



EXTRA FÜR DICH: AFFIRMATIONSKARTEN & MEDITATIONEN – LEBENSTRÄUME

Seite 31

Inspiration für deinen Weg

nur  
6,50 €

# Auszeit



Großer Ratgeber:  
**ERKENNE,  
WAS DU WIRKLICH  
WILLST**

30 Seiten Ratgeber  
Selbsttest & Übungen  
**ZWISCHEN VISION &  
HERZENSWUNSCH**

**Alles oder  
nichts?**  
Von der Kunst,  
Kompromisse zu  
schließen

D: 6,50 € | A: 7,20 € | EU: 7,70 € | CH: 12,00 CHF  
WWW.AUSZEITBIO | DEZEMBER 2024 · JANUAR 2025



## LEBE DEINE TRÄUME

### GEH, WOHIN DEIN HERZ DICH TRÄGT

**GLÜCKSSUCHER**

**KINDERTRÄUME**

**WINTERZAUBER**

AUF DEM WEG

WAS UNSERE KINDER

ZEIT DER BESINNUNG

ZUM GLÜCKLICHSEIN

UNS LEHREN

UND GEBORGENHEIT





## Yogakissen mit Herz & Seele

„Hallo, ich bin »LALI«, ein zauberhaftes Yoga- und Meditationskissen – liebevoll in Bremen genäht. Mein handbedruckter Stoff kommt aus einer kleinen Manufaktur in Südafrika, die den Menschen vor Ort Arbeit und damit eine Zukunft gibt. Ich bin ein Unikat voller Poesie & Magie,

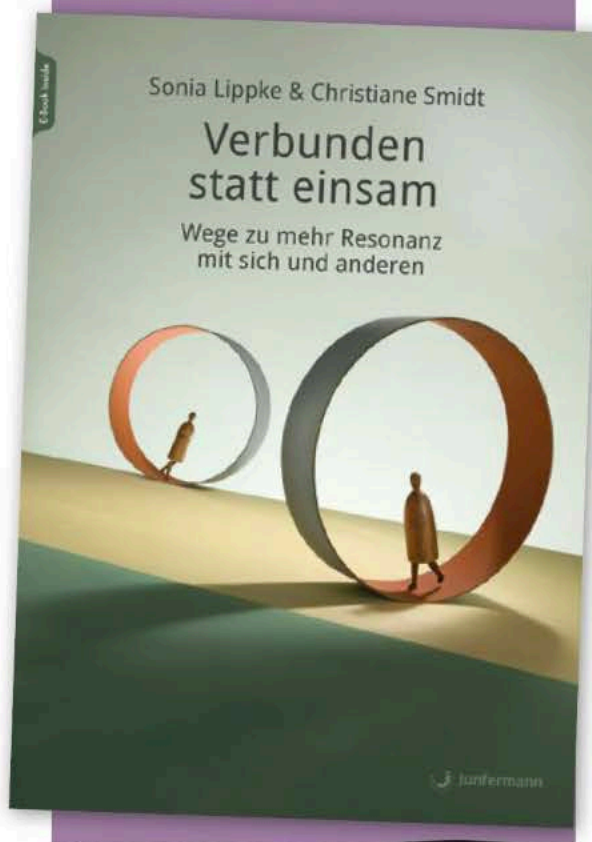
schenke dir Freiheit & Entfaltung und begleite dich auf deinem Herzensweg! Meine Füllung besteht aus 100 % Bioland-Dinkelspelz. Auf Wunsch mit echten Provence-Lavendelblüten gemischt.“ Entdecke die komplette Kissenkollektion unter [www.capetown-vogakissen.de](http://www.capetown-vogakissen.de)



## Einsamkeit ist keine Krankheit, aber sie kann krank machen

Der Wunsch nach Verbundenheit ist zentral für uns Menschen. Einsamkeit steht im Widerspruch zu diesem Bedürfnis. Doch wann wird Alleinsein zur Einsamkeit und schadet der Gesundheit? Sonia Lippke und Christiane Smidt erläutern in ihrem Buch „Verbunden statt einsam“ Ursachen, Symptome und Folgen von Einsamkeit und stellen kreative Lösungen sowie praktische Tools für Betroffene, Angehörige und professionelle Begleitende vor. Übungen und Fallbeispiele motivieren und zeigen, was man selbst tun kann, um sich wieder gut mit anderen verbunden zu fühlen.

208 Seiten, € (D) 28,00  
ISBN: 978-3-7495-0474-9  
[www.iunfermann.de](http://www.iunfermann.de)



## LUNASOL Rhythmoskosmetik: Ganzheitliche Haut- und Seelenpflege

Die LUNASOL Rhythmoskosmetik bietet ein ganzheitliches Pflegekonzept, das Haut- und Seelenpflege auf Grundlage der kosmologischen Rhythmen und alchemistischer Tradition vereint. Ihre Produkte nutzen spagyrische Rezepturen aus Heilpflanzen und Gebirgsquellwasser, ergänzt durch ätherische Öle und Metalle. Die Pflege richtet sich nach den Rhythmen von Tag, Woche und Jahr und unterstützt die innere und äußere Schönheit. Ein Highlight ist das Auraspray „Aqua di Fiori Aura“, das die weibliche Ausstrahlung verstärkt und innere Ruhe fördert.

Bild: Das Auraspray betont und intensiviert die weibliche Aura. Verzaubert mit einem femininen, innigen und aphrodisierenden Duft.

[lunasol.de](http://lunasol.de)



## Zimtschnecke jetzt auch zum Streichen!

Cinnamon Rolls, Zimtknoten, Franzbrötchen, Kanelbullar oder Brioche à la cannelle – so viele Formen und Namen aber ein einzigartiger Geschmack: zimtig süß und herrlich wohligh! Wie ein gemütlicher Nachmittag mit einem großen Becher Tee und einem Teller voll duftendem Gebäck – so schmeckt der süße Zimtschnecken Aufstrich von Nabio. Mit 60 % weniger Fett und Zucker als vergleichbare fettbasierte süße Cremes, vegan und aus eigener Herstellung in Thüringen.

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



## Power-Korn Hafer

In der neuen COSMOS-zertifizierten Naturkosmetik-Serie SMART NATURE setzt die Augsburger Doktor-Brand auf die Kraft des Hafers. Die kleine, feine Serie besteht aus fünf modernen, veganen Formulierungen, in denen verschiedene Komponenten des Hafers mit all seinen Talenten zum Einsatz kommen. Und das mit überzeugenden Anti-Aging Ergebnissen!

Neben Reinigung, Augenpflege und Creme gibt es ein echtes Power-Duo für Tag und Nacht: DR. GRANDEL Day Serum und Night Serum.

50 ml | € 45,00 D | € 49,5 AT  
[www.grandel.de](http://www.grandel.de)

