

bewusster leben

Mediadaten | 2026/2027

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: Sandra Biehler
Telefon: (0761) 29 280 352
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

Ausgabe:	Anzeigenschluss:	EVT:
bewusster leben 5/26:	11.08.2026	01.09.2026
bewusster leben 6/26:	13.10.2026	03.11.2026
bewusster leben 1/27:	04.12.2026	28.12.2026
bewusster leben 2/27:	09.02.2027	02.03.2027
bewusster leben 3/27:	13.04.2027	03.05.2027
bewusster leben 4/27:	15.06.2027	06.07.2027
bewusster leben 5/27:	17.08.2027	07.09.2027
bewusster leben 6/27:	13.10.2027	02.11.2027

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

titel alles ist liebe



WARUM UNSER GEHIRN LIEBE BRAUCHT

Unser Gehirn ist auf Beziehung und Resonanz angelegt. Ohne Verbindung fehlt etwas Wesentliches: nämlich ein Gegenüber, das uns spiegelt, berührt und versteht. Liebe ist dabei kein romantisches Konstrukt, sondern elementare Grundlage für unser Wohlergehen.

46 bewusster leben 3/2025

titel alles ist liebe

LÄNGER & GESÜNDER LEBEN

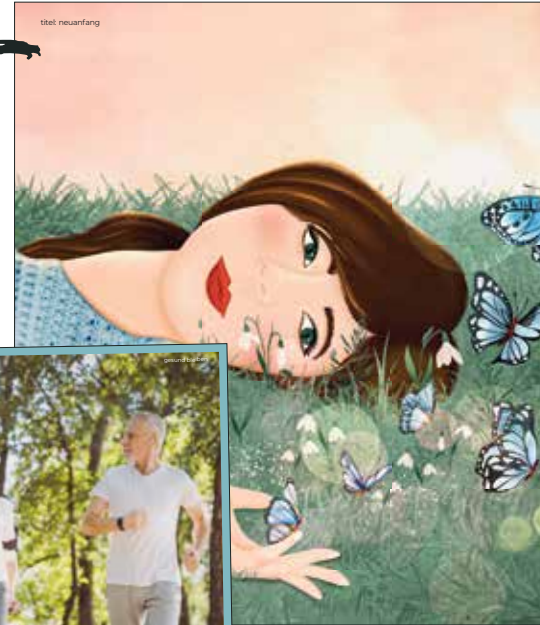
Longevity - wirklich ankommt

Gerundeter werden
Längeres Leben wird nicht
Mist, Genuß und bunte
zu tun. Für ein langes
Gesundheit, Bewegung und ein
plausibles Gesundheitsziel
langes Leben.

Verbindung als
Entscheidung

Die „Gesundheit von heute“ ist anders als die „Gesundheit von morgen“. Die „Gesundheit von heute“ ist eine Entscheidung, die man trifft, wenn man sich für ein langes Leben entscheidet. Die „Gesundheit von morgen“ ist eine Entscheidung, die man trifft, wenn man sich für ein gesünder Leben entscheidet.

3/2025 bewusster leben 79



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.

Besteht heute ich sie berechnen – die kleine, unerkennbare Raute auf dem fast ebenso dunkelbraunen Wäldchen. Ich bleibe stehen und sehe ihr dabei zu, wie sie sich verkrümmt, ihren Körper zusammenziehend und auseinanderstreckend, langsam ihren Weg bahnt, vorwiegend stehend, Millimeter für Millimeter. Wie mühelos es sein muss, dieses Rauschen, denke ich, was für ein anstrengender Kampf! Kleine Seinschen sind ständige Hindernisse, kleine Störungen sind dand lange Reisen. Und ich sehe, die Hülle von oben auf sie herab und denke daran, dass ich diese kleine, unscheinbare, bunte Raute, die da unten auf dem Wäldchen mühelos ihren Weg geht, irgendwann zurückkehren, in einem warmen Orango und der schon kleine Wald wehelt, die runden Laubbäume auf. Und ich in dieser Zeit, ganz frei. Nicht.

1/2025 bewusster leben 7

erfüllt leben

Slow

Entschleunige dein Leben

Die Rückmeldung auf das Langsamsein ist ein wichtiger Schritt, um zur Ruhe zu kommen und ein gesundes, zufriedenes Leben zu führen. Erst wenn wir einen Gang heruntergeschaltet haben, öffnen wir uns für das wahre Glück. Der Gegenpol ist das Leben, umarmt und geliebt.

52 bewusster leben 3/2025

erfüllt leben

LOVE LESSONS

Bekannt sind wir allem die fünf Liebeslektionen, doch was gibt es außer diesen Love Lessons? Und so viel, wie ich selbst mal, wenn ich die fünf Lektionen in den Händen und im Herzen habe.

2/2025 bewusster leben 81

genuss leben

Natur-Resilienz

Bewusst genutzte Naturmomente schenken uns Gesundheit, Gelassenheit und Lichtblicke. Wie genau, wird dir in der Natur Entspannung findest, deine Sinne schärft und die Heilkräfte stärkt.

72 bewusster leben 3/2025

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.

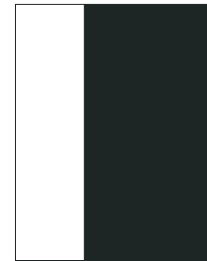
GESUND BLEIBEN

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



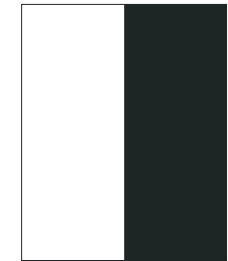
1/1 Seite
179 x 241 (Satzspiegel)
215 x 286 + Anschnitt*



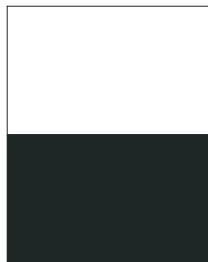
2/3 Seite hoch
113 x 241 (Satzspiegel)
138 x 286 + Anschnitt*



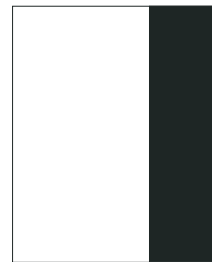
2/3 Seite quer
179 x 156 (Satzspiegel)
215 x 184 + Anschnitt



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



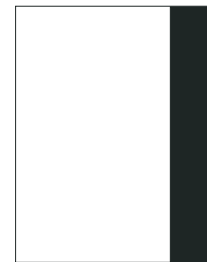
1/2 Seite quer
179 x 118 (Satzspiegel)
215 x 141 + Anschnitt



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



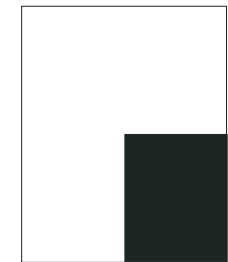
1/3 Seite quer
179 x 76 (Satzspiegel)
215 x 97 + Anschnitt



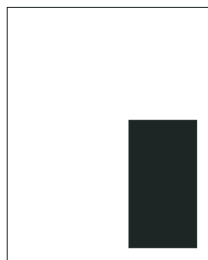
1/4 Seite hoch
42 x 241 (Satzspiegel)
59 x 286 + Anschnitt



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



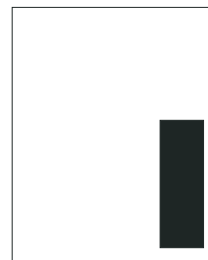
1/4 Seite Block
87 x 118 (Satzspiegel)
107 x 141 (Anschnitt)



1/6 Seite hoch
52 x 118 (Satzspiegel)



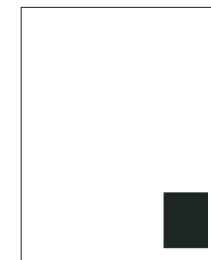
1/6 Seite quer
118 x 57 (Satzspiegel)



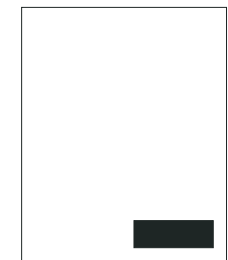
1/8 Seite hoch
42 x 118 (Satzspiegel)



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

Beilagen bis 25 Gramm, Höchstformat: 210 x 280 mm 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 Rituale. 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 Realitäts Retreat ist der perfekte Ort, um die Bedürfnisse zu reflektieren und wieder zu integrieren. Es ist eine bewusste Integration von Werten und Bedürfnissen in ein erfülltes und verantwortungsvolles Leben.

www.dieschattensretreat.de

Ich bin es mir wert!

Der Alltag mit all seinen To-Do's und Sorgen frisst unsere Bedürfnisse auf und dabei verlieren wir auch uns selbst. Häufig haben wir das Gefühl, dass das, was uns ausmacht, zu unserer Erfüllung und der Anerkennung anderer, gemessen wird. Dabei sollten wir unsere Selbstwert nicht von etwas im Außen abhängig machen, sondern diesen Wert in unseren inneren Werten sehen und anerkennen. Deine tief verwurzelte Überzeugung über dich selbst ist der Fundament für deine individuellen Bedürfnisse. Deine Bedürfnisse spiegeln sich in deinen Core-Werten wieder. Die Core-Werte sind feste Säulen

des Daseins, die Stabilität sowie Selbstsicherheit im Inneren und Außen bieten. Sie sind unsere Motivation, beeinflussen unser Verhalten, formen unsere Identität und navigieren uns durchs Leben. Dein Werte-Kompass ist dein Navigationssystem, das die Orientierung gibt und dir hilft, gute Lösungen für Konflikte zu finden. Mochtest du Veränderungen in deinem Leben, müsstest du mit deinen Werten in Einklang stehen, sonst bleibst du gewöhnlich stehengelassen. Deine Bedürfnisse sind die Core-Werte zu vertreten. Einmaliger Wert erfüllt einen Zweck, erfüllt einen Wunsch, erfüllt eine Aufgabe. Deine Bedürfnisse sind die Core-Werte zu vertreten. Einmaliger Wert erfüllt einen Zweck, erfüllt einen Wunsch, erfüllt eine Aufgabe.

Werte als innere Motivatoren

Unsere Werte basieren auf diesen Bedürfnissen und symbolisieren den Wunsch nach einem erfüllten Leben. Bedürfnisse sind nicht nur Motivationen, sondern auch die treibende Kraft, um von einem Mangelzustand zum persönlichen Glück zu gelangen. Bei zu großer Distanz zwischen Erfüllung und Bedürfnissen neigen wir zu Überhebungen und stressauslösenden Verhaltensweisen. Wir geraten subversive in den Überlebensmodus und haben keinen Zugang zu unseren kognitiven Funktionen. Das bedeutet, dass wir

weiter rational denken nach angemessenen 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 Lebensfragen, die aus drei Quellen hervorgehen: der DNA-Veranlagung, der Prägung durch die Lebensführung der Eltern und den eigenen Lebensfragen. Unsere 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 anzuerkennen erfordert jedoch den Mut, seine Bedürfnisse zu kommunizieren und die Core-Werte zu vertreten. Einmaliger Wert erfüllt einen Zweck, erfüllt einen Wunsch, erfüllt eine Aufgabe. Deine Bedürfnisse sind die Core-Werte zu vertreten. Einmaliger Wert erfüllt einen Zweck, erfüllt einen Wunsch, erfüllt eine Aufgabe.

Der eigene Wert anzuerkennen erfordert jedoch den Mut, seine Bedürfnisse zu kommunizieren und die Core-Werte zu vertreten. Einmaliger Wert erfüllt einen Zweck, erfüllt einen Wunsch, erfüllt eine Aufgabe. Deine Bedürfnisse sind die Core-Werte zu vertreten. Einmaliger Wert erfüllt einen Zweck, erfüllt einen Wunsch, erfüllt eine Aufgabe.

Advertisement

Advertisement

SEHNSUCHTSORTE
DELUXE

am wundervollen Gardasee oder inmitten Südtirols traumhafter Bergwelt

Advertisement

Advertisement

Advertisement

Finde dein Auszeit-Retreat

Advertisement

AUS DEM SCHATTEN in das Licht

Advertisement

Advertisement

Advertisement

DUFTENDE GLÜCKSGEFÜHLE MIT PRIMAVERA

Advertisement

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 KLAR!

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

„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 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 Helden begleiten dich gemeinsam mit Thermobildern und Brodbrotzen aus Edelholz auf deinem Abenteuer. Mehrwegbecher 16,90 Euro, Brodbrotze 14,95 Euro.

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

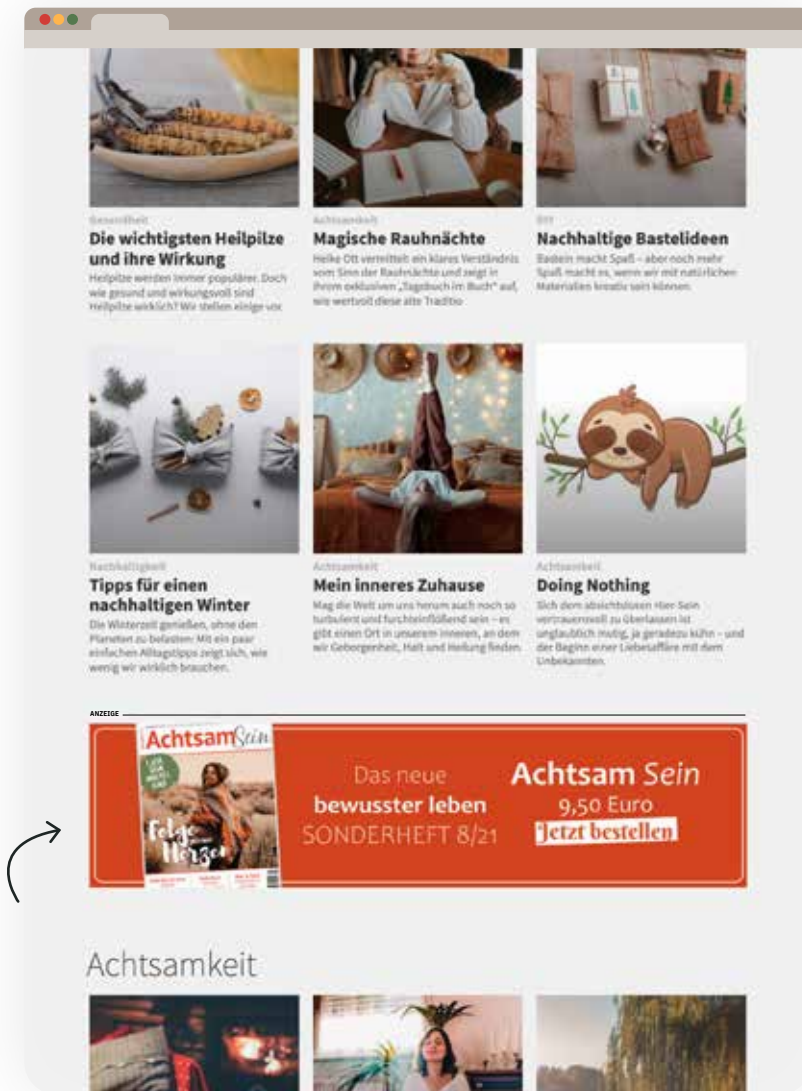


Banner-Werbung

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

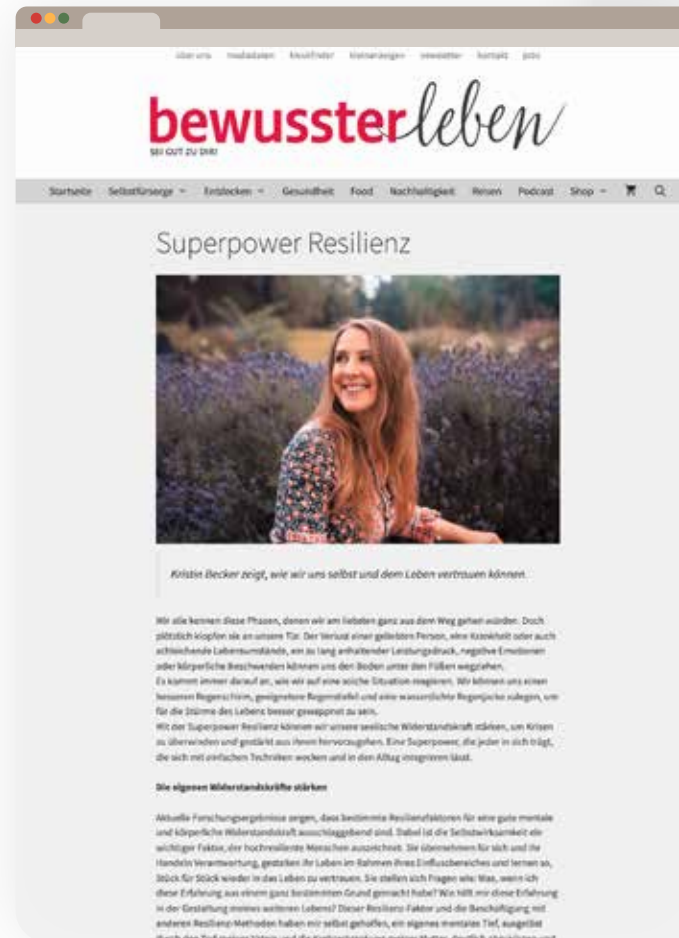
Bieten Sie den Nutzern umfassende Produktinformationen in einem redaktionellen Umfeld. Nutzen Sie die hohe Aufnahmebereitschaft der User für Ihre Marke. In den Kategorien **Selbstfürsorge**, **Nachhaltigkeit**, **Gesundheit**, **Food**, **Reisen** und **Entdecken** finden Sie ein optimales Werbeumfeld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