

bewusster leben

Mediadaten | 2. Halbjahr 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: 80 gr 100% Recycling; Umschlag: 180 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
Zahlungsbedingungen: 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

Ausgabe:	Anzeigenschluss:	EVT:
25 Jahre bewusster leben – Jubiläumsausgabe		
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
bewusster leben 1/24:	03.12.2023	27.12.2023
bewusster leben 2/24:	13.02.2024	05.03.2024
bewusster leben 3/24:	16.04.2024	07.05.2024

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

schön sein

LÖWENZAHN ODER ORCHIDEE?

Hochachtbare Menschen sind die zarten Pflanzen unserer Gärten. Doch wenn sie erblühen, bringen sie die Welt zum Staunen.

Hochachtbarkeit ist ein angenehmes Spiel mit dem Menschen. Man darf durch ein besonderes Ereignis hervorgehoben werden. In der Natur ist es die Blütezeit der Löwenzahn- oder Orchideenpflanzen. In der menschlichen Welt ist es die Blütezeit der Persönlichkeit. Die Blütezeit ist ein Moment, das die Natur nicht wiederholt. Die Blütezeit ist ein Moment, das die Natur nicht wiederholt.

Alle machen ihren schön sein

Natürlich reagieren empfindliche Menschen sehr stark auf die Welt, die sie umgibt. Diese Empfindlichkeit ist eine Quelle der Kreativität und der Leidenschaft. Sie ist ein Geschenk, das die Natur uns schenkt. Sie ist ein Geschenk, das die Natur uns schenkt.

Schön, empfindliche Wesen

Während der schön sein ist ein Moment, das die Natur nicht wiederholt. Es ist ein Moment, das die Natur nicht wiederholt. Es ist ein Moment, das die Natur nicht wiederholt.

3/2023 bewusster leben 33

bewusster eriken

Auszeit mit Yoga

Das Relief, die Zeit zu verlangsamen, haben wir alle, weil wir uns ein bisschen in den Tag des Alltags verlieren, um endlich mal zu sein. Yoga ist eine Möglichkeit, Entschleunigung zu erleben, um Gelassenheit, Zufriedenheit und Glück in das Leben zu holen.

3/2023 bewusster leben 37

titel: intuition

titel: intuition

Hör auf dich!

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt.“ So unschrieb Blaise Pascal. James Palmonius, das wir Intuition nennen. Wie gelingt es uns, auf die innere Stimme zu hören und können wir ihr überhaupt vertrauen, wenn eine wichtige Entscheidung ansteht?

Uner Intuition (lateinisch „intuitus“, was so viel heißt wie hineinblicken, durchschauen) verstehen wir das was sich gut anfühlt oder unsere Stimme beschreiben wird. Ihre Aufforderung lautet dann: „Gib, wohin dein Herz dich führt!“

Wir kennen das nicht? Wir entscheiden uns stundenlang über etwas, was uns das Herz über etwas, was wir das Pro und Contra als Argumente für die eine und die andere und können am Ende nicht entscheiden. Rein instinktiv Entscheidungsfindung funktioniert oftmals nicht. Das hat inzwischen auch die Gehirnforschung durchschaut. Sie verstehen wir das was sich gut anfühlt oder unsere Stimme beschreiben wird. Ihre Aufforderung lautet dann: „Gib, wohin dein Herz dich führt!“

Unsere Intuition kann sich ganz unterschiedlich äußern. Sie kann uns eine glückliche Erkenntnis verschaffen, uns zu einer Entscheidung, eine Interpretation einer Sache oder Situation liefern und manchmal ist sie so etwas wie eine Vorahnung.

3/2023 bewusster leben 9

gesund bleiben

Gesundheitsrisiko weiblich

Während bei Männern das Herz das größte Gesundheitsrisiko darstellt, sind bei Frauen die Herz-Kreislauferkrankungen das größte Gesundheitsrisiko. Die Herz-Kreislauferkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen. Die Herz-Kreislauferkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen.

Früher sind andere Frauen

Die Herz-Kreislauferkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen. Die Herz-Kreislauferkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen.

3/2023 bewusster leben 39

happy stay leben

Mein kleines Balkonglück

Absoluten ernten und entspannen - dazu braucht es keinen eigenen Garten. Heute ist es möglich, auf dem Balkon zu ernten. Heute ist es möglich, auf dem Balkon zu ernten.

3/2023 bewusster leben 41

bewusster essen

VEGAN Beauty FOOD

Iss dich schön

Wie die Schokoladenseife von James Van Leers Intuition hat nicht nur die eigene Ernährung sondern auch die Ernährung der Tiere. Die eigene Ernährung ist ein Spiegelbild der eigenen Intuition. Die eigene Ernährung ist ein Spiegelbild der eigenen Intuition.

Vitamin D

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das für die Knochenbildung und die Immunabwehr wichtig ist. Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das für die Knochenbildung und die Immunabwehr wichtig ist.

Vitamin B12

Vitamin B12 ist ein wasserlösliches Vitamin, das für die Nervenzellen und die Blutzellen wichtig ist. Vitamin B12 ist ein wasserlösliches Vitamin, das für die Nervenzellen und die Blutzellen wichtig ist.

3/2023 bewusster leben 78

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!

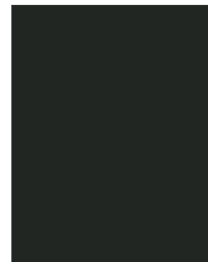
BEWUSSTER ESSEN

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.

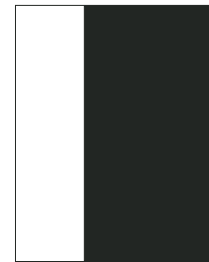
GESUND BLEIBEN

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



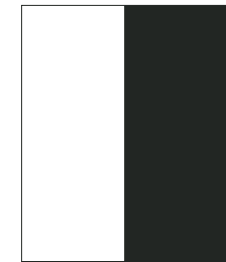
1/1 Seite
179 x 241 (Satzspiegel)
215 x 286 + Anschnitt*



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



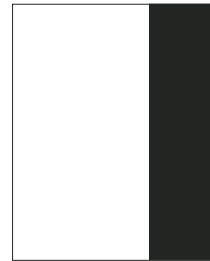
2/3 Seite quer
179 x 156 (Satzspiegel)
215 x 184 + Anschnitt



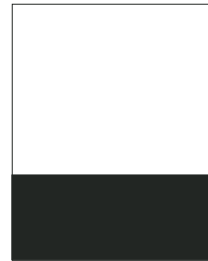
1/2 Seite hoch
83 x 241 (Satzspiegel)
107 x 286 + Anschnitt



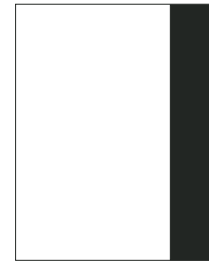
1/2 Seite quer
179 x 118 (Satzspiegel)
215 x 141 + Anschnitt



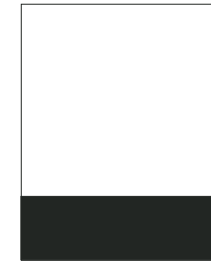
1/3 Seite hoch
52 x 241 (Satzspiegel)
72 x 286 + Anschnitt



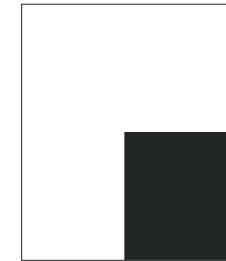
1/3 Seite quer
179 x 76 (Satzspiegel)
215 x 97 + Anschnitt



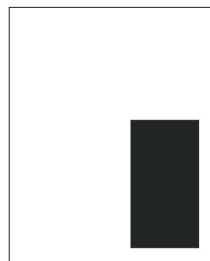
1/4 Seite hoch
42 x 241 (Satzspiegel)
59 x 286 + Anschnitt



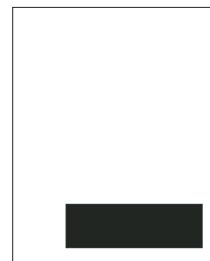
1/4 Seite quer
179 x 57 (Satzspiegel)
215 x 76 + Anschnitt



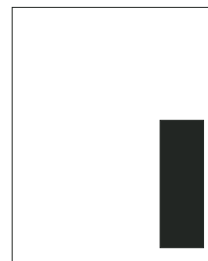
1/4 Seite Block
87 x 118 (Satzspiegel)
107 x 141 (Anschnitt)



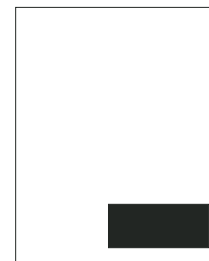
1/6 Seite hoch
52 x 118 (Satzspiegel)



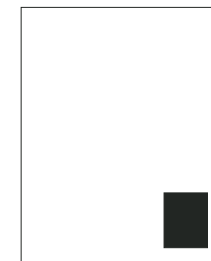
1/6 Seite quer
118 x 57 (Satzspiegel)



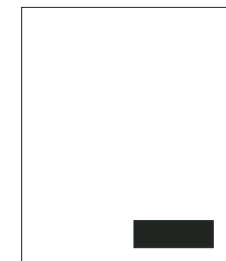
1/8 Seite hoch
42 x 118 (Satzspiegel)



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 Auflagendruckes 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

Formate:.....	4-farbig	
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



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

#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 die leckeren GLÜCK-Fruchtzutaten und Honig. Ob Kläber über wie Erdbeere, Ananas und Himbeere oder auf vegetarische Sorten wie Mango, Mandarinen und Pfirsich, ob glasklar oder pastig, 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 Frische. Neben den 4 Honig-Sorten sorgen die 17 Frucht-Sorten aus der Privatmarmelade-Friedrich-Göbber mit 70% Fruchtanteil für puren Genuss und ganz viel GLÜCK. 1888 hatte Friedrich Göbber die Idee, seinen Menschen mit leckeren Aufstrichen den Start in den Tag zu versüßen. Und wegen dieser aufwendigsten Gütern liebt sie auch heute noch die Privatmarmelade nach ihm benannt. Manich einer könnte treuen 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 leer hat, 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 abwiegen und bereiten. 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 schicht die letzte Schicht mit dem Glasrand ab, sodass die Schichten beim Schneiden nicht miteinander vermischt 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 Frische. Neben den 4 Honig-Sorten sorgen die 17 Frucht-Sorten aus der Privatmarmelade-Friedrich-Göbber mit 70% Fruchtanteil für puren Genuss und ganz viel GLÜCK. 1888 hatte Friedrich Göbber die Idee, seinen Menschen mit leckeren Aufstrichen den Start in den Tag zu versüßen. Und wegen dieser aufwendigsten Gütern liebt sie auch heute noch die Privatmarmelade nach ihm benannt. Manich einer könnte treuen 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 leer hat, 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 Natur in deine Hand bringt. Ein Produkt, das die Natur in deine Hand bringt. Ein Produkt, das die Natur in deine Hand bringt.

NATURALOU!

Ein Produkt, das die Natur in deine Hand bringt. Ein Produkt, das die Natur in deine Hand bringt. Ein Produkt, das die Natur in deine Hand bringt.

AUS DEM SCHATTEN in das Licht

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

Alexandra Christina Bauer hat lange Zeit ihre eigene Stimme und ihr eigenes Ich verdrängt. Das hat sie durch intensive Arbeit mit sich selbst wieder zurückgefunden. Sie hat gelernt, dass sie die Verantwortung für ihr Leben selbst übernehmen kann. Sie hat gelernt, dass sie die Verantwortung für ihr Leben selbst übernehmen kann.

Zeit zum Ankommen & Abschalten

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

Die Rückflucht
Das Haus, das die Natur in deine Hand bringt. Ein Produkt, das die Natur in deine Hand bringt. Ein Produkt, das die Natur in deine Hand bringt.

Nach Herzenslust aktiv sein

Bewegung im Leben. Egal, ob Sie allein auf Entdeckungstour gehen, mit einem hochwertigen Outdoor-Programm genießen Sie noch Lust und kann aber sein. Ganz im Sinne der Achtsamkeit und Ausgeglichenheit werden Yoga, Yoga und Meditationen angeboten, sowie geführte Wanderungen und Bikefahrten entlang naturreicher Wälder, die direkt vor der Tür liegen.

Genuss vom Feinsten

Alpin-mediterran, Spitzenqualität und Bodenschönheit. Eine Küche, die dem Lebensstil der Südtiroler glückt. Chefkoch Hermann Pignator und sein Team begeistern die Gäste mit Produkten aus biologischen Anbau, vorwiegend direkt vom Bauern, dem Regionalität und Frische stehen klar im Vordergrund. Als inclusive Angebot gehört zum Konzept der Lodge, das sich mit dem Wort „Jägerhaus“ beschreiben lässt – einfach leicht und unkompliziert genießen. So sind Essen, Getränke, Elektrogeräte, Naturwerkstoffe (inklusive Schlafmöbel) und alle Häuser in Südtirol natürlich das Aufheben im Preis enthalten. Das ist Entspannung!

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 Besser - 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 Brotboxen aus Korkholz auf deinen Abenteuern. **Mehrwegbecher 16,90 Euro, Brotboxe 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

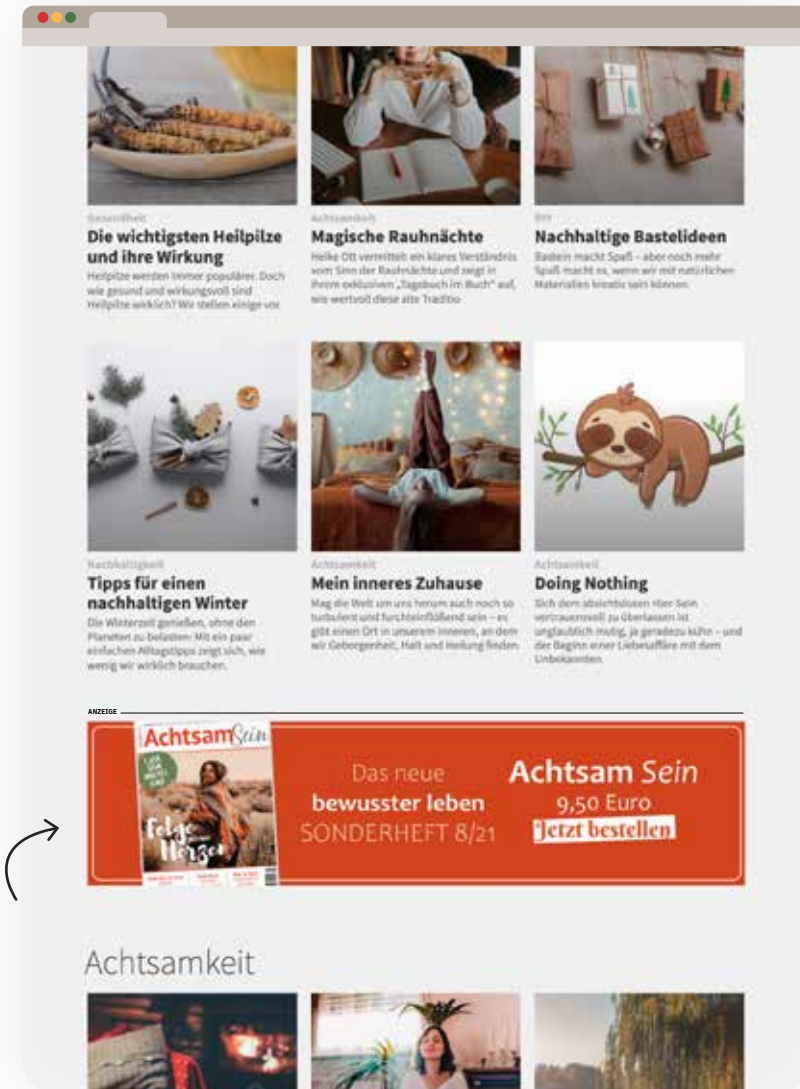
The screenshot shows the website's interface. At the top, there is a navigation bar with links: über uns, mediadaten, kioskfinder, kleinanzeigen, newsletter, kontakt, jobs. The main header features the logo 'bewussterleben' with the tagline 'SEI GUT ZU DIR'. Below this is a secondary navigation bar with 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

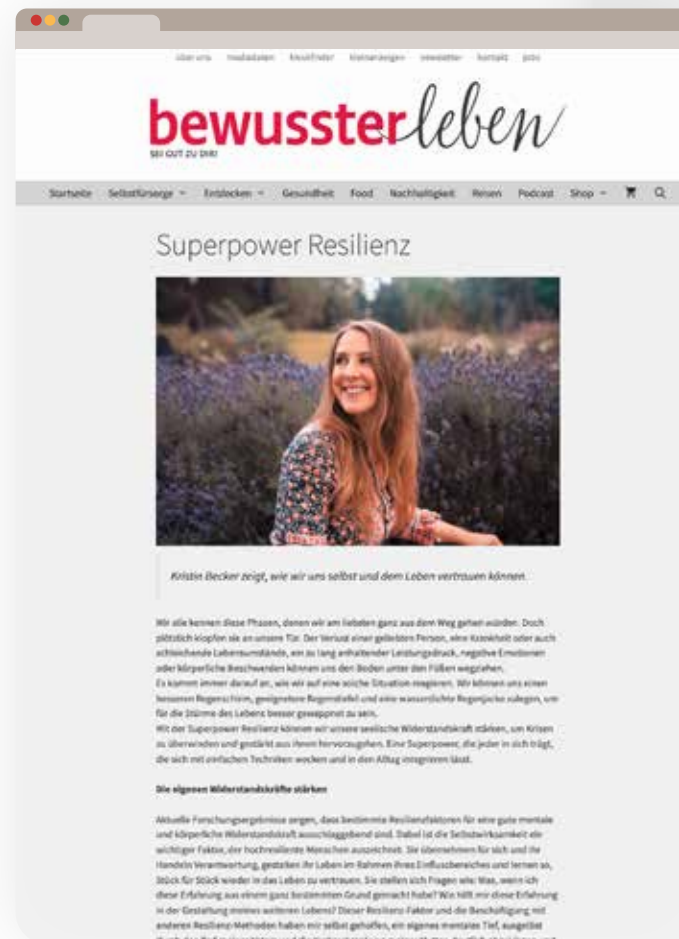
Bieten Sie den Nutzern umfassende Produktinformationen in einem redaktionellen Umfeld. Nutzen Sie die hohe Aufnahmebereitschaft der User für Ihre Marke. In den Kategorien **Selbstfürsorge**, **Nachhaltigkeit**, **Gesundheit**, **Food**, **Reisen** und **Entdecken** finden Sie ein optimales Werbeumfeld 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. **6.000 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