

ÖSTERREICH: 7,70 € | SCHWEIZ: 12,90 CHF | BELGIEN, LUXEMBURG: 7,90 € | NIEDERLANDE: 8,20 € | ITALIEN, SPANIEN: 9,50 € | DEUTSCHLAND: 6,80 €

Ein dankbares Herz ist ein Magnet für Wunder

# happinez

DAS MINDSTYLE MAGAZINE

## DOSSIER

Das **Tagebuch**  
Deiner Werte

## EXTRA

Zauberhafte  
**Geschenkanhänger**



# Zauber eines erfüllten Lebens

Was ist für Dich von wahren Wert?

## Selbstbestimmung

Die kraftvolle Magie  
Deiner Gedanken

## Portugal

Mit einem Pferd auf dem  
Weg der Erkenntnis

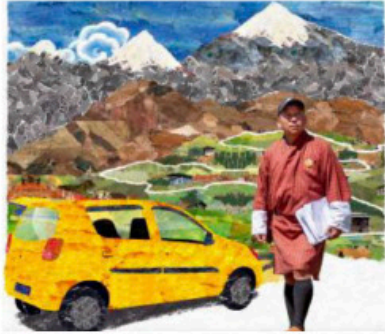
## Im Fluss sein

Sieben Sinnfragen für  
einen achtsamen Alltag

**Gesundheit** Die Heilkraft des Vagusnervs

Nummer 3 | 2025  
happinez.de





## Kino-Tipp Auf der Suche nach Glück

Amber Gurung reist durch die Täler des Himalaya, um die Bevölkerung Bhutans im Auftrag der Regierung nach ihrem persönlichen Glücksempfinden zu fragen. Nach diesem „Bruttonationalglück“ wird die Entwicklung des Landes ausgerichtet. Wunderbarer Dokumentarfilm über Amber und authentische Menschen, die mit stiller Weisheit aus ihrem Leben erzählen. „Agent of Happiness – Unterwegs im Auftrag des Glücks“, ab 20. März im Kino



## Dein Geschenk für ein Happinez-Jahresabo

Das Räucher-Set „Palo Santo“ besteht aus weißem Salbei, Palo Santo Holz und einer Abalone-Muschel und schenkt dir einen klaren Geist. Du erhältst es gratis für ein Jahresabo der Happinez. Ruf an unter 01806 / 36 93 36, Mo.– Fr. von 8 bis 18 Uhr, Sa. von 9 bis 14 Uhr; 0,20 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf. Stichwort Happinez Nr. 03/2025. [www.happinez.de/jahr](http://www.happinez.de/jahr)

## 3 Fragen an CHRISTOPH PROELLER



**Christoph Proeller ist Naturphilosoph, Autor und Entwickler der Rhythmuskosmetik. Infos unter [www.lunasol.de](http://www.lunasol.de)**

### Was steckt hinter dem Konzept der Rhythmuskosmetik?

Aus dem Wissen der Vergangenheit, aus den Schätzen der Natur entwickelten wir eine Kosmetik für eine neue Zeit: ein ganzheitliches Konzept für Haut und Seele, eine Pflege, die den natürlichen Rhythmen gerecht wird. Für Tag und Nacht, Frühling und Herbst, Jung und Alt, für den Zwilling, wie den Wassermann ... und auch für jeden individuellen Charakter. Diese rhythmisierende Kosmetik fördert das Wohlbefinden und schenkt Ausstrahlung.

### Was ist besonders an Ihren Zutaten?

Sie stammen aus unserem alpinen Heilpflanzengarten: Gebirgsquellwasser und rund 50 Heilpflanzenarten wie Arnika und Schafgarbe. Mit Hingabe verarbeiten wir sie im Rhythmus von Mond und Sonne, basierend auf spagyrischen Rezepturen und der über 100-jährigen alchemistischen Tradition unseres Laboratoriums.

### Was braucht meine Haut im Frühling?

Im Frühling zeigen sich Haut und Seele eher dickhäutig. Das heißt, die Haut benötigt weniger Lipide, mehr Sonnenschutz und aktivierende Heilpflanzenauszüge. Unsere Seele sehnt sich nach der Frische von Melisse und Zitrusfrüchten – also klärende Düfte, für jugendliche Leichtigkeit.