

bewusster leben

Mediadaten | 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.
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/Okttober, November/Dezember

Ausgabe:	Anzeigenschluss:	EVT:
bewusster leben 1/26:	05.12.2025	29.12.2025
bewusster leben 2/26:	03.02.2026	24.02.2026
bewusster leben 3/26:	13.04.2026	05.05.2026
bewusster leben 4/26:	15.06.2026	07.07.2026
bewusster leben 5/26:	11.08.2026	01.09.2026
bewusster leben 6/26:	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

Neuanfänge kosten Überwindung, denn wir müssen
Vertrautes verabschieden, an unsere eigenen Träume glauben und
den ersten Schritt in das Unbekannte wagen. Doch dann passiert
das Magische: Wir verwandeln uns in eine kraftvollere,
freiere und lebendigere Version unserer selbst

[illegible]

1/2025 bewusster leben 7





Sonderheft Achtsam Sein



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 SÖLLEN. 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 vorbeiziehen, 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 diesem 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 bildet seltener an Infekten und Entzündungen 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 sein.

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 schwer fällt 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 jeder Meditation lernt man, das Moment bewusst wahrzunehmen. Die wichtigste Haltung, die man einnehmen sollte, ist die Haltung der Aufmerksamkeit. Man sollte sich nicht von Gedanken und Emotionen ablenken lassen, sondern sich auf das hier und Jetzt konzentrieren. Dies ist ein Prozess, der mit Übung und Geduld verbunden ist. Man sollte sich nicht überfordern, sondern kleine Schritte machen und sich Unterstützung suchen, wenn nötig.

26 bewusster leben SONDERHEFT 6/2020

SELBSTFÖRDERUNG

Warum ich das Alleinsein so liebe

DAS ALLEINSEIN IST EIN AUFRUF AN SICH SELBST, SICH SELBST ZUZUKENNEN, SICH AUFZUFINDEN, AN DER MAN WACHSEN KANN. DIE LUST AN DER EIGENEN BEWUSSTSEIN, FRAGEN, WEREN, WIE SICH BEFINDET - SIE LIEBT UND ANNEHMT ALLES.

An einem eigenen Umfeld, in dem man sich wohlfühlt, ist es wichtig, sich selbst zu kennen. Das ist ein Prozess, der mit Übung und Geduld verbunden ist. Man sollte sich nicht überfordern, sondern kleine Schritte machen und sich Unterstützung suchen, wenn nötig.

DAS ALLEINSEIN IST EIN AUFRUF AN SICH SELBST, SICH AUFZUFINDEN, AN DER MAN WACHSEN KANN. DIE LUST AN DER EIGENEN BEWUSSTSEIN, FRAGEN, WEREN, WIE SICH BEFINDET - SIE LIEBT UND ANNEHMT ALLES.

Das Alleinsein ist ein Prozess, der mit Übung und Geduld verbunden ist. Man sollte sich nicht überfordern, sondern kleine Schritte machen und sich Unterstützung suchen, wenn nötig.

27 bewusster leben SONDERHEFT 6/2020

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!

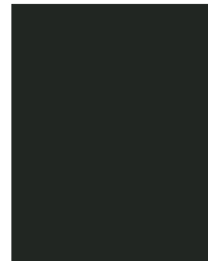
BEWUSSTER ESSEN

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.

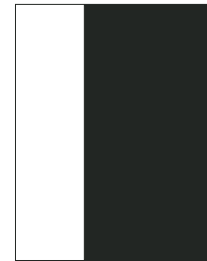
GESUND BLEIBEN

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



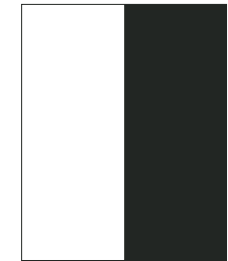
1/1 Seite
179 x 241 (Satzspiegel)
215 x 286 + Anschnitt*



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



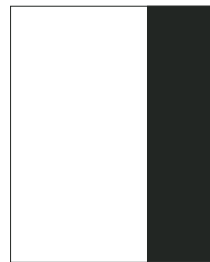
2/3 Seite quer
179 x 156 (Satzspiegel)
215 x 184 + Anschnitt



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



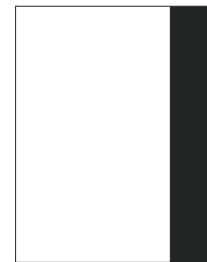
1/2 Seite quer
179 x 118 (Satzspiegel)
215 x 141 + Anschnitt



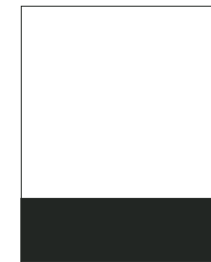
1/3 Seite hoch
52 x 241 (Satzspiegel)
72 x 286 + Anschnitt



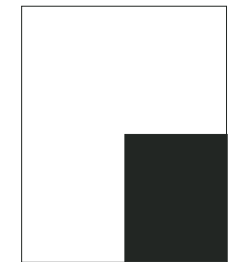
1/3 Seite quer
179 x 76 (Satzspiegel)
215 x 97 + Anschnitt



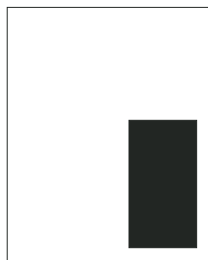
1/4 Seite hoch
42 x 241 (Satzspiegel)
59 x 286 + Anschnitt



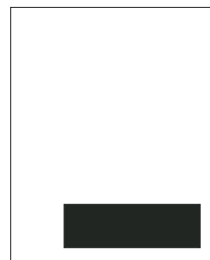
1/4 Seite quer
179 x 57 (Satzspiegel)
215 x 76 + Anschnitt



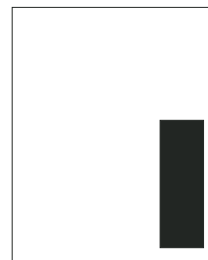
1/4 Seite Block
87 x 118 (Satzspiegel)
107 x 141 (Anschnitt)



1/6 Seite hoch
52 x 118 (Satzspiegel)



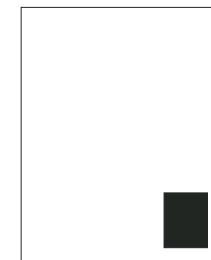
1/6 Seite quer
118 x 57 (Satzspiegel)



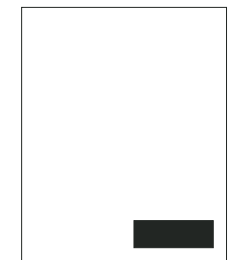
1/8 Seite hoch
42 x 118 (Satzspiegel)



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: 3.990,00 €
1/1 Seite mit Text:	ca. 2000 Zeichen, plus Bilder: 2.490,00 €
1/2 Seite mit Text:	ca. 1000 Zeichen, plus Bild: 1.490,00 €
Weitere Formate:	Auf Anfrage



Happiness is ... My Cup of Tea

Die Zeit für noch mehr glückliche Momente und kostbare Ruhe. 14 wundervolle Teemischungen, die deinen Sinnen klingen. Klingende Freude, Ausblühen, Ruhe und Frieden finden. Laden positive Ausstrahlung auf dich und unterstützen dich dabei, in Ausdauer und innere Ruhe. Hier ist für jede Stimmung der passende Tee. Bunte Zutaten wie Tulsi Basilikum, süßes Brombeerenblatt und Ila Karotten bringen deine Geschmacksknospen zum Tanzen. Eine inspirierende Botschaft auf dem Teebeutel macht jede Tasse zu einem besonderen Moment. 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 Teegenuss 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 Fehthalungen und in der Folge zu Schmerzen im Bereich des Rückens, die sich nicht selten chronisch entwickeln.

DE 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 richtet 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 ausgeschliffen, so sitzt du stets ergonomisch und entspannt, egal ob zuhause, auf dem Bürostuhl, unterwegs oder im Auto. Dank des eingewebten 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

Das Realized Retreat in der Südtirol bietet die den geschützten Raum, um die Bedürfnisse zu reflektieren und erzieht zu mehrheitlichen Integrationen von Werten und Bedürfnissen für ein erfülltes und verantwortungsvolles Leben.

www.realizedretreat.it

wer rational denken nach angemessen handeln können.

Es ist entscheidend zu verstehen, dass Bedürfnisse und Werte mit dem Streben nach unserer persönlichen Vision und unserem Sinn verbunden sind. Bedürfnisse stehen immer im Kontext eines Wachstumsprozesses. Modelle wie die von Maslow oder Grawe verknüpfen persönliche Bedürfnisse mit kollektiven Bedürfnissen. Unser Fokus liegt auf dem individuellen Bedürfnissen und den eigenen Lebenswegen, die aus drei Quellen hervorgehen: der DNA-Veranlagung, der Prägung durch die Lebensführung der Eltern und den eigenen Lebenswegen. Um diese individuellen Bedürfnisse zu verstehen und zu erfüllen, sind folgende Schritte erforderlich:

- Klärung persönlicher Bedürfnisse
- Überwindung individueller Limitationen auf mentaler, emotionaler und existenzieller Ebene

Mutausbruch

Den eigenen Wert anerkennen erfordert jedoch den Mut, seine Bedürfnisse zu kommunizieren und die Core-Werte zu vertreten. Ein solches Verhalten in Einklang stehen, sonst besteht die Gefahr, dass die eigenen Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Die eigene Identität und die eigenen Werte sind die Grundlage für eine gesunde Beziehung zu anderen. Die eigene Identität und die eigenen Werte sind die Grundlage für eine gesunde Beziehung zu anderen. Die eigene Identität und die eigenen Werte sind die Grundlage für eine gesunde Beziehung zu anderen.

Ich bin es mir wert!

Das Realized Retreat in der Südtirol bietet die den geschützten Raum, um die Bedürfnisse zu reflektieren und erzieht zu mehrheitlichen Integrationen von Werten und Bedürfnissen für ein erfülltes und verantwortungsvolles Leben.

www.realizedretreat.it

SEHNSUCHTSORTE
DELUXE

am wundervollen Gardasee oder inmitten Südtirols traumhafter Bergwelt

Die Frühlingssonne ruft nach Abenteuern, sowohl in Südtirol als auch im „Lago“, wie die Italiener liebevoll ihren Gardasee im Norden Italiens nennen. Nach einer erfrischenden Wanderung in klarem Berg- oder See- und Sanft zurückkehren ins Hotel und einarbeiten die Energie der Natur - hier, inmitten der bewundernswürdigen Natur, findet man einen perfekten Ort für Körper & Seele. Die Frühlingssonne ruft nach Abenteuern, sowohl in Südtirol als auch im „Lago“, wie die Italiener liebevoll ihren Gardasee im Norden Italiens nennen. Nach einer erfrischenden Wanderung in klarem Berg- oder See- und Sanft zurückkehren ins Hotel und einarbeiten die Energie der Natur - hier, inmitten der bewundernswürdigen Natur, findet man einen perfekten Ort für Körper & Seele.

Immerhin & Vittorio Orsini sind die possibiltä: Wir denken stets in Optionen und Möglichkeiten, finden flexible Lösungen und glauben an deine natürliche Ursprünglichkeit.

Immerhin & Vittorio Orsini sind die possibiltä: Wir denken stets in Optionen und Möglichkeiten, finden flexible Lösungen und glauben an deine natürliche Ursprünglichkeit.

Finde dein Auszeit-Retreat

Das ist es wieder – diese Frage: Woher eigentlich der Passion kommt? 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 Coach Miriam Maier am Meer von Malcesina. Sie schafft eine einzigartige Synergie zwischen Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Business. Ob auf Mallorca oder Sardinia – Miriam Maier's Retreats verbindet Achtsamkeit und Wohlbefinden mit der Natur. Im inspirierenden Gruppen-Seminar „Suche“ entdecken Sie neue Perspektiven zu persönlichen Themen, während das transformative Retreat auf Sardinia zum Reflektieren der eigenen Lebensgestaltung einlädt. Dabei unterstützt die lebendige Energie des Meeres und sorgt für Ausgleich, Leichtigkeit und Harmonie bei den Teilnehmenden.

www.findyourretreat.de

Burn-Out-Prävention im theiner's garten

WLAN und Fernseher in den Zimmern ausgebaut. Stadtführer 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 vollständiger Verzicht und der Freiheit, zwischen auch mal wieder online zu gehen. Das Mental Detox Retreat, das in der Zeit von 15. März bis 8. Dezember gebucht werden kann, öffnet die Möglichkeit, sich intensiv mit den eigenen Gedanken zu beschäftigen. Stadtführer 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 vollständiger Verzicht und der Freiheit, zwischen auch mal wieder online zu gehen. Das Mental Detox Retreat, das in der Zeit von 15. März bis 8. Dezember gebucht werden kann, öffnet die Möglichkeit, sich intensiv mit den eigenen Gedanken zu beschäftigen.

AUS DEM SCHATTEN in das Licht

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

Alte Glaubensmuster aufbrechen

In einem Life Coaching geht es darum, zu schauen, wie wir Menschen in unserem Leben erfahren. Wir werden wir bewusst, glücklich und zufrieden in die Zukunft zu blicken. Das kann ein Glaubensmuster sein, das wir uns im Laufe unseres Lebens angeeignet haben. Es kann aber auch sein, dass wir in unserer Vergangenheit konventionellen Situationen erlitten haben, um Beispiel durch Verluste oder das Gefühl, nicht lebenswert zu sein. So kann sich die Angst bilden, dass unsere Wünsche nicht erfüllt werden. Ziel des Coachings ist immer, die eigenen Limitierungen im Denken zu sprengen. Das sorgt dafür, dass wir unser Glück wieder selbst und wir um neuen Möglichkeiten öffnen. Dann wie

Wichtig ist zu Beginn, stets zu erleben, was aktuell auftritt und ist. Ist es wichtig, weil die Vergangenheit nicht auszuwählen oder im Hier und Jetzt loszulassen ist. So kann sich die Angst bilden, dass unsere Wünsche nicht erfüllt werden. Ziel des Coachings ist immer, die eigenen Limitierungen im Denken zu sprengen. Das sorgt dafür, dass wir unser Glück wieder selbst und wir um neuen Möglichkeiten öffnen. Dann wie

Advertorial

Für Interessierte, die eventuell noch nicht offen für ein 1:1 Coaching und/oder sich einen Gruppen Coachingprozess freierwillig nicht leisten können, bietet Alexandra Christina Bauer auch Online-Kurse über ihre Website an. Diese können Teilnehmer nach dem Kauf downloaden und mittels von Videos, wunderschönen digitalen Workbooks und geleiteter Meditationen lernen, sich selbst zu unterstützen und Veränderungen anzubahnen. Die Kombination aus Videos und einem Workbook, in dem die Übungen zusätzlich erklärt werden, ermöglicht es dem Einzelkäufer auf eigene Faust und vor allem im eigenen Tempo aufzuarbeiten, was ein Blockieren gibt und wie es diese selbst auflösen kann. Alle der Teilnehmer wissen am Anfang gar nicht, was sie im Leben für sie hingehen soll und wie sie das bewältigen können. Als dies der Fall ist, ist das Kurs einsteigende Übungen, in denen stark konkretisiert wird, was den Teilnehmer aufzudecken wird, was den Blick auf seine Visionen. Wie viele Fragen die Antworten auf all unsere Fragen bereits in uns und wenn wir die Stille geben, ohne Gedanken von außen, werden wir diese hören.

Die Zuversicht stärken

Es gibt viele Gründe, warum wir unser Leben selbst mögen: Aus Selbstachtung oder aus der Angst heraus, verlassen zu werden, oder dem Gedanken, man könne niemandem außer sich selbst wirklich vertrauen. Diese meist in der Vergangenheit verankerten Überzeugungen möchte Alexandra Christina Bauer auflösen und dabei 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, das auch das eigene Verhalten in Coaching und Coaching gegeben ist in Coaching, das Vertrauen zu stärken und die eigenen Ideen wieder stärker zu vertiefen. Anhand verschiedener Praktiken, unter anderem nach dem „Julianus“-Methode, lernt man wieder, seinen inneren und äußeren Lebenskonzepten Raum zu geben. Wenn der Coach im Kopf einer einmal gelöst wurde, dann können die vermeintlich als unumgänglich empfundenen Widerstände in einer neuen Vision und Wertgeschwindigkeit werden.

Buchinfo: Inhalt: – das Geheimnis von Bewusstheit und innerer Stimme 112 Seiten, Schöner Verlag € 9,95

Alexandra Christina Bauer www.schoner-therapie.com info@schoner-therapie.com Tel: 0249/162 97 69 78

DUFTENDE GLÜCKSGEFÜHLE MIT PRIMAVERA

Es gibt viele Gründe, warum wir unser Leben selbst mögen: Aus Selbstachtung oder aus der Angst heraus, verlassen zu werden, oder dem Gedanken, man könne niemandem außer sich selbst wirklich vertrauen. Diese meist in der Vergangenheit verankerten Überzeugungen möchte Alexandra Christina Bauer auflösen und dabei 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, das auch das eigene Verhalten in Coaching und Coaching gegeben ist in Coaching, das Vertrauen zu stärken und die eigenen Ideen wieder stärker zu vertiefen. Anhand verschiedener Praktiken, unter anderem nach dem „Julianus“-Methode, lernt man wieder, seinen inneren und äußeren Lebenskonzepten Raum zu geben. Wenn der Coach im Kopf einer einmal gelöst wurde, dann können die vermeintlich als unumgänglich empfundenen Widerstände in einer neuen Vision und Wertgeschwindigkeit werden.

facilierenden Duftkerzenleuchten Freude, Glück und innere Balance erleben. Die Körperpflege-Glücksgehirne sorgen für Inspiration und schenken mit Duftbalsam, Körperöl, Körperöl und Handcreme ein himmlisches Frischgefühl.

Sett Max vorstellendst eine Deo-Creme die Serie. Sie bietet 24 Stunden Schutz gegen Körpergerüche. Mit einer Komposition aus Bio-Kakao, Bio-Strawberry und Bio-Berbere-Samen desodoriert die natürliche Deo-Creme nachhaltig. Ihr süßlicher Duft aus Bio-Zitrus und Bio-Traube wirkt erfrischend und schenkt dir einen Moment des Glückes.

Wenn du dich in eine Dose des Glücks – und das ist immer PRIMAVERA Körperpflege mit Mandar-

primavera.it

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.



2/1 Seite mit Text:	ca. 4000 Zeichen, plus Bilder: 4.190,00 €
1/1 Seite mit Text:	ca. 2000 Zeichen, plus Bilder: 2.690,00 €
1/2 Seite mit Text:	ca. 1000 Zeichen, plus Bild: 1.690,00 €
Weitere Formate:	Auf Anfrage

ca. 4000 Zeichen, plus Bilder: 4.190,00 €
ca. 2000 Zeichen, plus Bilder: 2.690,00 €
ca. 1000 Zeichen, plus Bild: 1.690,00 €
Auf Anfrage



Amelie, Ela, Finja und Jörg:
das Team von Grüner Gedanke

Wir denken grün!

Ist unser Lebensstil wirklich nachhaltig? Können wir nicht mehr für unsere Umwelt tun? Solche Fragen beschäftigen Ela, Jörg, Amelie und Finja. Und auf einmal gab es am heimischen Küchentisch hitzige Diskussionen zum Thema Fridays for Future. Daraus entstand die Idee zum Shop Grüner Gedanke.

Hasst du auch schon einmal probiert, plastikfrei oder sogar Zero Waste zu leben, aber überhaupt keinen Müll zu produzieren? Und hast du vielleicht auch schon nach kurzer Zeit festgestellt, dass das ein ziemliches Mammutprojekt ist und frustriert den Kopf in den Sand gesteckt? So ging es dem Team von Grüner Gedanke anfangs auch. Das Handbuch geworfen haben sie aber trotzdem nicht und wollen dir Mut machen, wenn du dich noch einmal ins Nachhaltigkeitsabenteuer stürzen willst oder schon mittendrin steckst. Denn eins ist die Reise lohnt sich nicht nur für dich, sondern auch für deine Mit- und die ganze Welt.

PERFEKTIONISMUS? NE!
Was du auf Empfehlung von Amelie und Finja allerdings zu sen solltest, sind deine Perfekt ansprüche. Denn mal ehrlich:

NACHHALTIGKEIT NEU ERFINDET NA KLARI!

Wir denken grün!

Ist unser Lebensstil wirklich nachhaltig? Können wir nicht mehr für unsere Umwelt tun? Solche Fragen beschäftigen Ela, Jörg, Amelie und Finja. Und auf einmal gab es am heimischen Küchentisch hitzige Diskussionen zum Thema Fridays for Future. Daraus entstand die Idee zum Shop Grüner Gedanke.

Hasst du auch schon einmal probiert, plastikfrei oder sogar Zero Waste zu leben, aber überhaupt keinen Müll zu produzieren? Und hast du vielleicht auch schon nach kurzer Zeit festgestellt, dass das ein ziemliches Mammutprojekt ist und frustriert den Kopf in den Sand gesteckt? So ging es dem Team von Grüner Gedanke anfangs auch. Das Handbuch geworfen haben sie aber trotzdem nicht und wollen dir Mut machen, wenn du dich noch einmal ins Nachhaltigkeitsabenteuer stürzen willst oder schon mittendrin steckst. Denn eins ist die Reise lohnt sich nicht nur für dich, sondern auch für deine Mitmenschen und die ganze Welt.

Perfektionismus? NI!

Gestrickte Spültücher – Wischtücher aus Baumwolle

Keine Lust auf Spülen, Wischen und Co? Ach, sei doch kein Spülwunder! Wenn du oder deine Familie eine kleine Motivation für notwendige Hausarbeiten brauchen, und die nachhaltigen Spültücher die richtige Wahl. Sie sorgen mit ihrem bunten Farben für gute Laune und überzeugen ebenfalls durch das Krautpique-Material mit hoher Saugfähigkeit. **12 Euro**

Buntstifte in allen Hautfarben

„Hier, 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 malen kann ohne Komplexen und Vorurteile.
Hautfarbenbuntstifte 12,50 Euro
Hautfarbenbuntmarker 10,50 Euro

Umweltfreundliche Alltagsbegleiter

Mach die Welt ein bisschen besser – mit nachhaltigem Mehrwegbechern! Für deren Herstellung werden ausschließlich nachhaltige Rohstoffe verwendet, die biologisch abbaubar sind. Das Material besteht aus Holzspänen, Melamin und Weichwachs? Nein, die kommen uns nicht in den Becher. Der umweltfreundlichen Heiden begleiten dich gemeinsam mit Thermobildern und Brodbrotzen aus Edelholz auf deinem Abenteuer. **Mehwegbecher 16,90 Euro, Brodbrotze 14,95 Euro**.



Wir denken grün!

Ist unser Lebensstil wirklich nachhaltig? Können wir nicht mehr für unsere Umwelt tun? Solche Fragen beschäftigen Ela, Jörg, Amelie und Finja. Und auf einmal gab es am heimischen Küchentisch hitzige Diskussionen zum Thema Fridays for Future. Daraus entstand die Idee zum Shop Grüner Gedanke.

Hasst du auch schon einmal probiert, plastikfrei oder sogar Zero Waste zu leben, aber überhaupt keinen Müll zu produzieren? Und hast du vielleicht auch schon nach kurzer Zeit festgestellt, dass das ein ziemliches Mammutprojekt ist und frustriert den Kopf in den Sand gesteckt? So ging es dem Team von Grüner Gedanke anfangs auch. Das Handbuch geworfen haben sie aber trotzdem nicht und wollen dir Mut machen, wenn du dich noch einmal ins Nachhaltigkeitsabenteuer stürzen willst oder schon mittendrin steckst. Denn eins ist die Reise lohnt sich nicht nur für dich, sondern auch für deine Mitmenschen und die ganze Welt.

Perfektionismus? NI!

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

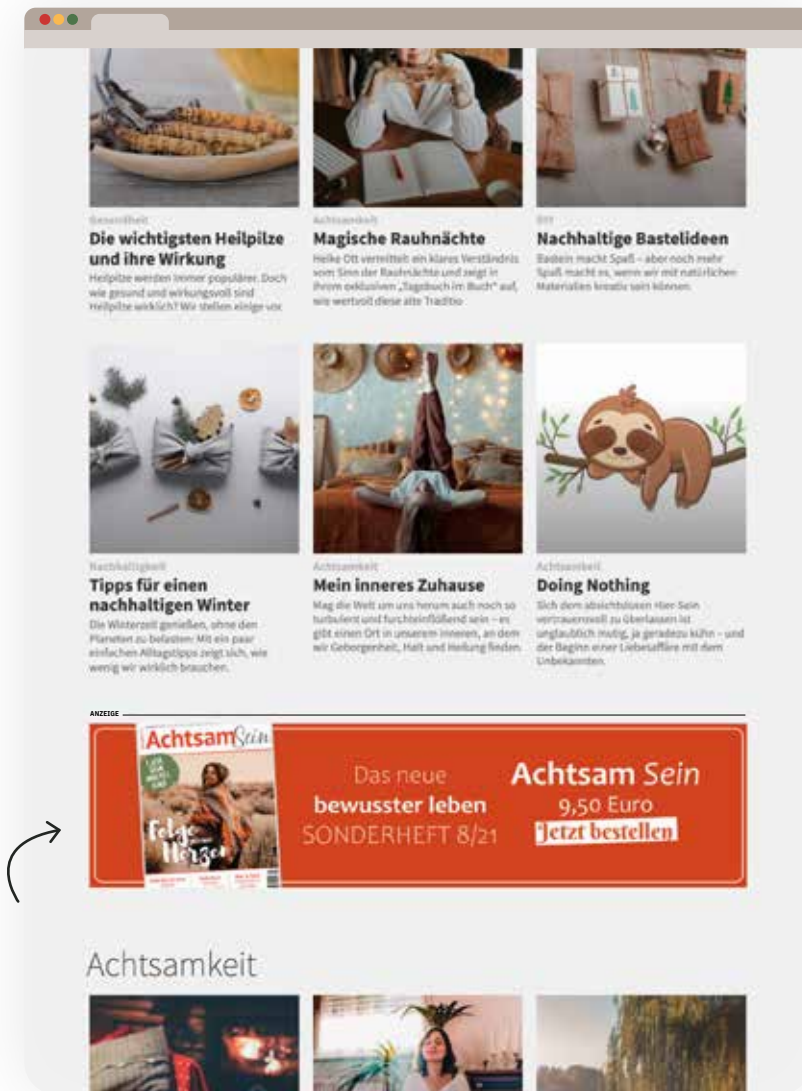


Banner-Werbung

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

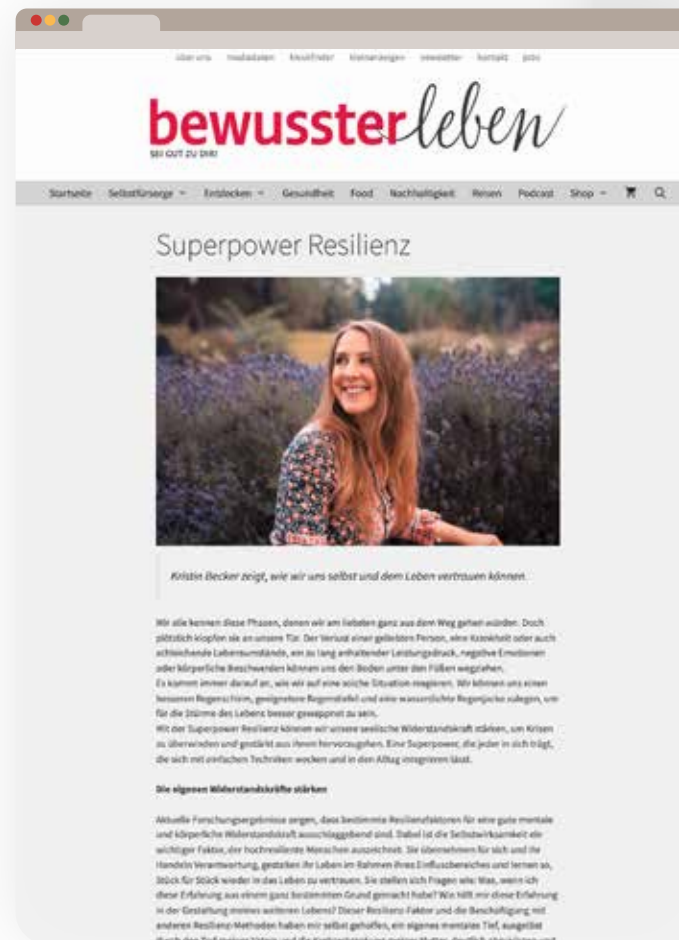
Bieten Sie den Nutzern umfassende Produktinformationen in einem redaktionellen Umfeld. Nutzen Sie die hohe Aufnahmebereitschaft der User für Ihre Marke. In den Kategorien **Selbstfürsorge**, **Nachhaltigkeit**, **Gesundheit**, **Food**, **Reisen** und **Entdecken** finden Sie ein optimales Werbeumfeld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