bewusster leben

Mediadaten | 2024

Sei gut zu dir!

Dein Mindstyle-Magazin

bewusster leben® ist seit 1998 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 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 30, 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

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
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

Ausgabe:	Anzeigenschluss:	EVT:
bewusster leben 4/24:	11.06.2024	02.07.2024
bewusster leben 5/24:	07.08.2024	27.08.2024
bewusster leben 6/24:	16.10.2024	05.11.2024
bewusster leben 1/25:	07.12.2024	30.12.2024

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

Sonderheft AchtsamSein

HIER & JETZT

Die heilende Kraft der Meditation

WENN WIR IN KRISEN STECKEN ODER KRANK WERDEN, DANN WISSEN WIR OFT NICHT, WAS WIR MIT UNS ANFANGEN SOLLEN. DA HELFEN DANN MEDITATIONEN, DIE UNSERE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE GEZIELT STÄRKEN.

Meditieren bedeutet keineswegs, sich in Tagträumen zu verlieren. Vielmehr lässt man dabei alle Gedanken einfach nur vorüberziehen, ohne sie zu bewerten. Wenn man körperlich unbewegt bleibt, wird der Geist automatisch still. Und sobald er zur Ruhe gekommen ist, beginnt sich in uns ein Wohlbehagen auszubreiten. Je öfter man meditiert, desto mehr verringert sich der Ansturm der Gedanken. Man beginnt allmählich, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Aus einem solchen Zustand heraus wird man kreativer, hat bessere Ideen und löst anstehende Probleme schneller. Und das kommt auch der körperlichen Gesundheit zugute: Der Blutdruck normalisiert sich, Verdauungsprobleme und Kopfschmerzen lassen nach. Man leidet seltener an Infekten und Erkältungen und insgesamt wird man wieder leistungsfähiger.

MUDRAS UND MANTRAS VERSTÄRKEN DIE WIRKUNG DER MEDITATION

Mudras und Mantras verstärken die Wirkung einer Meditation. Mudras sind Hand- und Fingerhaltungen, mit denen die Lebensenergie in bestimmten Körperregionen oder Energiezentren konzentriert und gespeichert werden kann. Mudras sagt man eine große Heilkraft nach. Buddhisten sprechen oder singen während einer Meditation oftmals noch ein Mantra. Das sind heilige Hymnen oder Verse. Der Inhalt und Klang des Sprechgesangs soll eine starke spirituelle Kraft besitzen. Wenn man sie mehrmals rezitiert, können sie ihre Wirkung voll entfalten. Das glauben zumindest die Hindus und Buddhisten. Diese auf Heilung zielenden Worte und Sätze werden in den stillen Meditationen wiederholt, um das Unterbewusstsein umzuprogrammieren. Sie wirken wie Saatkörner, die im meditativen Zustand gepflanzt werden und im Alltag weiterwachsen können. Übrigens ist das stärkste Mantra in schwierigen Zeiten bekannte „Halte durch!" Das meint: Wer durchhält wird gehalten. Wie beruhigend, das zu wissen.

SITZEN, ATMEN, STILL WERDEN

Die einfachste Meditation besteht darin, zu sitzen, zu atmen und still zu werden. Dabei lässt man die Gedanken einfach an sich vorbeiziehen. Es ist ein anstrengungsloses Tun, ein Nicht-Reagieren".
Dazu gehen Sie am besten in den Schneidersitz. Falls es Ihnen schwerfällt in der Position lange zu verharren, setzen Sie sich auf ein Meditationskissen oder eine gefaltete Decke. Wer Probleme mit den Knien hat, kann sich auch auf einen kleinen Holz-

Bei einer Meditation lernt man, den Moment bewusst wahrzunehmen. Sie schafft Abstand, reinigt unseren Geist, sorgt für Klarheit und lässt uns wieder unsere eigene Mitte spüren.

26 bewusster leben SONDERHEFT 6/2020

6/2020 bewusster leben SONDERHEFT 27

HIER & JETZT

Buddha at Home

SIE MÜSSEN NICHT UNBEDINGT INS KLOSTER ODER NACH INDIEN REISEN, UM BEI SICH SELBST ANZUKOMMEN. EIN STILLE-RETREAT IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN TUT ES AUCH.

16 bewusster leben SONDERHEFT 6/2020

6/2020 bewusster leben SONDERHEFT 17

SELBSTFÜRSORGE

Warum ich das Alleinsein so liebe

DAS ALLEINSEIN IST EIN AUFRUF DAZU, SICH MEHR SICH SELBST ZUZUWENDEN. EINE AUFGABE, AN DER MAN WACHSEN KANN. DIE LEKTORIN UND BUCHAUTORIN FRANZISKA MURI WEISS, WOVON SIE SCHREIBT – SIE LEBT UND ARBEITET ALLEIN.

An meinen eigenen Umgang mit einem schon recht extremen, nicht wirklich freiwilligen Alleinsein vor einigen Jahren erinnere ich mich manchmal, wenn ich Marienkäfern oder anderen Insekten aus der Wohnung herausshefte. Sie flattern oder krabbeln an der Fensterscheibe herum und versperrt sich hartnäckig, einmal kurz über den Holzrahmen zu gehen, obwohl dort der zweite Fensterflügel geöffnet ist. Auf der anderen Seite des Holzes wartet die Freiheit – doch der Rahmen scheint ihnen der falsche Weg zu sein, immer dort hinein zu um. Verständlich, denn er versperrt ihnen die Sicht nach draußen. Das, wollen sie wollen, wirkt von dort aus noch fern. Wie nicht mehr existent. Und so vollführen sie, manchmal über Stunden, einen kräftezehrenden Kampf des immer gleichen Versuchens und Scheiterns. Die Scheibe gibt sie nicht frei – während das Fenster daneben weit offen steht. Doch das wissen sie nicht und in ihren blinden Kampf können sie es auch nicht erfahren. Wenn ich dann zu helfen versuche, wird es nicht gleich besser. Panik summt hinzu. Etwas übermächtig Großes drängt das kleine Tierchen in Richtung Dunkel und so kämpft es sich mit aller Kraft immer neu zurück ins Licht. Leider nur bleibt es dort weiterhin an der Scheibe hängen, an diesem unverständlich unsichtbaren und doch schwerstraft existenten Ding: Heftige Aufregung, Verzweiflung ...

DAS LEBEN GEHT WEITER – FREI UND WEIT

Ich habe mittlerweile Übung und meist gelingt es mir schnell, fliegende Insekten mithilfe eines Blattes Papier vorsichtig über den Rahmen zu nötigen. Oder ich stülpe ein Glas über sie und

„Um die einmalige Person zu werden, die ich bin, ist es notwendig, die eigene Einsamkeit anzunehmen."

46 bewusster leben Sonderheft 7/2020

7/2020 bewusster leben Sonderheft 47

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 inspirerende 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.

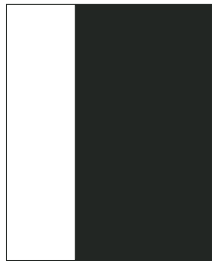
BEWUSSTER REISEN
Wie wollen wir reisen? Diese Frage wird immer wichtiger. Soll der Urlaub gelingen, sollte er im Einklang mit unseren Werten stehen. Besonders die Reisebranche befindet sich im Umbruch und immer mehr Reiseanbieter und Reisende setzen auf bewusste, ökologische und nachhaltige Reisekonzepte. 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.

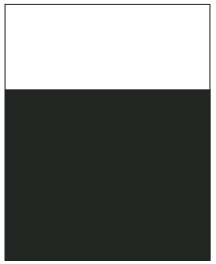
GESUND BLEIBEN
Was ist wichtig? Die meisten Menschen antworten auf diese Frage mit „Gesundheit“. Das Gute: Gesundheit ist kein Glückstreffer des Schicksals. Man kann selbst einiges dafür tun, um lange gesund und fit zu bleiben. Wir möchten informieren, motivieren, anregen, nachfragen und Anstöße geben, 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

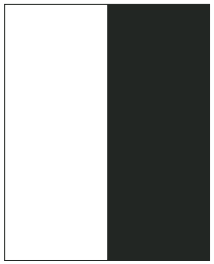
1/1 Seite
179 x 241 (Satzspiegel)
215 x 286 + Anschnitt*



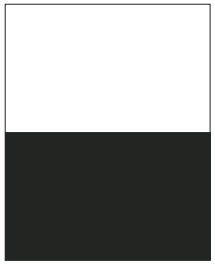
2/3 Seite hoch
113 x 241 (Satzspiegel)
138 x 286 + Anschnitt*



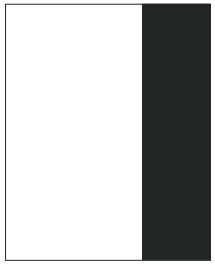
2/3 Seite quer
179 x 156 (Satzspiegel)
215 x 184 + Anschnitt



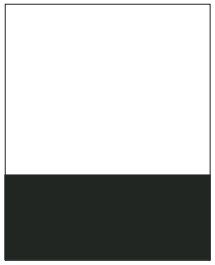
1/2 Seite hoch
83 x 241 (Satzspiegel)
107 x 286 + Anschnitt



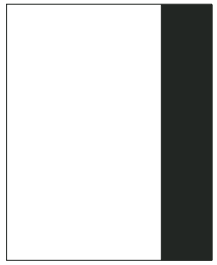
1/2 Seite quer
179 x 118 (Satzspiegel)
215 x 141 + Anschnitt



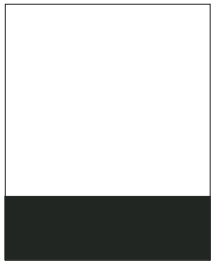
1/3 Seite hoch
52 x 241 (Satzspiegel)
72 x 286 + Anschnitt



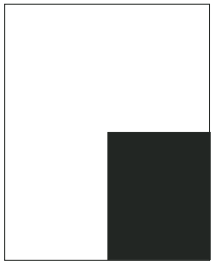
1/3 Seite quer
179 x 76 (Satzspiegel)
215 x 97 + Anschnitt



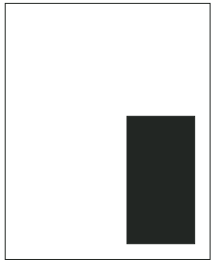
1/4 Seite hoch
42 x 241 (Satzspiegel)
59 x 286 + Anschnitt



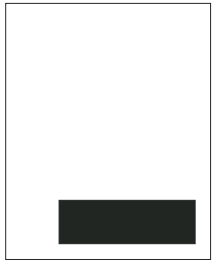
1/4 Seite quer
179 x 57 (Satzspiegel)
215 x 76 + Anschnitt



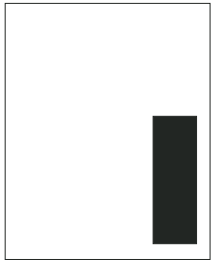
1/4 Seite Block
87 x 118 (Satzspiegel)
107 x 141 (Anschnitt)



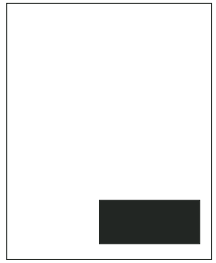
1/6 Seite hoch
52 x 118 (Satzspiegel)



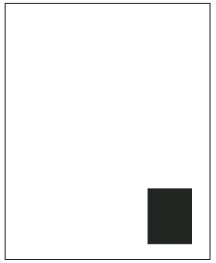
1/6 Seite quer
118 x 57 (Satzspiegel)



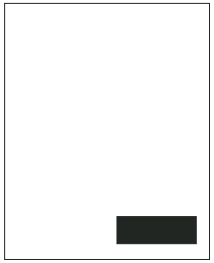
1/8 Seite hoch
42 x 118 (Satzspiegel)



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	4.800,00	Euro
1/1 Seite	3.900,00	Euro
2/3 Seite hoch/quer	2.500,00	Euro
1/2 Seite hoch/quer	1.950,00	Euro
1/3 Seite hoch/quer	1.400,00	Euro
1/4 Seite hoch/quer	1.200,00	Euro
1/4 Seite Block	1.200,00	Euro
1/6 Seite hoch/quer	900,00	Euro
1/8 Seite hoch/quer	700,00	Euro
1/16 Seite hoch/quer	550,00	Euro
2. / 3. Umschlagseite	4.200,00	Euro
4. Umschlagseite	4.900,00	Euro
1/4 Seite Rubrik „Buchtipp“	600,00	Euro
1/3 Seite Eventfeld Rubrik „Veranstaltungen“	600,00	Euro
1/6 Seite Eventfeld Rubrik „Veranstaltungen“	350,00	Euro

Beilagen bis 25 Gramm, Höchstformat: 210 x 280 mm 130,00/1.000
Beilagen über 25 Gramm auf Anfrage

Anzeigenformate und -Preise gelten auch für das Sonderheft **ACHTSAM SEIN**.
Alle Preise **zuzüglich** der gesetzlichen Mehrwertsteuer.
Preisliste Nr. 11 – gültig ab Ausgabe 1/2024 (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 spätesten 2 Wochen vor Druckunterlagenschlusstermin.

PREISE:

2/1 Seite mit Text:	ca. 4000 Zeichen, plus Bilder: 2.500,00 €
1/1 Seite mit Text:	ca. 2000 Zeichen, plus Bilder: 1.600,00 €
1/2 Seite mit Text:	ca. 1000 Zeichen, plus Bild: 1.150,00 €
Weitere Formate:	Auf Anfrage

Wie es dir *gelingt*, in turbulenten Zeiten *glücklich* zu sein

Foto: © Maksim Kabakov/ AdobeStock

Glück ist ein universelles Streben der Menschheit. Doch was bedeutet Glück für dich? Ist es Erfolg, Liebe, Freiheit, finanzielle Unabhängigkeit oder Gesundheit? Besonders in Zeiten der Unsicherheit ist es entscheidend, dich mit dieser Frage auseinanderzusetzen und zu erkennen, was dich wirklich erfüllt

Mit Glück verbinden wir positive Emotionen und Gefühle wie Freude, Liebe, Leichtigkeit und inneren Frieden. Vielleicht erinnerst du dich genau jetzt an einen solchen Moment. Du warst auf einer Reise und genjtzt nie diesen einzigartigen Sonnenaufgang. Du hast ein lang ersehntes Ziel erreicht, worauf du seit längerer Zeit hingearbeitet hast. Oder du denkst an die erste Begegnung mit einem besonderen Menschen, der bis heute noch wertvoll für dich ist. Das alles kann Glück sein. Diese besonderen Momente prägen unser Glücksempfinden. Die Definition von Glück ist somit vielschichtig und kann unterschiedlich gedeutet werden. Zum einen können wir Glück haben, wenn uns etwas plötzlich zufällt oder das Schicksal unerwartet eine glückliche Wendung nimmt. Solche Momente können wir selten direkt beeinflussen. Sie passieren einfach und sind wie ein Geschenk, das wir überraschenderweise bekommen.

„Unsere wahre Aufgabe ist es, glücklich zu sein"
Dalai Lama

Sprechen wir aber von Glücklichsein, geht es um unser langfristiges Glück und die damit verbundene Frage, wie unser Leben gut gelingen kann. Glück ist somit für jeden von uns einzigartig und individuell. Es sind die persönlichen wertvollen Momente in unserem Leben, in denen wir ganz mit uns verbunden sind, im Innen wie im Außen. Die Glücksforschung hat in diversen Studien herausgefunden, dass gelungene Beziehungen essentiell für dein Glücksempfinden sind – sei es die Verbindung zu Familie, Freunden oder Kollegen. Eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die ähnliche Werte, Interessen oder Ziele teilen, schafft eine gemeinsame Basis und damit ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Verständnisses, was wiederum unser Wohlbefinden steigern kann. Doch der erste wichtige Schritt zu deinem Glück liegt immer bei dir selbst. Eine starke Verbindung zu dir selbst, das Wissen um deine persönlichen Werte und Bedürfnisse, deine ureigene Essenz und die Definition eines erfüllten Lebens sind dabei entscheidend.
Die gute Nachricht: Durch die Entwicklung deiner Persönlichkeit lernst du, was Glück für dich bedeutet. Intrinsische und extrinsische Motivation sowie das Wachstum in Beziehungen und Gemeinschaft sind ein Teil dieser Entwicklung. Es geht um die Sinnfrage, das Bewusstsein für Glücksmomente und die positive Gestaltung deiner eigenen Entwicklung. Das Mindset „Alles wird gut" wirkt bestärkend auf unserem Weg für ein gelingendes, glückliches Leben. Es stärkt dein psychisches Immunsystem und hilft dir, die Wellen des Lebens zu surfen und die Turbulenzen souverän zu meistern.

„Der erste Schritt zum Glück liegt bei dir selbst"
VIKTÓRIA OROSZ & JANINE REINISCH

Das Mindset „Alles wird gut" bestärkt dich

Langfristig betrachtet kann ein glückliches Leben gelingen, wenn du dich immer wieder reflektierst und das Glücklichsein nicht als selbstverständlich siehst, sondern als einen fortwährenden Prozess annimmst, der dich dein ganzes Leben begleitet. Achte auf deine Werte, pflege gesunde Beziehungen und schaffe dir eine Umgebung, in der du dich wohl fühlst. Folge deiner inneren Stimme und finde Freude sowie Sinn in deinem Leben.

Advertorial

Glücksimpulse

Im Alltag können uns kleine Momente des Glücks durch turbulente Zeiten tragen und nachhaltig stärken. Sie geben uns Halt und Kraft, um weiterzugehen. Wir selbst sind aufgefordert, uns persönliche Glücksmomente immer wieder zu kreieren. Dabei können dir folgende Impulse helfen:

- Sorge gut für dich und gönne dir Atem – Pausen in der Hektik des Alltags
- Beschäftige dich mit dir, deinen Werten und Bedürfnissen
- Genussmomente
- Dankbarkeit

Think possibilities – Glücklich durch das Denken in Möglichkeiten
Janine Reinisch & Viktoria Orosz sind die. possibilistas: „Wir denken stets in Optionen und Möglichkeiten, finden flexible Lösungen und glauben an deine natürliche Ursprünglichkeit, die dir hilft, ein glückliches, gelungenes Leben zu führen"

Kooperativ Innovativ Mensch
MultiSystemische® Managementberatung & Corporate Coaching für Mensch und gesunde, nachhaltige Unternehmenskulturen.
Viktoria Orosz & Janine Reinisch
www.viktoria-orosz.de
www.janinereinisch.de
www.coachingangebot-janinereinisch.de
info@orosz-reinisch.de

Glücksmomente in der Rhön
Das Resilienz Retreat in der Rhön bietet dir den geschützten Raum, um einzigartige Genussmomente mit Selbstreflexion und Entspannung zu vereinen. Entdecke die transformative Kraft der bewussten Integration deiner Werte und Bedürfnisse für ein glückliches, gelingendes Leben.
www.diepossibilistas-retreat.de

Foto: © Finalur - Illustration: © Freepik

SEHNSUCHTSORTE

DELUXE

am wundervollen Gardasee oder inmitten Südtirols traumhafter Bergwelt

Advertorial

Die Frühlingszeit ruft nach Abenteuern, sowohl in Südtirol als auch am „Lago", wie die Italiener liebevoll ihren Gardasee im Norden Italiens nennen. Nach einer erfrischenden Wanderung in klarer Berg- oder Seeluft zurückzukehren ins Hotel und einzutauchen in die stimmungsvollen & großzügigen Spa- & Wellnessbereiche, ist Luxus pur für Körper & Seele. Die Frühlingsbrise trägt die Energie der Natur - hier, inmitten der erwachenden Natur, findet man Erneuerung und das Gefühl, lebendig zu sein.
In Südtirol und in Zadar zum wunderschönen Gardasee trifft man in den Quellenhof Luxury Resorts auf einen 5-Sterne Luxus-Urlaub in mittlerweile dreifacher Ausgabe: Das Mutterhaus, das **Quellenhof Luxury Resort Passeier** liegt im Passeiertal bei Meran in Südtirol und gehört zu den exklusivsten Ferienresorts in den Alpen. Im Frühjahr 2019 entstand dann in Lazise, am wunderschönen Gardasee, das neue Resort von Familie Dorfer, das **Quellenhof Luxury Resort Lazise**. Und seit letztem Jahr kommt ein neues Juwel mit dazu: die kleine und chice **Quellenhof See Lodge** (adults only) in Südtirol.

Ein Hafen der Ruhe für alle, die Zeit für sich und ihre Liebsten brauchen

Das Quellenhof Resort in Südtirol verfügt auf 10.500 m² Spa-Bereich über insgesamt 25 Saunen, darunter die mehrfach preisgekrönte See-Event-Sauna mit Show-Aufgissen. Um dem Alltag davon zu schwimmen, sorgt eine einzigartige Wasserlandschaft mit zwölf beheizten Indoor- und Outdoor-Pools für den notwendigen Badespaß. Im Acqua Family Parc tobt das pure Leben. Dieser abenteuerliche Wasserpark – Südtirols größter – erfreut nicht nur die kleinen Gäste. Auch im großzügigen Spa des Quellenhof Luxury Resort Lazise wird den Gästen auf 2.000m² Wellness & SPA vom Feinsten geboten. Mehrere Behandlungsräume, getrennte Saunabereiche für „adults only" und Familien und auch ein Privatfriseur stehen den Gästen zur Verfügung. Vom ganzjährig beheizten Skypool (Adults-only-Bereich, 21m) aus hat man auferfordern einen wundervollen Blick auf den Gardasee. Im Sportpool mit Indoor-Einstieg (ganzjährig beheizt), im Kinderbecken mit zwei Rutschen und im Naturbadesee mit direktem Zugang zur traumhaften Gartenanlage kann man an heißen Tagen Abkühlung finden.

Urlaubsglück mit alpiner Kulisse

Die neue Quellenhof See Lodge in Südtirol ist ein Wohlfühlort nur für Erwachsene „adults only" (ab 14 Jahren). In perfekter Harmonie spiegelt sich hier im 4.500 qm großen See eine atemberaubende alpine Kulisse, gepaart mit dem mediterranen Flair des neuen exklusiven Hauses. Modernes Design und hochwertige Materialien – Stein, Glasfassaden, dunkles Holz - bestimmen die Architektur des leicht maledivisch anmutenden Luxushotels. Das 5-Sterne-Resort verfügt über 26 Wohneinheiten. Das Repertoire reicht von chicen Suiten bis hin zu noblen See-Suiten mit direktem Einstieg in den Badesee und vier extra-luxuriösen See-Villen, umgeben vom tiefblauen Wasser des Sees.

Feinste Aromen, saftig und zart die Konsistenz, sorgfältig ausgewählte Zutaten

Neben einem exklusiven und vielfältigem Wellness- & Spa-Angebot, welches sowohl in Südtirol wie aber auch in Lazise Seinesgleichen sucht, bestechen alle drei Resorts durch ihr ausgezeichnetes kulinarisches Angebot. Neben der klassischen Gourmet-Halbpension bietet z.B. der Quellenhof in Passeier seinen Gästen in zwei weiteren Restaurants, der „Gourmetstube 1897" (vom Gault&Millau mit 3 Hauben ausgezeichnet) und dem Sky Restaurant „Teppanyaki", Kochkunst vom Feinsten an. Im Quellenhof Luxury Resort Lazise hingegen genießen die Gäste vom Panorama-Restaurant mit Cabrio-Dach einen traumhaft romantischen Ausblick auf den See. Die See Lodge verwöhnt ihre Gäste mit einem weiteren, ganz exklusiven Spezialitäten-restaurant, dem „underwater restaurant" mit exquisiten Edelfisch-Kreationen.

QUELLENHOF LUXURY RESORTS
Südtirol | Gardasee
www.quellenhof-resorts.it

Advertorial

Finde dein *Auszeit-Retreat*

MIRIAM MAURER

Da ist sie wieder – diese Frage: Wo ist hier eigentlich der Pausenknopf? Wir sehnen uns nach einer Auszeit. Ganz für uns selbst. Und genau die richtige Inspiration für einen solchen Rückzug liefert die Plattform *find your retreat*. Sie präsentiert vielfältige Angebote in mehr als zehn Kategorien. Einmal auf „Suche" geklickt und es öffnet sich eine Vielzahl an Retreat-Vorschlägen, beispielsweise wie das von Coachin Miriam Maurer am Meer von Mallorca. Sie schafft eine einzigartige Synergie zwischen Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Business. Ob auf Mallorca oder Santorin – Miriam Maurers Retreats vereinen Achtsamkeit und Wohlfühlen mit Reiselust. Im inspirierenden Gruppen-Supervisions-Seminar auf Mallorca eröffnen sich neue Perspektiven zu persönlichen Themen, während das transformative Retreat auf Santorin zum Reflektieren der eigenen Lebensgestaltung einlädt. Dabei unterstützt die lebensspendende Energie des Meeres und sorgt für Ausgeglichenheit, Leichtigkeit und Harmonie bei den TeilnehmerInnen.

www.findyourretreat.de

Foto: © Find your retreat und Miriam Maurer

Burn-Out-Prävention im theiner's garten

Nur mit einer ausgeglichenen geistigen Verfassung kann eine vollständige körperliche Gesundheit erreicht werden. Deshalb bietet das 4 Sterne Superior Biohotel theiner's garten eine umfassende Burn-out-Präventionsstrategie an, die auf ganzheitlichem Wohlbefinden basiert. Die Spa-Behandlungen sind darauf ausgerichtet, tiefe Entspannung und Erholung zu ermöglichen. Darüber hinaus verzichtet das Hotel bewusst darauf, WLAN und Fernseher in den Zimmern anzubieten. Stattdessen werden die Gäste zu einer Auszeit von der digitalen Welt eingeladen, um sich so ganz auf die Ruhe und Schönheit der Umgebung konzentrieren zu können. Jeder Gast hat die Wahl zwischen vollständigen Verzicht und der Freiheit, zwischendurch auch mal wieder online zu gehen.
Das **Mental Detox Retreat**, das in der Zeit vom 15. März bis 8. Dezember gebucht werden kann, offeriert die Möglichkeit, sich intensiv mit der eigenen geistigen Verfassung auseinanderzusetzen. Dabei erlernt man unter Anleitung von Coach Ingrid Oberparleiter die Werkzeuge und Techniken, um Stress besser zu bewältigen, die mentale Stärke zu trainieren und eine gesunde Work-Life-Balance zu erreichen. Willkommen im Biorefugium theiner's garten!

www.theinersgarten.it

Foto: © theiner's Garten

AUS DEM SCHATTEN
in das Licht

Foto: © Nick

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

Alexandra Christina Bauer hat lange Zeit ihre eigene Stimme und ihr wahres Ich verdrängt. Das hat mitunter dazu geführt, dass sie Dingen hinterhergerannt ist, die ihr nicht gut getan haben. Ab Anfang 20 hat sie mithilfe von Psychotherapie und Coaching gelernt, sich selbst und ihrer eigenen Stimme wieder stärker zu vertrauen. Die Tools, die sie erlernt hat und auch eigens auf dem Weg entwickelte Übungen, inspiriert vor allem durch ihre vielen Reisen an spirituelle Plätze dieser Erde, gibt sie nun weiter – aber nur das, wovon sie wirklich selbst überzeugt ist. Ihr Ansatz lautet: Nur wer selbst im Schatten verweilte und wieder ins Licht gegangen ist, kann andere nachhaltig dabei unterstützen, ihr eigenes Licht wieder zum Strahlen zu bringen. Intuitiv wählt sie im Prozess die jeweiligen Übungen aus. Ihre Klienten entscheiden dann selbst, wo ihre eigene Reise hingeht. Nur so kann der Prozess nachhaltig wirken.

Vertrauen in die Zukunft fassen

Wichtig ist zu Beginn, stets zu ersprüren, was aktuell zielführend ist. Ist es akut wichtig, erst die Vergangenheit aufzuarbeiten oder im Hier und Jetzt lösungsorientiert für Entlastung und Entspannung zu sorgen. Deshalb besteht Bauers Ansatz aus einer Verbindung aus Psychotherapie und Life Coaching – das eine ist ohne das andere nicht wirklich nachhaltig zu vereinbaren. Erst wenn wir lernen, mit unserer Vergangenheit und unserem Schmerz, Frieden zu schließen, beginnen wir, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Dann können wir voller Vertrauen in die Zukunft blicken und ein selbstbestimmtes Leben führen.
Warum aber ist Selbstbestimmung so wichtig für uns? Viele von uns sind frustriert im Job oder in ihren Beziehungen, weil sie denken, dass sie der Situation ausgeliefert sind. Weil sie nicht gut genug für die erfüllende Liebe ihres Lebens sind. Weil sie nicht genügend Qualifikationen mitbringen, um sich nach einem Job umzusehen, der ihnen ein gutes Gehalt gibt, aber auch ein gewisses Maß an kreativem Spielraum oder Flexibilität in Bezug auf ein ausgeglichenes Arbeitszeitmodell. Immer wieder wird Alexandra Christina Bauer während ihrer Coachings mit der Ansicht konfrontiert, dass man nicht zu viel vom Leben fordern dürfe, und dass man es nicht verdient habe, glücklich zu leben. Arbeit muss hart sein. Das Leben sei kein Ponyhof.

Alte Glaubensmuster aufbrechen

In einem Life Coaching geht es darum, zu schauen, wo wir Hindernisse in unserem Leben erfahren. Wo werden wir blockiert, glücklich und zufrieden in die Zukunft zu blicken. Das kann an Glaubenssätzen liegen, die wir uns im Laufe unseres Lebens eingeredet haben. Es kann aber auch sein, dass wir in unserer Vergangenheit schmerzhafte Situationen erlebt haben, zum Beispiel durch Verluste oder das Gefühl, nicht liebenswert zu sein. So baut sich die Angst auf, dass unsere Wünsche nicht erfüllt werden. Ziel des Coachings ist immer, die eigenen Limitierungen im Denken zu sprengen. Das sorgt dafür, dass sich unser Blick wieder weitet und wir uns neuen Möglichkeiten öffnen. Denn wie soll uns etwas passieren, von dem wir tatsächlich fest überzeugt sind, dass es gar nicht möglich ist? Würden wir es überhaupt bemerken, wenn unser Glück vor unserer Tür steht? Oder würden wir es wie einen Unfall ungläubig anstarren und an uns vorüberziehen lassen? Vielleicht würden wir es sogar ergreifen, dann aber unbewusst sabotieren und wieder von uns wegstoßen, da wir ja daer festen Überzeugung sind, es nicht verdient zu haben.

Die Zuversicht stärken

Es gibt viele Gründe, warum wir unser Leben selbst manipulieren: Aus Selbstschutz oder aus der Angst heraus, verlassen zu werden, oder dem Glauben, man könne niemandem außer sich selbst wirklich vertrauen. Diese meist in der Vergangenheit verankerten Überzeugungen möchte Alexandra Christina Bauer auflösen und arbeitet nachhaltig mit ihren Klienten daran, die Zuversicht im Hinblick auf die eigene Zukunft zu stärken. Das ist die Basis, um ein Leben nach seinen individuellen Wünschen zu gestalten. Mit Tools aus dem systemischen Coaching als auch den eigens entwickelten Übungen gelingt es im Coaching, das Vertrauen zu stärken und der eigenen Intuition wieder stärker zu vertrauen.
Anhand verschiedener Praktiken, unter anderem auch durch Manifestation, lernt man wieder, seinen individuellen Lebenskonzepten Raum zu geben. Wenn der Grundsatz im Kopf einmal gelegt wurde, dann können die vormals als unmöglich abgestempelten Wunder in unser Leben treten und wertgeschätzt werden.

Advertorial

Für Interessierte, die eventuell nach nicht allen für ein 1 zu 1 Coaching sind oder sich einen längeren Coachingprozess finanziell nicht leisten können, bietet Alexandra Christina Bauer auch Online-Kurse über ihre Website an. Diese können Teilnehmer nach dem Kauf downloaden und mithilfe von Videos, wunderschön designten Workbooks und geleiteter Meditationen lernen, sich selbst zu reflektieren und Veränderungen anzustoßen. Die Kombination aus Videos und einem Workbook, in dem die Übungen zusätzlich erklärt werden, ermöglicht es dem Kursteilnehmer auf eigene Faust und vor allem im eigenen Tempo aufzuspüren, wo es Blockaden gibt und wie er diese selbst auflösen kann. Viele der Teilnehmer wissen am Anfang gar nicht, wo es im Leben für sie hingehen soll und wie sie dies herausfinden können. Auch dafür gibt es in den Kursen einige Übungen, in denen stark hinterfragt wird, was den Teilnehmer zufrieden stimmt. Durch tiefgehende Fragen und dem ehrlichen Blick hinter unsere eigene Fassade richten wir den Blick auf unser Inneres. Wir alle tragen die Antworten auf all unsere Fragen bereits in uns und wenn wir in die Stille gehen, ohne Ablenkungen von außen, werden wir diese hören.

Buchinfo:
Intuition – das Geheimnis von Bauchgefühl und innerer Stimme
112 Seiten, Schirner Verlag
6,95 Euro

Alexandra Christina Bauer
www.serenity-therapy.com
hallo@serenity-therapy.com
Tel: 0049/ 162 970 69 78

Advertorial

DUFTENDE GLÜCKSGEFÜHLE
MIT PRIMAVERA

Glück ist eine facettenreiche und sehr persönliche Angelegenheit. Glücksforscher sagen, dass wir es nicht einfach finden oder erreichen, sondern unser Glücksempfinden selbst beeinflussen können. Mit ätherischen Ölen unterstützt uns die Natur dabei und schenkt Energie, Freude und erfüllende Glücksmomente im Alltag. Natürliche Düfte nehmen durch ihre komplexen Eigenschaften einen ganzheitlichen Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Einige von ihnen gelten Dank ihrer stimmungsaufhellenden Wirkung als wahre Glücksbringer, indem sie die Ausschüttung sogenannter Glückshormone fördern. Die PRIMAVERA Duftmischung Glücksgefühle schafft mit Mandarine, Grapefruit und Tonka die richtige Atmosphäre, um Glücksmomente zu erleben. Auch das Raumspray verwandelt jeden Ort in eine Oase des Glücks – und das auch unterwegs. Zusätzlich lässt dich die neue PRIMAVERA Körperpflege mit faszinierenden Dufterlebnissen Freude, Glück und innere Balance erleben. Die Körperpflegelinie Glücksgefühle sorgt für Inspiration und schenkt mit Duschbalsam, Körperlotion, Körperöl und Handcreme ein himmlisches Frischegefühl.

Seit März vervollständigt eine Deo Creme die Serie. Sie bietet 24-Stunden-Schutz ohne Konservierungsstoffe. Mit einer Komposition aus Bio Kokosöl, Bio Sheabutter und Bio Benzoe Siam desodoriert die naturreine Deo Creme nachhaltig. Ihr sonnig-leichter Duft aus Bio Zitrone und Bio Tonka wirkt erfrischend und schenkt dir einen Moment des Glücklichseins.

www.primavera-life.com

Foto: © Primavera

Advertorial
Web + Print

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 spätesten 2 Wochen vor Druckunterlagenschlusstermin.

PREISE:

2/1 Seite mit Text:	ca. 4000 Zeichen, plus Bilder: 2.650,00 €
1/1 Seite mit Text:	ca. 2000 Zeichen, plus Bilder: 1.700,00 €
1/2 Seite mit Text:	ca. 1000 Zeichen, plus Bild: 1.000,00 €
Weitere Formate:	Auf Anfrage

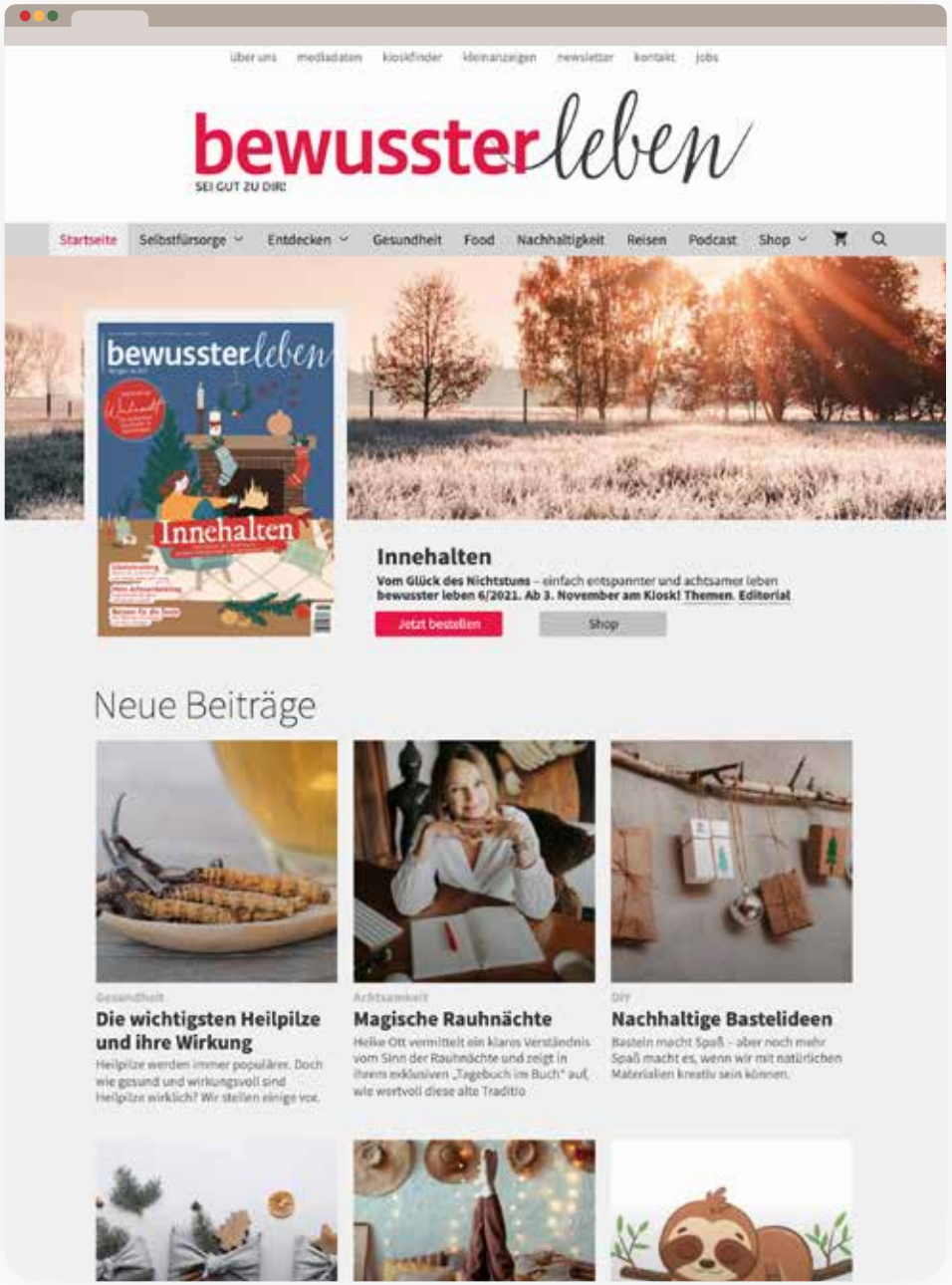
Wir sind Online!

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, Meinungsaustausch 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

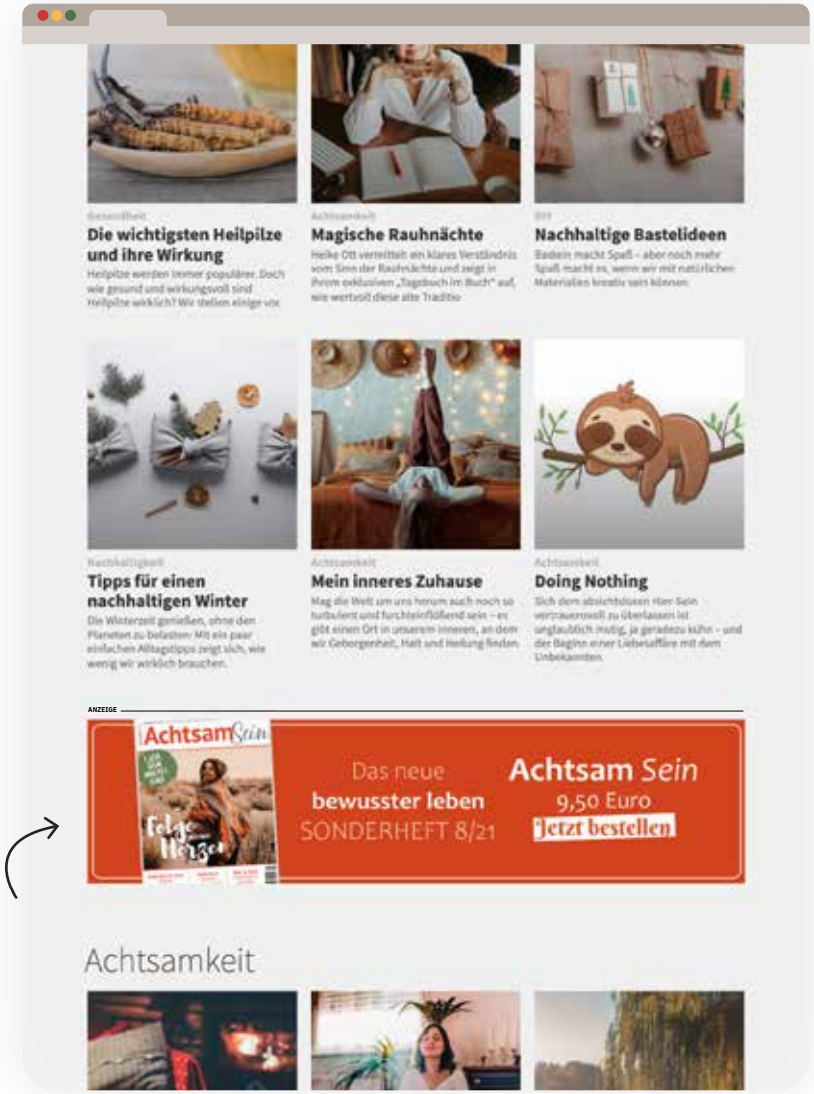


Banner-Werbung

Wir bieten exklusive Bannerflächen auf unserer Startseite.
Die Banner bzw. Text/Bild-Anzeigen sind im Format (gif, png oder jpg) vom Kunden 2 Werktage 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 Werktage 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. **8.000 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: 300€ je Newsletter

Sonderkonditionen bei Kombi-Buchung auf Anfrage.

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