

Inspirationen für Körper, Geist & Seele.

Herzstück

Alles, was glücklich macht

EXTRA

4 POSTKARTEN
FÜR DICH

Kleine Lebensweisheiten
zum Sammeln und
Verschenken

So
wird **DEIN**
Herz
LEICHT

Die
Schönheit des Lebens
neu entdecken

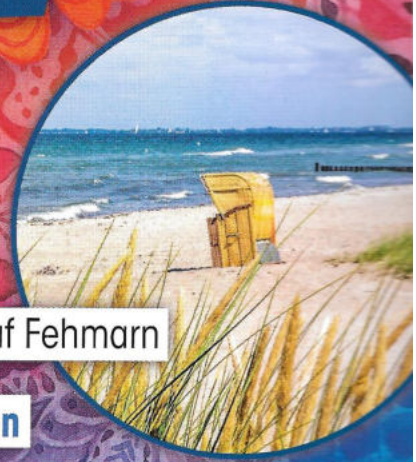
Wie es uns gelingt, mehr Freude
in den Alltag zu bringen

Kunterbunt: So wirken Farben auf unsere Seele

Sommerliebe: **Vegetarische Genussrezepte**

Sonneninsel: Wundervolle Auszeit auf Fehmarn

Sanfte Naturkraft: **Gesund mit Schüßler-Salzen**



Schön sein für dich
Herz-
Stücke



Reise-
Tipp

RUNDUM BEWEGEND

Yogalehrer David Lurey ist seit 20 Jahren leidenschaftlicher Musiker und berührt mit seinen Klängen. Diesen Sommer veranstaltet er in einer mallorquinischen Finca ein Retreat, bei dem wir ins Yoga und in heilsame Klänge eintauchen. Morgens machen wir dynamisches Yoga, nachmittags dann eher Yin-basierte Übungen. An drei Abenden öffnen wir gemeinsam unsere Herzen mit Mantren und Liedern. Das Retreat findet in englischer Sprache statt. Termin: 6. bis 13. Juli (ab 1650 € mit vegan-vegetarischem Essen und Unterkunft, www.indigourlaub.com)

Im Einklang!



Yogi David Lurey (ganz links) führt uns auf Mallorca mit Asanas und beseeltem Klang in die Tiefenentspannung



RAPUNZELS PFLEGE

„KOST KAMM“ verarbeitet mit viel Handwerkskunst Hölzer aus nachhaltiger Forstwirtschaft zu Kämmen & Co aller Art – wie etwa zu dieser Haarpflegebürste aus Olivenholz und mit harten Wildschweinborsten. (67 €, www.kostkamm.de)

MASKEN- MAGIE MIT KOKOS

Nach einem sonnigen Tag am See verwöhnen wir unsere Gesichtshaut mit einer feuchtigkeitsspendenden, kühlenden Maske. Dazu ein paar Kleckse Kokosjoghurt mit je 1 EL Kakaopulver und flüssigem Kokosöl verrühren. Aufs Gesicht auftragen und dabei Augenpartie aussparen. 15 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abwaschen.



SAFT-MEISTER

Die Bio-Säfte von „Bergblut“ werden aus frischen, natürlichen Zutaten kalt gepresst, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten. Die feinen Gemüse- und Obstkompositionen gibt's als Einzelflaschen und im Set als Kur. (Einzelflasche ab 5,50 €, www.dasbergblut.com)