bewusster leben

Mediadaten | 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 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: 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.
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

Ausgabe:	Anzeigenschluss:	EVT:
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
bewusster leben 1/28:	04.12.2027	27.12.2027

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











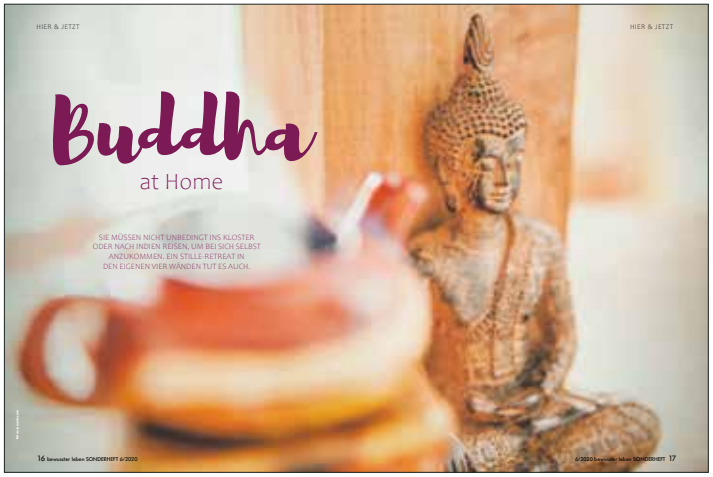








Sonderheft AchtsamSein







Unsere Rubriken

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

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

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

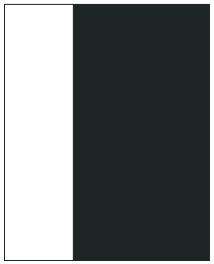
BEWUSSTER ESSEN
Essen ist ein sinnlicher Genuss und soll Spaß machen! Doch bewusste Ernährung wird immer wichtiger und Schlagworte wie regional, saisonal, pflanzlich, nachhaltig und fair produziert immer bedeutsamer. In unserer Rubrik bewusster essen stellen wir neue Ernährungstrends, die schmackhaftesten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

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

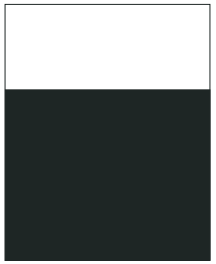
Anzeigen-Formate



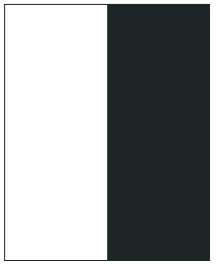
1/1 Seite
179 x 241 (Satzspiegel)
215 x 286 + Anschnitt*



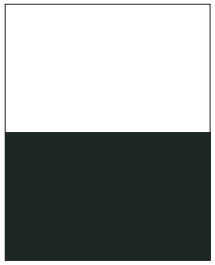
2/3 Seite hoch
113 x 241 (Satzspiegel)
138 x 286 + Anschnitt*



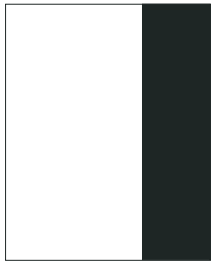
2/3 Seite quer
179 x 156 (Satzspiegel)
215 x 184 + Anschnitt



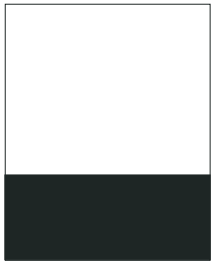
1/2 Seite hoch
83 x 241 (Satzspiegel)
107 x 286 + Anschnitt



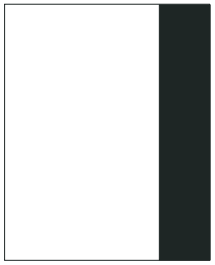
1/2 Seite quer
179 x 118 (Satzspiegel)
215 x 141 + Anschnitt



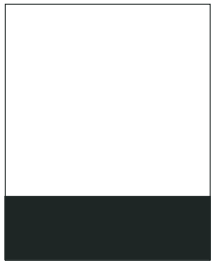
1/3 Seite hoch
52 x 241 (Satzspiegel)
72 x 286 + Anschnitt



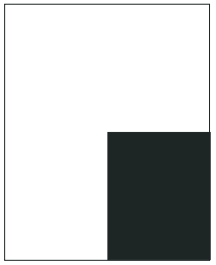
1/3 Seite quer
179 x 76 (Satzspiegel)
215 x 97 + Anschnitt



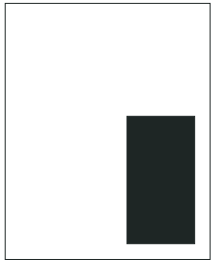
1/4 Seite hoch
42 x 241 (Satzspiegel)
59 x 286 + Anschnitt



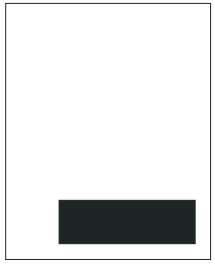
1/4 Seite quer
179 x 57 (Satzspiegel)
215 x 76 + Anschnitt



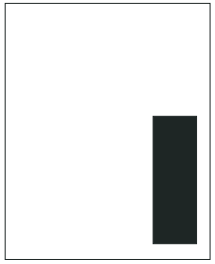
1/4 Seite Block
87 x 118 (Satzspiegel)
107 x 141 (Anschnitt)



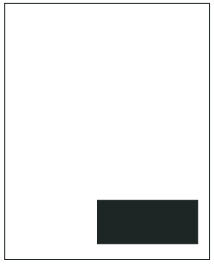
1/6 Seite hoch
52 x 118 (Satzspiegel)



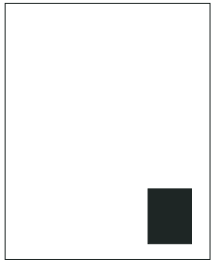
1/6 Seite quer
118 x 57 (Satzspiegel)



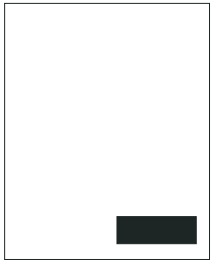
1/8 Seite hoch
42 x 118 (Satzspiegel)



1/8 Seite quer
87 x 57 (Satzspiegel)



1/16 Seite hoch
42 x 57 (Satzspiegel)



1/16 Seite quer
87 x 28 (Satzspiegel)

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

* zzgl. 3 mm Beschnittzugabe

Anzeigen-Preise

KONDITIONEN:
Preise für Anzeigen mit Sonderfarben auf Anfrage. Der eventuelle Verzicht auf die Grundfarbe Schwarz bei Gestaltung von farbigen Anzeigen hat keinen Einfluss auf die Berechnung. Geringe Tonwertabweichungen innerhalb des Auflagendruckes liegen im Toleranzbereich des Druckverfahrens.

NACHLÄSSE FÜR ANZEIGEN BINNEN JAHRESFRIST:

Malstaffel:	3 Anzeigen 5%
	6 Anzeigen 10%
	12 Anzeigen 15%
AE-Provision:	15%
Druckauflage:	ca. 50.000 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 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







ICH BIN ES MIR

WERT!

Fange jetzt damit an, nach deinen Bedürfnissen und Werten zu leben, denn du bist das Wertvollste, was du in deinem Leben jemals besitzen wirst

Der Alltag mit all seinen To-Dos und Sorgen frisst unsere Bedürfnisse auf und dabei verlieren wir auch uns selbst. Häufig haben wir das Gefühl, dass das, was uns ausmacht, an unseren Erfolgen und der Anerkennung anderer, gemessen wird. Dabei sollten wir unseren Selbstwert nicht von etwas im Außen abhängig machen, sondern diesen Wert in unserem Inneren bewusst sehen und anerkennen. Deine tief verwurzelte Überzeugung „Ich bin es mir wert" basiert auf einem Bewusstsein für deine individuellen Bedürfnisse.

Deine Bedürfnisse spiegeln sich in deinen Core-Werten wider. Die Core-Werte sind feste Säulen des Daseins, die Stabilität sowie Selbstsicherheit im Inneren und Äußeren bieten. Sie sind unsere Motivation, beeinflussen unser Verhalten, formen unsere Identität und navigieren uns durchs Leben. Dein Werte-Kompass ist dein Navigationssystem, das dir Orientierung gibt und dir hilft, gute Lösungen für Konflikte zu finden. Möchtest du Veränderungen in deinem Leben, müssen sie mit deinen Werten im Einklang stehen, sonst bleibt der gewünschte Erfolg aus. Dein Leben kannst du nur positiv lenken, wenn deine Werte dich dabei unterstützen. Zusammengefasst: Deine Wertvorstellungen formen deine Lebensregeln.

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 zur persönlichen Erfüllung zu gelangen. Bei zu großer Diskrepanz zwischen Erfüllung und Nichterfüllung neigen wir zu Übertreibungen und stressauslösenden Verhaltensmustern. Wir geraten sukzessive in den Überlebensmodus und haben keinen Zugang mehr zu unserer kognitiven Funktion. Das bedeutet, dass wir weder rational denken noch 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 den individuellen Bedürfnissen, die aus drei Quellen hervorgehen: der DNA-Veranlagung, der Prägung durch die Lernerfahrung der Eltern und den eigenen Lernerfahrungen. 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 anzuerkennen erfordert jedoch den Mut, seine Bedürfnisse zu kommunizieren und die Core-Werte zu vertreten. Ein solcher Schritt ermöglicht eine klare Identifikation mit seinen Bedürfnissen und trägt auch dazu bei, die eigene Einzigartigkeit und Werte in den Vordergrund zu stellen. Dieser Akt des Selbstausdrucks kann als eine Befreiung, als das Erkennen des „Ich bin es wert!", verstanden werden. Er ebnet der den Weg zu einem erfüllteren Leben und öffnet den Raum für deine vielfältigen Möglichkeiten.

Impulse für mehr Selbstliebe

Wer auf der Suche nach mehr Selbstbestimmung ist, sollte den Blick nicht nach Außen werfen. Mit diesen drei kleinen Hilfestellungen gelangst du zu einem besseren Selbstwertgefühl:

→ ***Selbstreflektion*** ist eine gute Methode, um sein wahres Ich besser kennenzulernen, innere Blockaden aufzulösen oder Herausforderungen zu meistern. Eine gute Selbstwahrnehmung kann der Schlüssel für ein glückliches Leben sein.
→ ***Erkenne und priorisiere deine Werte:*** Geh in dich und bestimme deine Werte. Ordne sie nach Wichtigkeit. Stell dir dabei folgende Fragen: Welcher Wert steht für mich in meinem Leben an oberster Stelle? Warum genau ist mir dieser Wert so wichtig?
→ ***Integriere sie in den Alltag:*** Versuche deine Werte ganz bewusst in dein Leben zu integrieren. Teile Werte und Bedürfnisse offen mit anderen. So erhältst du mehr Verständnis und Unterstützung.

Kooperativ - Innovativ – Mensch MultiSystemische® Managementberatung & Corporate Coaching für Mensch und Unternehmen. WirThinkPossibilities!

Viktoria Orosz & Janine Reinisch
www.viktoria-orosz.de
www.janinereinisch.de
www.coachingangebot-janinereinisch.de
info@orosz-reinisch.de
@ die.possibilistas

Advertorial

Das Resilienz Retreat in der Rhön bietet dir den geschützten Raum, deine Core-Werte und Bedürfnisse zu reflektieren und miteinander zu machen. Entdecke die transformative Kraft der bewussten Integration von Werten und Bedürfnissen für ein erfülltes und widerstandsfähiges Leben.
www.diepassibilistas-retreat.de



Janine Reinisch & Viktoria Orosz sind die.possibilistas: „Wir denken stets in Optionen und Möglichkeiten, finden flexible Lösungen und glauben an deine natürliche Ursprünglichkeit."



Foto: © Adobe Stock/Pixel_Connection #1



SEHNSUCHTSORTE

DELUXE

am wundervollen Gardasee oder inmitten Südtirols traumhafter Bergwelt

Advertorial

Die Frühlingszeit ruft nach Abenteuern, sowohl in Südtirol als auch am „Lago", wie die Italiener liebevoll ihren Gardasee im Norden Italiens nennen. Nach einer erfrischenden Wanderung in klarer Berg- oder Seeluft zurückzukehren ins Hotel und einzutauchen in die stimmungsvollen & großzügigen Spa- & Wellnessbereiche, ist Luxus pur für Körper & Seele. Die Frühlingsbrise trägt die Energie der Natur - hier, inmitten der erwachenden Natur, findet man Erneuerung und das Gefühl, lebendig zu sein.

In Südtirol und in Lazise am wunderschönen Gardasee trifft man in den Quellenhof Luxury Resorts auf einen 5-Sterne Luxus-Urlaub in mittlerweile dreifacher Ausgabe: Das Mutterhaus, das **Quellenhof Luxury Resort Passeier** liegt im Passeiertal bei Meran in Südtirol und gehört zu den exklusivsten Ferienresorts in den Alpen. Im Frühjahr 2019 entstand dann in Lazise, am wunderschönen Gardasee, das neue Resort von Familie Dorfer, das **Quellenhof Luxury Resort Lazise.** Und seit letztem Jahr kommt ein neues Juwel mit dazu: die kleine und chice **Quellenhof See Lodge** (adults only) in Südtirol.

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

Das Quellenhof Resort in Südtirol verfügt auf 10.500 m² Spa-Bereich über insgesamt 25 Saunen, darunter die mehrfach preisgekrönte See-Event-Sauna mit Show-Aufgüssen. Um dem Alltag davon zu schwimmen, sorgt eine einzigartige Wasserlandschaft mit zwölf beheizten Indoor- und Outdoor-Pools für den notwendigen Badespaß. Im Acqua Family Parc tobt das pure Leben. Dieser abenteuerliche Wasserpark - Südtirols größter – erfreut nicht nur die kleinen Gäste. Auch im großzügigen Spa des Quellenhof Luxury Resort Lazise wird den Gästen auf 2.000m² Wellness & SPA vom Feinsten geboten. Mehrere Behandlungsräume, getrennte Saunabereiche für „adults only" und Familien und auch ein Privatfriseur stehen den Gästen zur Verfügung. Vom ganzjährig beheizten Skypool (Adults-only-Bereich, 21m) aus hat man atemberaubende Ausblicke auf den See. Die **Quellenhof Luxury Resort Passeier** liegt im Passeiertal bei Meran in Südtirol und gehört zu den exklusivsten Ferienresorts in den Alpen. Im Frühjahr 2019 entstand dann in Lazise, am wunderschönen Gardasee, das neue Resort von Familie Dorfer, das **Quellenhof Luxury Resort Lazise.** Und seit letztem Jahr kommt ein neues Juwel mit dazu: die kleine und chice **Quellenhof See Lodge** (adults only) in Südtirol.

Urlaubsglück mit alpiner Kulisse

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

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

Neben einem exklusiven und vielfältigem Wellness- & Spa-Angebot, welches sowohl in Südtirol wie aber auch in Lazise Seinesgleichen sucht, bestechen alle drei Resorts durch ihr ausgezeichnetes kulinarisches Angebot. Neben der klassischen Gourmet-Halbpension bietet z.B. der Quellenhof in Passeier seinen Gästen in zwei weiteren Restaurants, der „Gourmetstube 1897" (vom Gault&Millau mit 5 Hauben ausgezeichnet!) und dem Sky Restaurant „Teppanyaki", Kochkunst vom Feinsten an. Im Quellenhof Luxury Resort Lazise hingegen genießen die Gäste vom Panorama-Restaurant mit Cabrio-Dach einen traumhaft romantischen Ausblick auf den See. Die See Lodge verwöhnt ihre Gäste mit einem weiteren, ganz exklusiven Spezialitäten-restaurant, dem „underwater restaurant" mit exquisiten Edelfisch-Kreationen.

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







Advertorial

Finde dein *Auszeit-Retreat*

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

www.findyourretreat.de

Foto: © Fotolyse Verlag und Miriam Maurer

Burn-Out-Prävention im theiner's garten

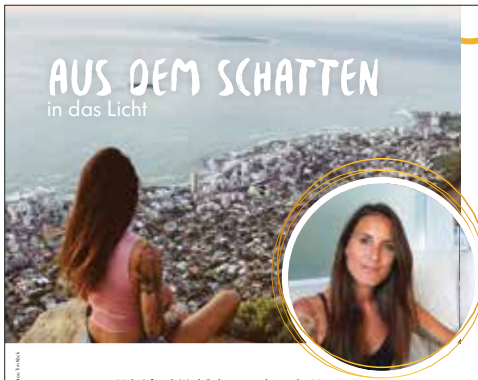


Nur mit einer ausgeglichenen geistigen Verfassung kann eine vollständige körperliche Gesundheit erreicht werden. Deshalb bietet das 4 Sterne Superior Biohotel theiner's garten eine umfassende Burn-out-Präventionsstrategie an, die auf ganzheitlichem Wohlbefinden basiert. Die Spa-Behandlungen sind darauf ausgerichtet, tiefe Entspannung und Erholung zu ermöglichen. Darüber hinaus verzichtet das Hotel bewusst darauf, WLAN und Fernseher in den Zimmern anzubieten. Stattdessen werden die Gäste zu einer Auszeit von der digitalen Welt eingeladen, um sich so ganz auf die Ruhe und Schönheit der Umgebung konzentrieren zu können. Jeder Gast hat die Wahl zwischen vollständigem Verzicht und der Freiheit, zwischendurch auch mal wieder online zu gehen.

Das **Mental Detox Retreat**, das in der Zeit vom 15. März bis 8. Dezember gebucht werden kann, offeriert die Möglichkeit, sich intensiv mit der eigenen geistigen Verfassung auseinanderzusetzen. Dabei erlernt man unter Anleitung von Coach Ingrid Oberparleiter die Werkzeuge und Techniken, um Stress besser zu bewältigen, die mentale Stärke zu trainieren und eine gesunde Work-Life-Balance zu erreichen. Willkommen im Biorefugium theiner's garten!

www.theinersgarten.it

Fotos: © theiner's Garten



AUS DEM SCHATTEN
in das Licht

Foto: Tina Wick

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

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

Vertrauen in die Zukunft fassen

Wichtig ist zu Beginn, stets zu erspüren, was aktuell zielführend ist. Ist es akut wichtig, erst die Vergangenheit aufzuarbeiten oder im Hier und Jetzt lösungsorientiert für Entlastung und Entspannung zu sorgen. Deshalb besteht Bauers Ansatz aus einer Verbindung aus Psychotherapie und Life Coaching – das eine ist ohne das andere nicht wirklich nachhaltig zu vereinbaren. Erst wenn wir lernen, mit unserer Vergangenheit und unserem Schmerz, Frieden zu schließen, beginnen wir, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Dann können wir voller Vertrauen in die Zukunft blicken und ein selbstbestimmtes Leben führen.

Warum aber ist Selbstbestimmung so wichtig für uns? Viele von uns sind frustriert im Job oder in ihren Beziehungen, weil sie denken, dass sie der Situation ausgeliefert sind. Weil sie nicht gut genug für die erfüllende Liebe ihres Lebens sind. Weil sie nicht genügend Qualifikationen mitbringen, um sich nach einem Job umzusehen, der ihnen ein gutes Gehalt gibt, aber auch ein gewisses Maß an kreativem Spielraum oder Flexibilität in Bezug auf ein ausgeglichenes Arbeitszeitmodell. Immer wieder wird Alexandra Christina Bauer während ihrer Coachings mit der Aussicht konfrontiert, dass man nicht zu viel vom Leben fordern dürfe, und dass man es nicht verdient habe, glücklich zu leben. Arbeit muss hart sein. Das Leben sei kein Ponyhof.

Alte Glaubensmuster aufbrechen

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

Die Zuversicht stärken

Es gibt viele Gründe, warum wir unser Leben selbst manipulieren: Aus Selbstschutz oder aus der Angst heraus, verlassen zu werden, oder dem Glauben, man könne niemandem außer sich selbst wirklich vertrauen. Diese meist in der Vergangenheit verankerten Überzeugungen möchte Alexandra Christina Bauer auflösen und arbeitet nachhaltig mit ihren Klienten daran, die Zuversicht im Hinblick auf die eigene Zukunft zu stärken. Das ist die Basis, um ein Leben nach seinen individuellen Wünschen zu gestalten. Mit Tools aus dem systemischen Coaching als auch den eigens entwickelten Übungen gelingt es im Coaching, das Vertrauen zu stärken und der eigenen Intuition wieder stärker zu vertrauen.

Anhand verschiedener Praktiken, unter anderem auch durch Manifestation, lernt man wieder, seinen individuellen Lebenskonzepten Raum zu geben. Wenn der Grundstein im Kopf erst einmal gelegt wurde, dann können die vormals als unmöglich abgestempelten Wunder in unser Leben treten und wertgeschätzt werden.



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

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

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



Advertorial

DUFTENDE GLÜCKSGEFÜHLE
MIT PRIMAVERA

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



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

www.primaveralife.com

Fotos: © Primavera

Advertorial
Web + Print



IHRE CROSSMEDIALE PRÄSENZ:

Sie schalten in unserer Print Ausgabe 1-2 Seiten Advertorial/ Produktpräsentation und wir gestalten Ihren Beitrag im Look unseres Magazins. Ihr Vorteil: Hohe Glaubwürdigkeit durch redaktionelle Anmutung.

+

Online Präsenz auf unserer Homepage mit Verlinkung, Laufzeit: 12 Monate, plus Werbe-Post/Verlosung auf unseren Social Media Kanälen Instagram und Facebook.

TIMING:

Briefing, Bild- und Textmaterial benötigen wir bis spätesten 2 Wochen vor Druckunterlagenschlusstermin.

PREISE:

2/1 Seite mit Text:	ca. 4000 Zeichen, plus Bilder:	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	

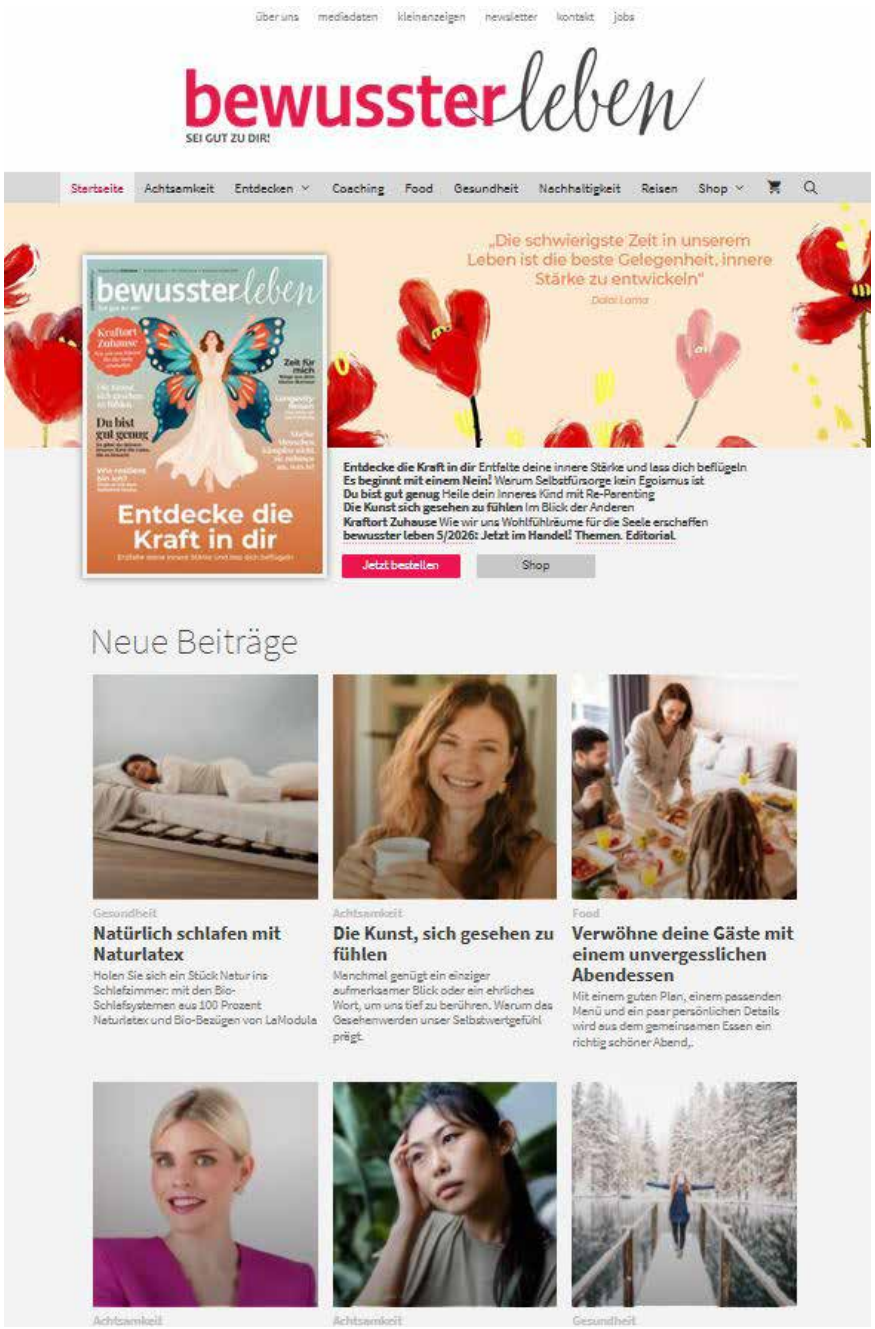
Wir sind Online!

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

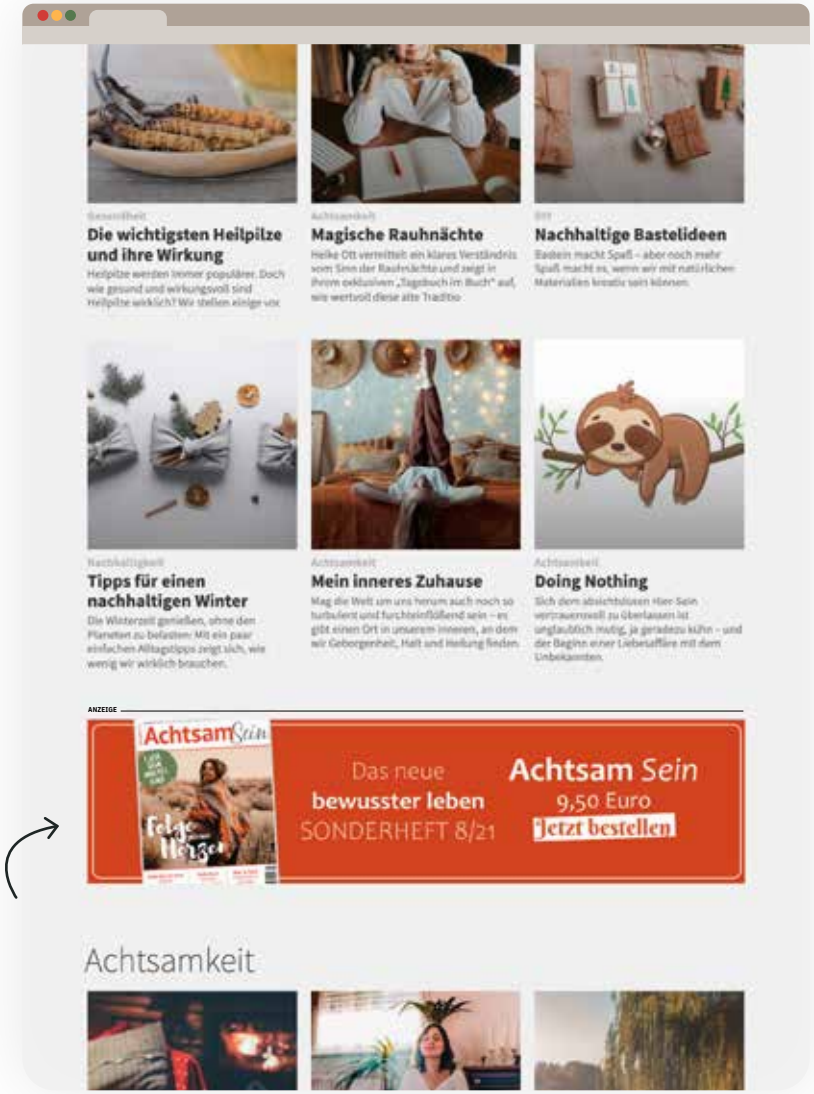


Banner-Werbung

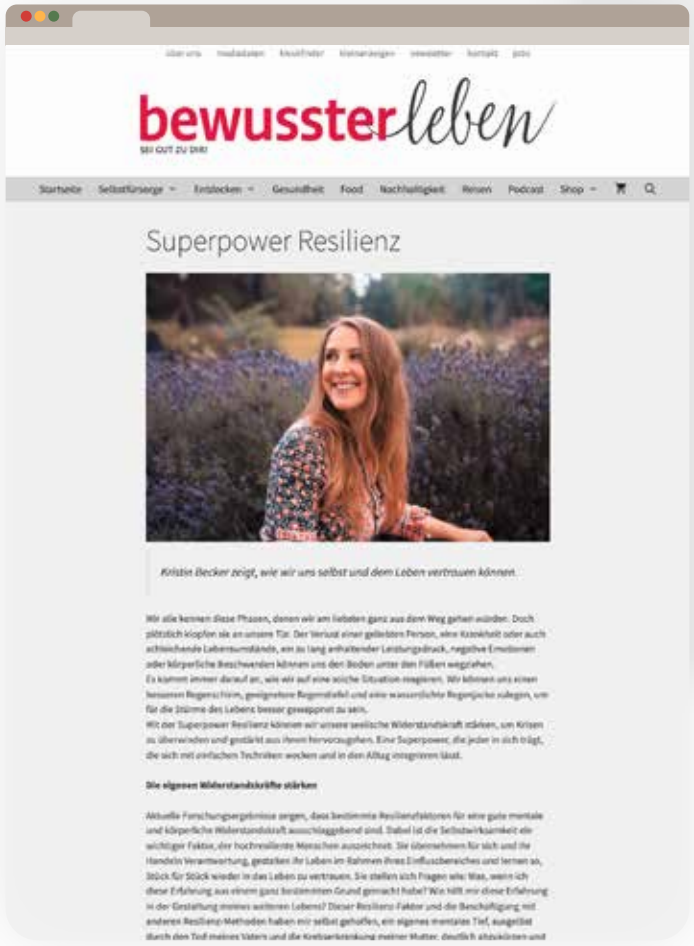
Wir bieten exklusive Bannerflächen auf unserer Startseite.
Die Banner bzw. Text/Bild-Anzeigen sind im Format (gif, png oder jpg) vom Kunden 2 Werktage vor Schaltungsbeginn anzuliefern.

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.





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