genuss und ganz viel GLÜCK. 1888 hatte Friedrich Götter die Idee, seinen Menschen mit leckeren Aufstrichen den Start in den Tag zu versüßen. Und wegen dieser aufwendigsten Güter liebt sie auch heute noch die Privatmarmelade nach ihm benannt. Manches einer könnte jetzt denken, dass es ziemlich einseitig ist, seit über 130 Jahren Marmelade zu produzieren, aber was kann schon von sich behaupten, dem Menschen jeden Tag ein bisschen GLÜCK zu schenken? Eben! Und weil das einfach nie langweilig werden wird, machen wir das auch noch die nächsten 130 Jahre. Mindestens. Damit sich dein GLÜCK nie ganz leert, haben wir hier leckere Rezepte zum Selbermachen gesammelt. Jetzt heißt es nur noch: Auf die Plätze, fertig, GLÜCK!

## PANDOO!

Was ist Pandoo? Ein Produkt, das die Vorteile von natürlichen Inhaltsstoffen kombiniert. Es ist ein Bio-Produkt, das aus natürlichen Inhaltsstoffen besteht. Es ist ein Bio-Produkt, das aus natürlichen Inhaltsstoffen besteht.

## NATURALOU!

Ein Produkt, das die Vorteile von natürlichen Inhaltsstoffen kombiniert. Es ist ein Bio-Produkt, das aus natürlichen Inhaltsstoffen besteht. Es ist ein Bio-Produkt, das aus natürlichen Inhaltsstoffen besteht.

## AUS DEM SCHATTEN in das Licht

Mehr Life- als Body-Balance – so lautet das Motto von Life Coach Alexandra Christina Bower. Sie verbindet dabei systemisches Coaching, spirituelle Lehren und psychotherapeutisch gestützte Ansätze.

**Alexandra Christina Bower** hat lange Zeit ihre eigene Stimme und ihr eigenes Ich verdrängt. Das hat sie durch ihre Arbeit als Life Coach wieder zurückgefunden. Sie hat gelernt, sich selbst zu hören und zu hören. Sie hat gelernt, sich selbst zu lieben und zu lieben. Sie hat gelernt, sich selbst zu danken und zu danken. Sie hat gelernt, sich selbst zu vergeben und zu vergeben. Sie hat gelernt, sich selbst zu entschuldigen und zu entschuldigen. Sie hat gelernt, sich selbst zu verzeihen und zu verzeihen. Sie hat gelernt, sich selbst zu lieben und zu lieben. Sie hat gelernt, sich selbst zu danken und zu danken. Sie hat gelernt, sich selbst zu vergeben und zu vergeben. Sie hat gelernt, sich selbst zu entschuldigen und zu entschuldigen. Sie hat gelernt, sich selbst zu verzeihen und zu verzeihen.

## Zeit zum Ankommen & Abschalten

Es gibt sie noch ... die kleinen Wunder. ADLER Lodge Ritten – ein Hideaway der Superlative.

**Einfluss** Wälden. Ein inspirierendes Ausblick auf die Gipfel der Dolomiten. Ruhe, um die Gedanken schweifen zu lassen. Wer sich noch nicht hat, ist auf dem Ritten, seinen Hochgenuss über einen Blick auf 300 Sonnenstunden im Jahr, begeben aufgeben. Vor wenigen Monaten hat auf seinen Rücken aus der idyllischen Hideaway des Landes eröffnet. Die ADLER Lodge Ritten liegt auf 1200 Meter Höhe eingebettet in eine Waldlandschaft, umgeben vom Zauber der Natur.

**Der Blick ist frei**  
Das Hochpanorama, zwei schneefreie Gebirge mit allen Annehmlichkeiten und einer Family Suite sowie 20 Chalets fügen sich in die Natur und die Landschaft ein. Naturbelassene Design mit viel Holz, hohe Decken und große Glasfassaden erzeugen das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit und lassen die Grenzen zwischen Innen und Außen verschwimmen. In den großzügigen, offenen Zimmern sorgt eine Bio-Sauna für Wärme. Glaswände holen das Bergpanorama in die Räume.

**Saunieren unter Baumkronen**  
Sich verlaufen, die Zeit vergessen. Das ADLER Spa steht im Einklang mit dem Wald, wo sich Körper und Geist am besten entspannen und locken mit bezaubernden Aromen und speziell entwickelten Behandlungen. Im geschützten baumhellen Infinity-Pool mit Fernsicht schwimmt man

# Advertorial

## Web + Print

**Wir denken grün!**

**Gestrickte Spültücher - Wischtücher aus Baumwolle**  
 Keine Lust auf Spülen, Wischen und Co.? Ach, es doch kein Spülmittel! Wenn du oder deine Familie eine kleine Motivation für notwendige Hausarbeiten brauchen, sind die nachhaltigen Spültücher die richtige Wahl. Sie sorgen mit ihren bunten Farben für gute Laune und überzeugen ebenfalls durch das Krautrippe-Material mit hoher Saugfähigkeit. **15 Euro**

**Buntstifte in allen Hautfarben**  
 „Hey, könntest du mir schnell die Hautfarbe geben?“ Fragt das eine Kind das andere. Sie tauschen Stifte in verschiedenen Farben aus und malen weiter. Dass sie unterschiedliche Hautfarben haben, ist überhaupt nicht wichtig. Dieses Bild hatte das Team von Grüner Gedanke im Kopf, als sie diese Stifte in ihr Sortiment aufgenommen haben. Dank Farbstoffen mit Hautfarben in allen Nuancen wird es in Zukunft möglich, dass jedes Kind sich und seine Freunde in der eigenen Hautfarbe mit ganz ohne Kompromisse und Neunetze. **Hautfarbenstifte 22,50 Euro, Hautfarbenwischer 10,90 Euro**

**Umweltfreundliche Alltagsbegleiter**  
 Mach die Welt ein bisschen Becher - mit nachhaltigen Mehrwegbechern! Für deren Herstellung werden ausschließlich nachhaltige Rohstoffe verwendet, die biologisch abbaubar sind. Das Material besteht aus Holzabfällen, Metallen und Weichmacher No, die spinnen uns nicht in den Becher. Die umweltfreundlichen Helden begleiten dich gemeinsam mit Thermobehältern und Brotformen aus Körntrift auf deinem Abenteuer. **Mehrwegbecher 16,90 Euro, Brotform 14,95 Euro**

**NACHHALTIGKEIT NEU ERFINDEN? NA KLARI!**

**IHRE CROSSMEDIALE PRÄSENZ:**

Sie schalten in unserer Print Ausgabe 1-2 Seiten Advertorial/ Produktpräsentation und wir gestalten Ihren Beitrag im Look unseres Magazins. Ihr Vorteil: Hohe Glaubwürdigkeit durch redaktionelle Anmutung.



Online Präsenz auf unserer Homepage mit Verlinkung, Laufzeit: 12 Monate, plus Werbe-Post/Verlosung auf unseren Social Media Kanälen Instagram und Facebook.

**TIMING:**

Briefing, Bild- und Textmaterial benötigen wir bis spätestens 2 Wochen vor Druckunterlagenschlusstermin.

**PREISE:**

- 2/1 Seite mit Text: ca. 4000 Zeichen, plus Bilder: 2.000,00 €
- 1/1 Seite mit Text: ca. 2000 Zeichen, plus Bilder: 1.500,00 €
- 1/2 Seite mit Text: ca. 1000 Zeichen, plus Bild: 1.000,00 €
- Weitere Formate: Auf Anfrage

# Wir sind Online!

Werben Sie auf **www.bewusster-leben.de** und profitieren Sie von unseren Followern, die uns jeden Tag besuchen. Wir präsentieren die **besten Artikel** aus unserem Print-Magazin bewusster leben und darüberhinaus ergänzende und vertiefende Beiträge.

Auf unserer ansprechenden Startseite sowie in den Kategorien **Selbstfürsorge, Nachhaltigkeit, Gesundheit, Food, Reisen** und **Entdecken** finden Sie ein optimales Werbeumfeld. Wir pflegen eine crossmediale Verknüpfung – Social Media ist die selbstverständliche Verlängerung und Interaktionsform unserer Beiträge. Information, Meinungs austausch und Unterhaltung sind auf **www.bewusster-leben.de** wie auf **Facebook** und **Instagram** möglich.

Nutzen Sie unsere Reichweite, unsere Reputation und unsere Kreativität. Gerne beraten wir Sie dazu, wie Sie sich online optimal präsentieren. Wir bieten Ihnen stetig wachsende Reichweite zum Festpreis.

- > **Unique User:** ca. 14.700 pro Monat
- > **Visits:** ca. 19.570 pro Monat
- > **Page Impressions:** ca. 60.300 pro Monat

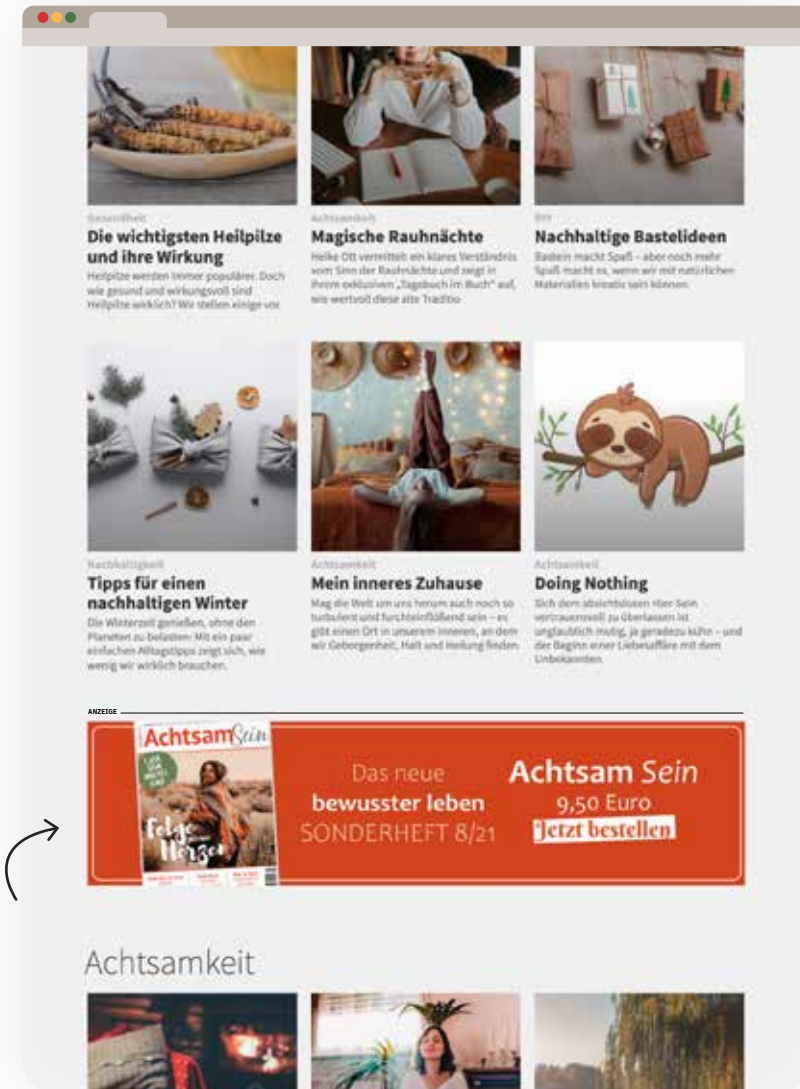
The screenshot shows the website's interface. At the top, there is a navigation bar with links: über uns, mediadaten, kioskfinder, kleinanzeigen, newsletter, kontakt, jobs. The main header features the logo 'bewussterleben' with the tagline 'SEI GUT ZU DIR'. Below this is a secondary navigation bar with categories: Startseite, Selbstfürsorge, Entdecken, Gesundheit, Food, Nachhaltigkeit, Reisen, Podcast, Shop. The main content area features a large featured article titled 'Innehalten' with a 'Jetzt bestellen' button. Below this is a section titled 'Neue Beiträge' with three article thumbnails: 'Die wichtigsten Heilpilze und ihre Wirkung', 'Magische Rauhächte', and 'Nachhaltige Bastelideen'.

# Banner- Werbung

Wir bieten exklusive Bannerflächen auf unserer Startseite.  
Die Banner bzw. Text/Bild-Anzeigen sind im Format (gif, png oder jpg) vom  
Kunden 2 Werkstage vor Schaltungsbeginn anzuliefern.

**Format:** 1000 × 250 Pixel für Desktop-Darstellung  
500 × 300 Pixel für Mobile-Darstellung

**Preise:** 200 € (1 Monat), 300 € (3 Monate),  
400 € (6 Monate), 600 € (1 Jahr)  
*Buchung nur nach Zeit (Dauer) möglich.*



# Advertorial Web only

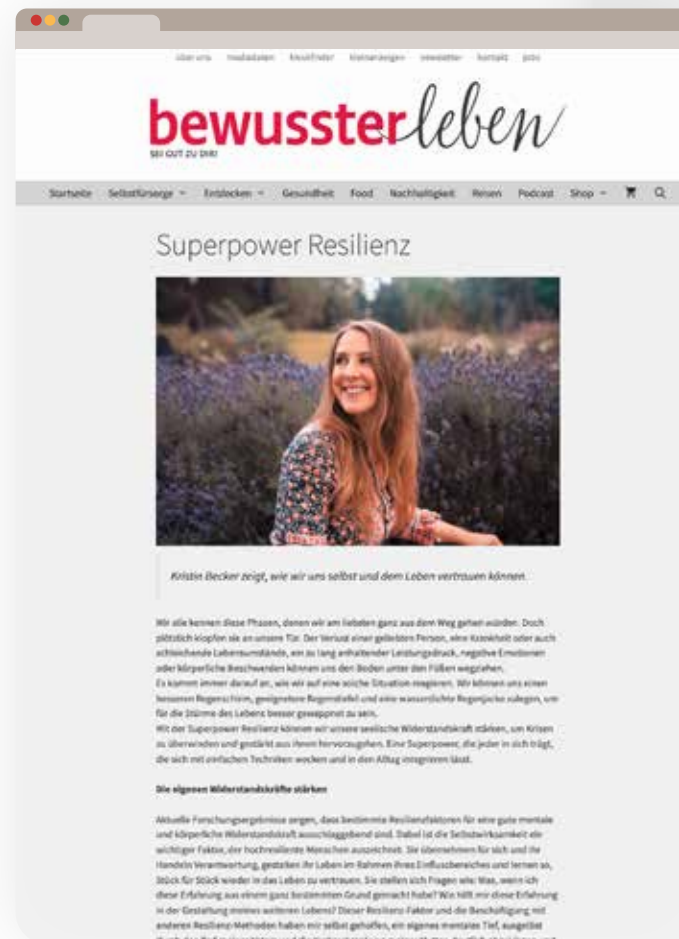
Bieten Sie den Nutzern umfassende Produktinformationen in einem redaktionellen Umfeld. Nutzen Sie die hohe Aufnahmebereitschaft der User für Ihre Marke. In den Kategorien **Selbstfürsorge**, **Nachhaltigkeit**, **Gesundheit**, **Food**, **Reisen** und **Entdecken** finden Sie ein optimales Werbeumfeld für Ihre Präsenz. Ihr Beitrag wird zusätzlich **1 Woche** auf der Startseite festgepinnt. Das Advertorial erscheint mit Werbe-Kennzeichnung. Datenanlieferung mindestens 2 Werkstage vor Schaltungsbeginn.

**Umfang:** Text mit max. 8.000 Zeichen inkl. Leerzeichen

**Medien:** ca. 2 bis 3 Bilder (72 dpi im JPG-, GIF- oder PNG-Format)

**Preise:** 250€ (12 Monate)  
150€ (6 Monate)

*Buchung nur nach Zeit (Dauer) möglich.*



# Unser Newsletter

bewusster-leben.de verschickt **monatlich** einen Newsletter an aktuell ca. **4.500 Abonnenten**. Der Newsletter startet mit einer Hauptmeldung. Darunter haben Sie die Möglichkeit der Anzeigenschaltung mit Verlinkung. Ihre Werbebotschaft erscheint hier auffällig im redaktionellen Teil des Newsletters. Somit erreichen Sie einen sehr exklusiven Kundenkreis.

**Umfang:** Text mit 250 Zeichen inkl. Leerzeichen

**Medien:** 1 Bild im Format 500 × 300 Pixel, (72 dpi im JPG-, GIF- oder PNG-Format)

**Preise:** 200€ je Newsletter

Sonderkonditionen bei Kombi-Buchung auf Anfrage.



bewusster leben





# Wir sind für Sie da!



**Winfried Hille | Chefredaktion**

Tel.: (0761) 29 28 02 40  
info@bewusster-leben.de



**Birgit Engesser | Stellv. Chefredakteurin**

Tel.: (0761) 29 28 03 52  
marketing@bewusster-leben.de



**Carolin Morio | Mediaberatung**

Tel.: (0761) 29 28 03 49  
morio@bewusster-leben.de