

# 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

**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/Oktober, November/Dezember

<b>Ausgabe:</b>	<b>Anzeigenschluss:</b>	<b>EVT:</b>
<b>bewusster leben 1/26:</b>	05.12.2025	29.12.2025
<b>bewusster leben 2/26:</b>	10.02.2026	03.03.2026
<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](mailto:info@bewusster-leben.de). Gegen eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 15 Prozent des Anzeigenpreises gestalten wir Ihre Anzeige.



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 kraftvolle, freiere und lebendigere Version unserer selbst.

**B**einahe hätte ich sie übersehen – die kleine, dunkelbraune Raupe auf dem fast ebenso dunkelbraunen schimmernden Flügel ausbreiten und als Schmetterling ein neus Leben beginnen. Frei und leicht und bunt, man kannte mich, wusste ich kann und wer ich war, fühlte mich, als hätte mir jemand eine dicke Schicht aus schwarz-

Waldboden. Ich bleibe stehen und sehe ihr dabei zu, wie sie sich wellenförmig, ihren Körper

zusammendrückend und auseinanderdrückend, langsam ihren Weg bahnt, vorsichtig tastend, Millimeter für Millimeter. Wie mühelig es sein muss, dieses Neuanfang sind magisch. Es sind Zeiten des Wandels, der Veränderung, der Öffnung. Unsere Welt wird groß und weit, wir werden geblichen wäre. Und über all der Schimmer des Neuanfangs, Abenteuerlichen, selbst auf sonst so alltäglichen Dingen

1/2025 bewusster leben 7



Manchmal erscheint uns das Leben wie ein  
reißender, unberuhbarer Fluss. Dann fallen  
wir in gewohnte Verhaltensweisen zurück. Buddha  
nugt uns, warum innere Stärke der Schlüssel zur

**D**reht sich die Erde eigentlich immer schneller? Wird die Welt immer verfickter? Müssen wir uns nicht auf die Außenecke zu suchen. Grundbedürfnisse, Familie und Freundschaft schützen uns nicht vor dramatischen Unstücken.

6/2025 bewusster leben 7



# Sonderheft Achtsam Sein



# Unsere Rubriken

## ACHTSAM SEIN

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

## NACHHALTIG LEBEN

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

## BEWUSSTER REISEN

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

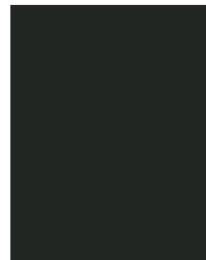
## BEWUSSTER ESSEN

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

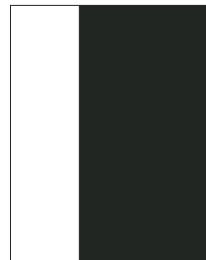
## GESUND BLEIBEN

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

# Anzeigen- Formate



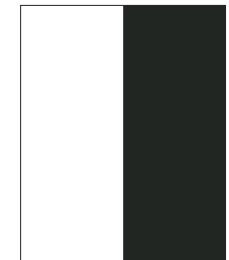
**1/1 Seite**  
179 x 241 (Satzspiegel)  
215 x 286 + Anschnitt\*



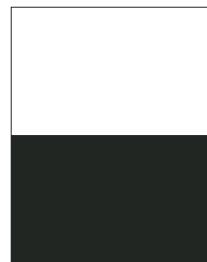
**2/3 Seite hoch**  
113 x 241 (Satzspiegel)  
138 x 286 + Anschnitt\*



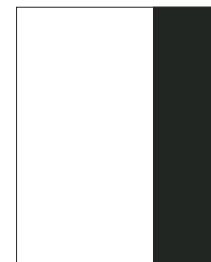
**2/3 Seite quer**  
179 x 156 (Satzspiegel)  
215 x 184 + Anschnitt



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



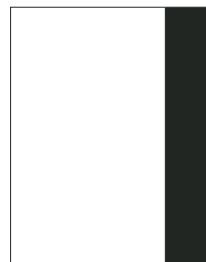
**1/2 Seite quer**  
179 x 118 (Satzspiegel)  
215 x 141 + Anschnitt



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



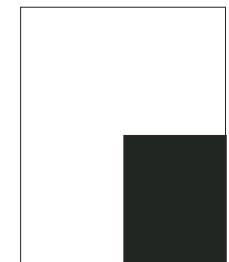
**1/3 Seite quer**  
179 x 76 (Satzspiegel)  
215 x 97 + Anschnitt



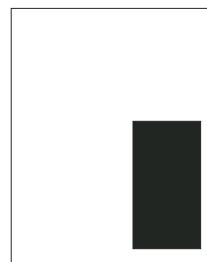
**1/4 Seite hoch**  
42 x 241 (Satzspiegel)  
59 x 286 + Anschnitt



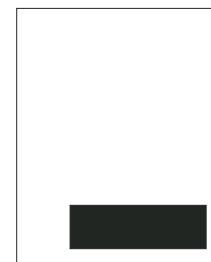
**1/4 Seite quer**  
179 x 57 (Satzspiegel)  
215 x 76 + Anschnitt



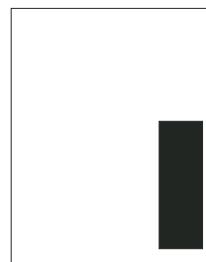
**1/4 Seite Block**  
87 x 118 (Satzspiegel)  
107 x 141 (Anschnitt)



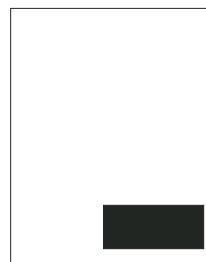
**1/6 Seite hoch**  
52 x 118 (Satzspiegel)



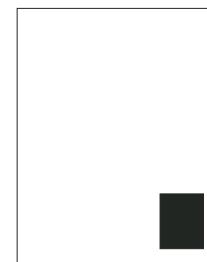
**1/6 Seite quer**  
118 x 57 (Satzspiegel)



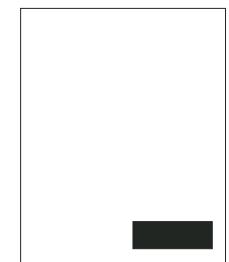
**1/8 Seite hoch**  
42 x 118 (Satzspiegel)



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



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



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

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

# 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 spätesten 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

Orthopädische Produkte für dein

## Wohl-befinden

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

**D**ie Fahrt zur Arbeit, standanlagen, Sitzen im Büro oder im Homeoffice. Unser Alltag wird häufig von sitzenden Tätigkeiten beherrscht, und die Bewegung kommt dabei oft aller zu kurz. Mit der Zeit rächt sich dieses Verhalten und kann sich in chronischen Rückenschmerzen und einem verspannten Nacken niederschlagen. Eine Möglichkeit, die Folgen der ungernenden Haltung abzumildern, ist ein orthopädisches Sitzkissen. Das Sitzkissen von **feela®** sorgt automatisch für ein aufrechteres Sitzen und gewährt eine Druckentlastung des Gesäßs, dem Steilbein 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 Tra-

geöffnet lässt sich das Kissen einfach transportieren und ist somit vielseitig einsetzbar. Damit das Steilbein wirklich gut entlastet wird, besitzt das orthopädische Sitzkissen von **feela®** die typische U-Form. Zur Druckentlastung von Po und Steilbein ist das Kissen auf der Rückseite ausgeschnitten, so sitzt du stets ergonomisch und entspannt, egal zuhause, auf dem Bürostuhl, unterwegs oder im Auto. Dank des eingeschlagenen 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



## Happiness is ... My Cup of Tea

Tuki Basilikum, süßes Brambeerblatt und Karotten bringen deine Geschmacksknochen 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 Tee-Moment findest du unter [www.sonnenstor.com/happiness](http://www.sonnenstor.com/happiness)



HAPPINESS IS ... PROBIR MALL!

In dieser Packung sind alle 14 Sorten vereint. Entdecke und verkoste die Vielfalt! So hast du für jede Stimmung immer den passenden Teegeuss bei dir.

## ICH BIN ES MIR WERT!

Fange jetzt damit an, nach deinen Bedürfnissen und Werten zu leben, denn du bist das Wertvolle, was du in deinem Leben jemals bestreitst wird

**D**er Alltag mit all seinen To-Dos und Sorgen kann es leicht werden, dir aufzusitzen und dabei verloren zu gehen. Aber auch, häufig haben wir das Gefühl, dass es, was wir wollen, nicht so einfach ist. Und der Anstrengung anderer gewichen zu werden. Dabei sollten wir unsere Selbstwerte nicht von etwas Ablenkung abhängig machen, sondern uns auf die Werte und Werte, die uns bewusst seien und annehmen. Deine tiefer verwurzelten Überzeugungen „Ich bin es mir wert“ basieren auf einem Bedürfnis für deine Werte, die du dir selbst gestellt hast. Deine Bedürfnisse spiegeln sich in deinen Core-Werten wider. Die Core-Werte sind feste Säulen

### Werte als innere Motivation

Unsere Werte basieren auf diesen Bedürfnissen und symbolisieren Verhältnisse zu inneren und äußeren Werten. Deine Core-Werte sind nicht nur das Navigationssystem, das die Orientierung gibt und dir hilft, gute Lösungen zu kontrabreiten. Sie sind auch die treibende Kraft, um von einem Motiviertum aus zu präzisieren, was du willst. Um diese individuellen Bedürfnisse zu verstehen und zu erfüllen, sind folgende Schritte erforderlich:

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

Diese drei Wert anzuzeichnen erfordern auch den Mut, seine Bedürfnisse zu erkennen. Und die Core-Werte zu vertreten. Ein solcher Schritt ermöglicht eine klare Identifikation und kann der Schlüssel für ein gesundes Leben sein.

**→ Erkenne und priorisiere deine Werte:** Geh in dich und bestimme deine Werte. Ordne sie nach Wichtigkeit. Stell dir dabei folgende Fragen: Welches Wert steht für mich in meinem Leben an oberster Stelle? Warum genau ist mir dieser Wert so wichtig?

→ Interpretiere sie in den Alltag: Versuche deine Werte ganz bewusst in deinem Alltag einzubringen. Teile Werte und Bedürfnisse offen mit anderen. So erhältst du mehr Verständnis und Unterstützung.

**→ Selbsterfahrung:** Eine gute Selbsterfahrung ist, sollte den Blick nicht nach Außen werfen. Mit Hilfe von Hinterfragen gelingt es dir, zu einem besseren Selbstverständnis zu gelangen.

**Kooperativ - Innovativ - Mensch**

Multi-Syntropic® Management

beratung & Corporate Coaching

für Mensch und Unternehmen.

WertePossibilities®

[www.vitoria-reinisch.de](http://www.vitoria-reinisch.de)

[www.janine-reinisch.de](http://www.janine-reinisch.de)

[janine@reinisch.de](mailto:janine@reinisch.de)

[info@vitoria-reinisch.de](mailto:info@vitoria-reinisch.de)

© die possibilities

Das Reisezeit Retreat  
in der Kroatien bietet die  
geschulten Therapeuten einen  
bedürfnisorientierten Raum für  
die Entwicklung der Werte und  
Bedürfnisse für ein gesundes und  
wertorientiertes Leben.  
[www.diepossibilities-retreat.de](http://www.diepossibilities-retreat.de)

Advertorial

## SEHNSUCHTSORTE DELUXE

am wundervollen Gardasee oder  
inmitten Südtirols traumhafter Bergwelt

**D**ie Erholung auf doch Abenteuer, sowohl in Südtirol als auch im Lago, wie die Italiener liebevoll ihr Gardase im Norden nennen. Nach einer erfrischenden Wiederholung in klarem Berg oder Seelandschaft kann es kein besseres Gefühl geben, als in die stimmungsvolle & großzügige Spa & Wellnessresort des Quellenhof Luxury Resort Lazise, zu entspannen und zu zehn neuen Werten & SPA zu finden. Ganz ohne Stress, die Erholung und Ruhe, die man inmitten der erstaunlichen Natur findet. Ein Erneuerung und das Gefühl, lebendig zu sein. In Südtirol und in Latzise werden neue Erlebnisse in den Quellenhof Luxury Resorts auf einem 5-Sterne Luxus-Utahs in mittlerweile dreifachem Adult-only-Bereich. Ztzt. zu haben, werden einen wunderschönen Blick auf den Gardasee. Im Sportgut mit Indoor-Edling (grazig) befindet sich ein Kindergarten und im Hotelbereich mit direktem Zugang zur traumhaften Gartenanlage kann man an heißen Tagen Abkühlung finden.

Urhudeglück mit alpinem Kultus

Die neue Quellenhof See Lodge ist ein Wohnturm mit 10 Suiten für 10 Personen „adults only“ ab 14 Jahren. In perfekter Harmonie speigt sich hier in 4.500 qm großen See eine atemberaubende alpine Kulisse, gepaart mit dem mediterranen Flair der Südtiroler Architektur.

Der Quellenhof Resort in Südtirol verfügt auf 10.500 m² Spa-Bereich über insgesamt 25 Saunen, darunter die mehrfach preisgekrönte See-Event-Sauna mit Show-Aufzug.

Um das 5-Sterne-Besitzer verfügt über 36 Wohnheiten. Das Repertoire reicht von chinesischen Suiten bis hin zu noblen See-Suiten mit direktem Einstieg in den Badesee und vier luxuriösen See-Villen, umgeben vom herbstlichen Wasser des Sees.

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

Neben einem exklusiven und vielfältigen Wellness- & SPA-Angebot, welches sowohl in Südtirol wie aber auch in Latzise Service für die Erholung und Wiederholung der Körper und der See-Angebote. Neben der klassischen Gourmet-Halbzeitzeit bietet der Quellenhof in Passione seinen Gästen in zwei verschiedenen Restaurants, dem Restaurant Quellenhof Lazise und dem Restaurant See Lodge (adults only 1877 vom GaultMillaud mit 2 Hauben ausgezeichnet) und dem Sky Restaurant „Teppanyaki“. Kochkunst vom Feinsten an. Im Quellenhof Lazise kann man in den Restaurants des Quellenhofes vom Passione bis zum Sky Restaurant zwischen den beiden Restaurants mit Cabrio-Dach einen traumhaft romantischem Ausblick auf den See. Die See-Edling ist eine traumhafte Grotte mit einem exklusiven Spa- und Restaurant, dem „underwater restaurant“ mit exquisitem Leidenschafts-Krebsen.

QUELLENHOF  
LUXURY RESORTS  
Südtirol | Gardasee  
[www.quellenhof-resorts.it](http://www.quellenhof-resorts.it)

## Aus dem Schatten in das Licht

Finde dein  
Auszeit-Retreat

Themen, während das transformativ  
Retreat auf Santorini zum Reflektieren  
der eigenen Lebensgestaltung einlädt.

Dabei entdeckt man die lebenspendende  
Macht der Natur und sorgt für Ausge-  
gleich, Ruhe und Harmonie bei den  
Teilnehmenden.

[www.findyourretreat.de](http://www.findyourretreat.de)

### Burn-Out-Prävention im theiner's garten

**N**ur mit einer ausgeglichenen geistigen Verfasstung kann eine vollständige körperliche Gesundheit erreicht werden. Das Hotel Superior Biotheiner's garten ist das 4-Sterne Biotheiner's garten eine umfassende Burn- und Präventionseinstellung, die auf geistigem Wohlbefinden und darauf ausgerichtet, tiefe Entspannung und Erholung zu ermöglichen. Darüber hinaus verzichtet das Hotel bewusst darauf,

WLAN und Fernseher in den Zimmern auszubauen. Stattdessen werden die Gäste zu einer Art von der digitalen Detox-Zone eingeladen, die ganz auf die Ruhe und Schönheit der Natur konzentriert zu sein. Jeder Gast hat die Wahl zwischen einer Entspannung und einer Wiederherstellung, um Stress besser zu bewältigen, die manche Stärke zu trainieren und eine gesunde Life-Balance zu erreichen. Willkommen im Biotheiner's garten!

[www.theinersgarten.it](http://www.theinersgarten.it)

www.theinersgarten.it

<div data-bbox="226 2619 2

# 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 Druckunterlagschlusstermin.

## PREISE:

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 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                               |

**Advertorial**

**Wir denken grün!**

**Gestrickte Spültücher – Wischtücher aus Baumwolle**  
Keine Lust auf Spülen, Wischen und Co? Ach, sei doch kein Spülverderb! Wenn du oder deine Familie eine Körnerwäsche machen, dann brauchst du auch waschen, sind die nachhaltigen Spültücher die richtige Wahl. Sie sorgen mit ihren bunten Farben für gute Laune und überzeugen überdein durch das Krauselige Material mit hoher Saugfähigkeit. 12 Euro

**Buntstifte in allen Händenfarben**  
Hey, kommtst du mir schwere die Haftfarbe geben? Fragt das eine Kind das andere. Sie tauschen Stifte in verschiedenen Farben aus und schreiben auf die Hände. Und sie haben Haftfarben halten. Ist das überhaupt wichtig? Dieses Bild hatte das Team von Grüner Gedanke, als es auf die Idee kam, ein buntes Moment aufzuhängen. Dass Farbstiften mit Haftfarben in allen Nuancen wird es in Zukunft geben. Und das kann man sich und seine Freunde in der eigenen Handwerksmalt – ganz ohne Komplexe und Vorurteile. **Haftfarbenwacholder 10,90 Euro**

**Umweltfreundliche Alltagbegleiter**  
Mach die Welt ein bisschen Becher mit nachhaltigen Bechern. Wer weiß, wer werden ausschließlich nachhaltige Reisschalen aus Holz oder Bambus abziehbar sind. Das Material besteht aus Holzabfällen, Melamine und Weizen. Und das Beste daran ist, dass es nicht in den Bechern die umweltfreundlichen Helden begleiten dich gemeinsam mit den nachhaltigen Bechern und Brötchen aus Getreide auf deinem Abenteuer. **Mehrwegbecher 16,90 Euro, Brötchen 3,49 Euro,**

**be**  
**wussterleben**  
SEI GUT ZU DIR!

**Wir denken grün!**

**be**  
**wussterleben**  
Selbstfürsorge Entdecken Gesundheit Food Nachhaltigkeit Reisen Podcast Shop

**be**  
**wussterleben**  
Selbstfürsorge Entdecken Gesundheit Food Nachhaltigkeit Reisen Podcast Shop

**be**  
**wussterleben**  
Selbstfürsorge Entdecken Gesundheit Food Nachhaltigkeit Reisen Podcast Shop

# Wir sind Online!

Werben Sie auf [www.bewusster-leben.de](http://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](http://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 homepage of the website [bewusster leben](http://www.bewusster-leben.de). The header features the website's name in a large, stylized font. Below the header is a navigation bar with links to "über uns", "mediadaten", "kioskfinder", "kleinanzeigen", "newsletter", "kontakt", and "jobs". The main content area features a large banner image of a field with autumn trees. To the left of the banner is a thumbnail of the current issue of the magazine "bewusster leben" with the title "Innehalten". Below the banner, there is a section titled "Innehalten" with a sub-headline "Vom Glück des Nichtstuns – einfach entspannter und achtsamer leben". It includes a "Jetzt bestellen" button and a "Shop" button. Further down, there is a section titled "Neue Beiträge" with three thumbnail images: one of a dish, one of a woman making a heart shape with her hands, and one of various wrapped gifts. Each thumbnail has a category label below it: "Gesundheit", "Achtsamkeit", and "DIY".

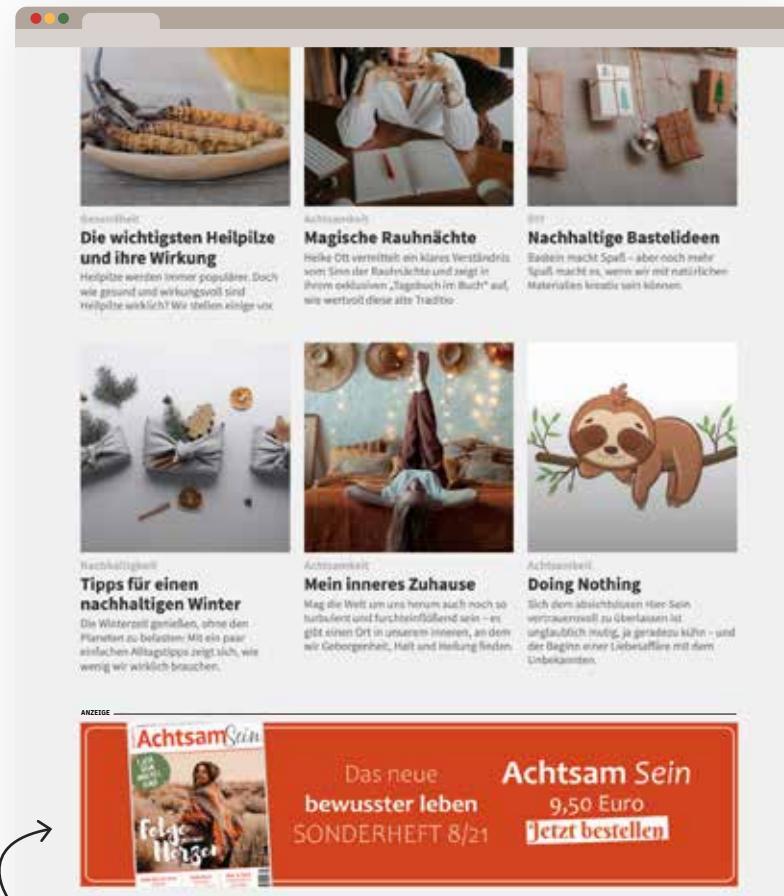
# Banner-Werbung

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.*



Die wichtigsten Heilpilze und ihre Wirkung  
Heilpilze werden immer populärer. Doch wie gesund und wirkungsvoll sind Heilpilze wirklich? Wir stellen einige vor.

Magische Rauhnächte  
Heike Ott vermittelt ein klares Verständnis von: Sinn der Rauhnächte und zeigt in ihrem exklusiven „Tagebuch im Buch“ auf, wie wertvoll diese alte Tradition.

Nachhaltige Bastelideen  
Basteln macht Spaß – aber noch mehr Spaß macht es, wenn wir mit natürlichen Materialien kreativ sein können.

Tipps für einen nachhaltigen Winter  
Die Winterzeit genießen, ohne den Planeten zu belästigen: Mit ein paar einfachen Alltagstipps zeigt sich, wie wenig wir wirklich brauchen.

Mein inneres Zuhause  
Mag die Welt um uns herum auch noch so turbulent und furchtlosfüllend sein – es gibt einen Ort in unserem Innern, an dem wir Geborgenheit, Heil und Heilung finden: Sich dem absichtlosen Hier Sein vertrauensvoll zu überlassen ist unglaublich heilig, ja gar zu kühn – und der Beginn einer Liebesaffäre mit dem Unbekannten.

Achtsam Sein  
Das neue bewusster leben SONDERHEFT 8/21  
9,50 Euro  
Jetzt bestellen

## Achtsamkeit



# Advertorial

Web only

Bieten Sie den Nutzern umfassende Produktinformationen in einem redaktionellen Umfeld. Nutzen Sie die hohe Aufnahmefähigkeit 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.*

Über uns Mediadaten Kontakt Werbeanzeigen Newsletter Kontakt Presse

# bewussterleben

SEI GUT ZU DIR!

Startseite Selbstfürsorge > Entdecken > Gesundheit Food Nachhaltigkeit Reisen Podcast Shop > Q.

## Superpower Resilienz



Kristin Becker zeigt, wie wir uns selbst und dem Leben vertrauen können.

Wir alle kennen diese Phasen, denen wir am liebsten ganz aus dem Weg gehen würden. Doch plötzlich kopfen sie an unsere Tür: Der Verlust einer geliebten Person, eine Krankheit oder auch schleichende Lebensveränderungen, ein zu lang anhaltender Leistungstrick, negative Emotionen oder körperliche Beschwerden können uns den Boden unter den Füßen wegräumen. Es kommt immer darauf an, wie wir auf eine solche Situation reagieren. Wir können uns einen heissen Regen, genigende Regenwolke und eine wasserreiche Regenjäne zulegen, um für die Zukunft des Lebens besser geprägt zu sein.

Mit der Superpower Resilienz können wir unsere seelische Widerstandskraft erhöhen, um Krisen zu überwinden und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Eine Superpower, die jeder in sich trägt, die sich mit einfachen Techniken wecken und in den Alltag integrieren lässt.

**Sie eignen Widerstandskräfte stärken**

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass bestimmte Resilienzfaktoren für eine gute mentale und körperliche Widerstandskraft ausschlaggebend sind. Dabei ist die Selbstvertrautheit ein wichtiger Faktor, der hochschätzende Menschen auszeichnet. Sie übernehmen für sich und ihr Handeln Verantwortung, gestalten ihr Leben im Rahmen ihres Einflussbereiches und lernen so, Stück für Stück wieder in das Leben zu vertrauen. Sie stellen sich Fragen wie: Was, wenn ich diese Erfahrung aus einem ganz bestimmten Grund gemacht habe? Wie hilft mir diese Erfahrung in der Gestaltung meines weiteren Lebens? Dieser Resilienz-Faktor und die Beschäftigung mit anderen Resilienz-Methoden haben mir selbst geholfen, ein eigenes mentales Tief, ausgerichtet durch das Tief meines Stolzes und die Kreisläufentwicklung meiner Mutter, deutlich abzuschwänzen und

Über uns [Werbekontakt](#) [Newsletter](#) [Ankündigung](#) [Jobs](#)

# bewussterleben

SEI GUT ZU DIR

Startseite [Selbstfürsorge](#) [Entzücken](#) [Gesundheit](#) [Food](#) [Nachhaltigkeit](#) [Reisen](#) [Podcast](#) [Shop](#) [Kontakt](#) [Suche](#)

## Wir denken grün!



Bei uns ist Leben nicht wirklich nachhaltig! Klären wir nicht mehr für unsren Umwelt tun? Solche Fragen beschäftigen Eva, Jörg, Amelie und Finja. Und auf einmal gab es so ein heimischer Kächenhitze fröhige Diskussionen zum Thema Frühstück für Future. Daraus entstand die Idee zum Shop Grüner Gedanke.

Heut du auch schon einmal probiert, plastikfrei oder sugar free Wurst zu leben, also (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 eins Sand gründet? So ging es dem Team von Grüner Gedanke anfangs auch. Das Handtuch geworfen haben, sie aber trotzdem nicht und wollen der Müll machen, wenn du dich doch einmal ins Nachhaltigkeitsbewusstsein wälst oder schon mittendrin steckst. Denn eins ist sicher: Die Reise lohnt sich nicht nur für dich, sondern auch für deine Witterungen und die ganze Welt.

Perfektionsanfälle Nr. 10.

Was du auf Empfehlung von Eva, Jörg, Amelie und Finja allerdings aufzuhören lassen solltest, sind deine Perfektionsanfälle angesichts. Denn mal ehrlich: Es ist echt scheiße, von heut auf morgen seine Lebensweise komplett umzukehren. Gerau das haben die vier auch festgestellt, als sie anfangen, ein plausibleres Leben zu führen. Deshalb sagen sie heut: Kleine Schritte kommt du viel leichter umsetzen als riesengroße Sprünge und es ist völlig okay, obwohl nicht perfekt zu sein. Man kann auch viel verstehen ... aber eben nichts auf alles.

Umweltschutz soll kein kompliziertes Vorrecht sein, sondern ein nachhaltiges Umdenken. Denk also, ohne Klebefolien verkleben! Kommt nicht in die Türe! Deshalb hat sich das Brüllige Team von Grüner Gedanke auf die Suche gemacht – und nachhaltige Tabacos mit überzeugenden Eigenschaften gefunden. Nachhaltigkeit muss erforderlich! Na klar!

Wir wollen unsre Welt jeden Tag ein Stückchen besser machen. Und das geht – mittlerweile von grünen Mehrwegbechern, Thermosbechern und nachhaltigen Beutelchen. Wir erinnern zu den

# Unser Newsletter

bewusster-leben.de verschickt **monatlich** einen Newsletter an aktuell ca. **8.000 Abo-nennten**. 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