

# bewusster leben

Mediadaten | 2025/2026

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 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

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:** ca. 50.000 Expl.  
**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>
<b>bewusster leben 5/25:</b>	05.08.2025	26.08.2025
<b>bewusster leben 6/25:</b>	07.10.2025	28.10.2025
<b>bewusster leben 1/26:</b>	05.12.2025	29.12.2025
<b>bewusster leben 2/26:</b>	03.02.2026	24.02.2026
<b>bewusster leben 3/26:</b>	13.04.2026	05.05.2026
<b>bewusster leben 4/26:</b>	15.06.2026	07.07.2026
<b>bewusster leben 5/26:</b>	11.08.2026	01.09.2026
<b>bewusster leben 6/26:</b>	13.10.2026	03.11.2026

## 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



**Vom Zauber des Neuanfangs**

Diebstahlgefahr, keine Versicherung, kein Geld, keine Verwandten, keine Freunde, keine Familie. Das ist die Realität für viele Flüchtlinge, die in Deutschland leben. Sie müssen sich einen Namen machen, eine Arbeit finden, eine Wohnung suchen. Es ist ein langer, harter Weg, aber er lohnt sich. Denn in Deutschland gibt es viele Möglichkeiten, die Zukunft zu gestalten. Es gibt Schulen, Universitäten, Krankenkassen. Es gibt eine Chance, ein besseres Leben zu führen.

10/2020 bewusster leben 7





# 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.

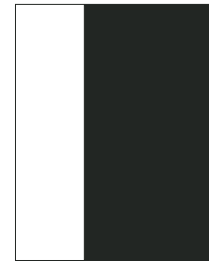
## **GESUND BLEIBEN**

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



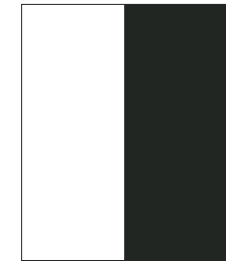
**1/1 Seite**  
179 x 241 (Satzspiegel)  
215 x 286 + Anschnitt\*



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



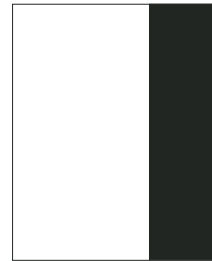
**2/3 Seite quer**  
179 x 156 (Satzspiegel)  
215 x 184 + Anschnitt



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



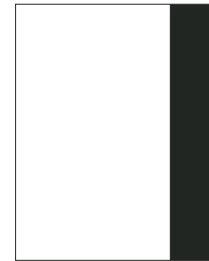
**1/2 Seite quer**  
179 x 118 (Satzspiegel)  
215 x 141 + Anschnitt



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



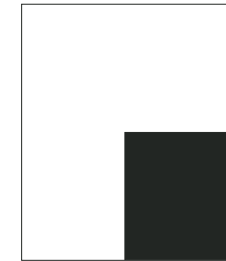
**1/3 Seite quer**  
179 x 76 (Satzspiegel)  
215 x 97 + Anschnitt



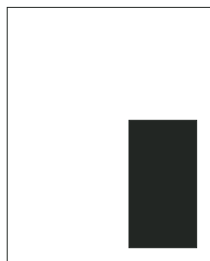
**1/4 Seite hoch**  
42 x 241 (Satzspiegel)  
59 x 286 + Anschnitt



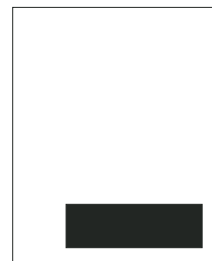
**1/4 Seite quer**  
179 x 57 (Satzspiegel)  
215 x 76 + Anschnitt



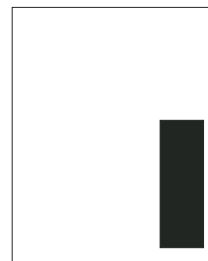
**1/4 Seite Block**  
87 x 118 (Satzspiegel)  
107 x 141 (Anschnitt)



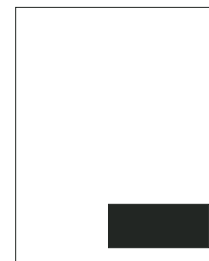
**1/6 Seite hoch**  
52 x 118 (Satzspiegel)



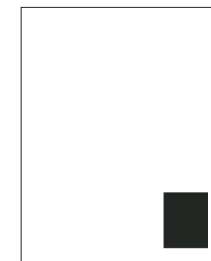
**1/6 Seite quer**  
118 x 57 (Satzspiegel)



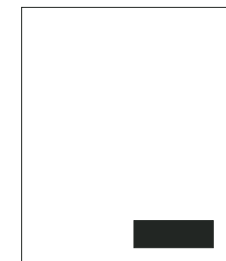
**1/8 Seite hoch**  
42 x 118 (Satzspiegel)



**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 Expl.

**Aboauflage:** ca. 4.000 Expl.

**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 .....	1.100,00	Euro
1/4 Seite Block .....	1.100,00	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 150 Euro/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. 12 – gültig ab Ausgabe 1/2025 (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: 2.990,00 €  
 1/1 Seite mit Text: ca. 2000 Zeichen, plus Bilder: 2.190,00 €  
 1/2 Seite mit Text: ca. 1000 Zeichen, plus Bild: 1.290,00 €  
 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, die Seele beruhigen. Einfach das pure Glück genießen! 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



# Advertorial

Web + Print

**Wir denken grün!**

**Gestrickte Spültücher - Wischtücher aus Baumwolle**  
Kontext 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 überdies 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 Neunierne. **Hautfarbenstifte 22,50 Euro, Hautfarbenwischer 10,90 Euro**

**Umweltfreundliche Alltagsbegleiter**  
Mach die Welt ein bisschen Besser - mit nachhaltigen Mehrweg-Bechern! Für deren Herstellung werden ausschließlich nachhaltige Rohstoffe verwendet, die biologisch abbaubar sind. Das Material besteht aus Holzabfällen, Metallen und Weichmacher-Nö, die sparsam und nicht in den Bechern. 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: 3.190,00 €
- 1/1 Seite mit Text: ca. 2000 Zeichen, plus Bilder: 2.390,00 €
- 1/2 Seite mit Text: ca. 1000 Zeichen, plus Bild: 1.490,00 €
- 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

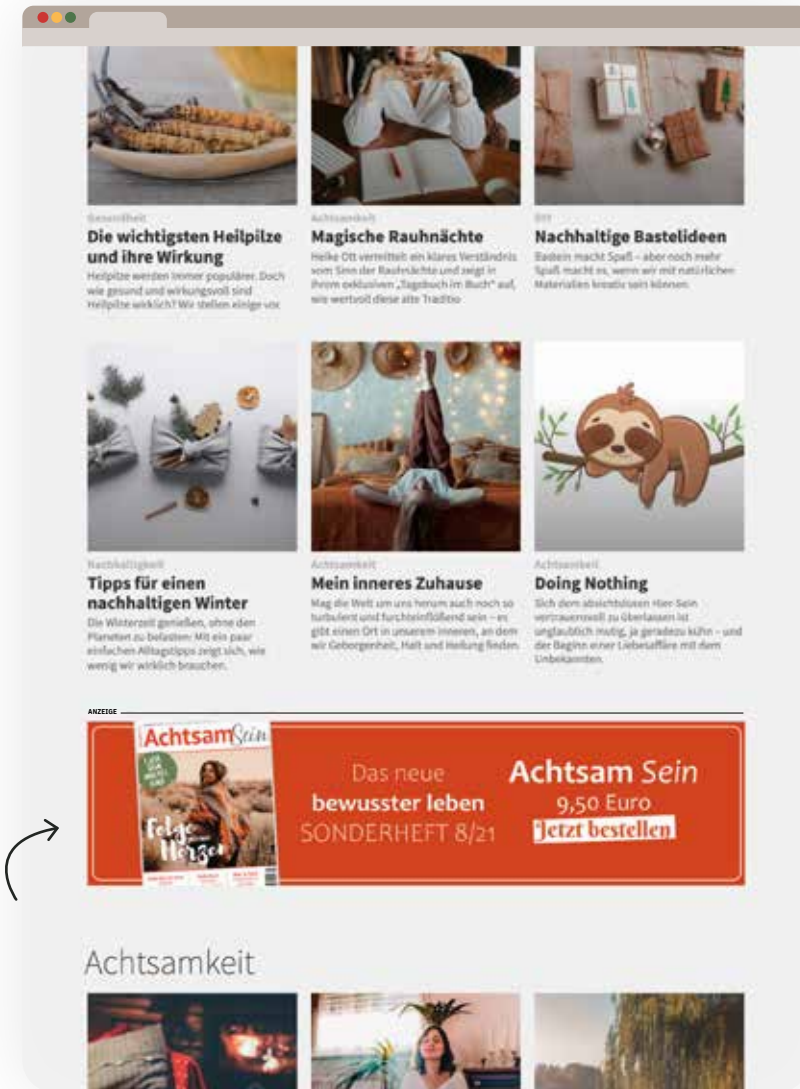
The screenshot shows the website's interface. At the top, there is a navigation bar with links: über uns, mediadaten, kioskfinder, kleinanzeigen, newsletter, kontakt, jobs. The main header features the logo 'bewussterleben' with the tagline 'SEI GUT ZU DIR'. Below the header is a secondary navigation 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 cover image of a winter scene. Below the article is a 'Jetzt bestellen' button and a 'Shop' button. A section titled 'Neue Beiträge' displays 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

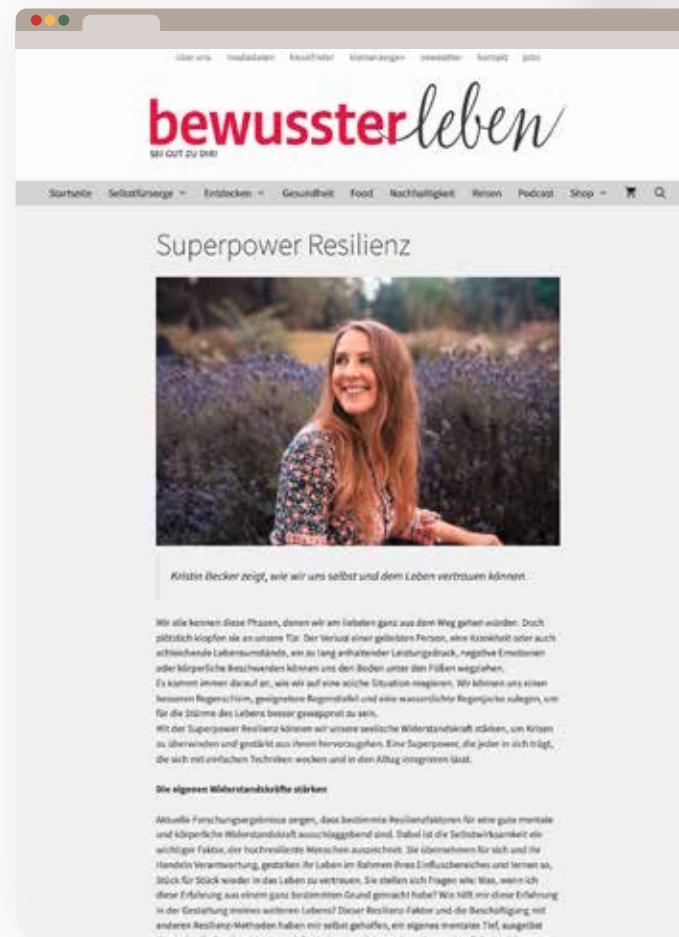
Bieten Sie den Nutzern umfassende Produktinformationen in einem redaktionellen Umfeld. Nutzen Sie die hohe Aufnahmebereitschaft der User für Ihre Marke. In den Kategorien **Selbstfürsorge**, **Nachhaltigkeit**, **Gesundheit**, **Food**, **Reisen** und **Entdecken** finden Sie ein optimales Werbeumfeld 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:** 350€ (12 Monate)  
200€ (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.



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