

Pfund- sachen

The Life In Your Years – 5 Jahre deines Lebens auf einen Blick

Die Premium-Papeteriemarke Semikolon steht für qualitativ hochwertige Materialien, wegweisende, puristische Designs und präzise, gradlinige Farbkombinationen. Das 5-Jahres-Tagebuch begleitet durch den Alltag und bietet Platz für Gedanken und Erlebnisse. Es enthält einen 5-Jahres-Plan, eine Wunschliste und auf jeder Seite Platz für fünf Eintragungen zum gleichen Kalendertag der aufeinander-

folgenden 5 Jahre. Es besteht aus einem fadengehefteten Buchblock aus schwedischem Feinpapier und ist in Handarbeit gefertigt.

www.semikolon.com



Wir machen Leder Blatt!

Wir von BELEAF setzen uns mit unseren nachhaltigen Lederalternativen für eine Modeindustrie ein, die frei von tierischem Leder ist. Denn der Kauf von Lederprodukten fördert nicht nur das Leid der Tiere, sondern schadet durch den hohen Chemikalien- und Wasserverbrauch auch unserer Umwelt. Um dem entgegenzuwirken, bieten wir vegane Modeaccessoires aus Blatt- und Kaktusleder an. Für ein besseres Morgen wollen wir unseren Beitrag leisten, indem wir Tiere schützen, Umwelt schonen und Flagge zeigen.

beleaf.shop



Fußkette Sommertraum mit Anhänger „Elefant“

Das Auszeit-Fußkettchen mit dem Anhänger „Elefant“ sitzt lässig über dem Knöchel und zieht die Blicke auf sich. Die Perlen und Seesterne in maritimer Optik sind auf einer nicht elastischen Sehne aufgezogen und hängen locker um den Fuß, **10,99 Euro**.

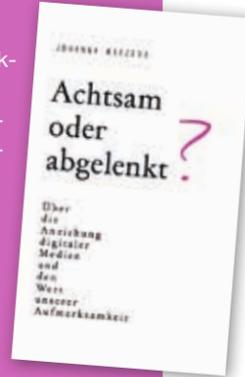
www.auszeit-webshop.de



Johanna Katzera Achtsam oder abgelenkt?

Digitale Medien erleichtern unseren Alltag und unser Miteinander – wenn wir sie richtig nutzen. Doch oft verlocken sie uns. Sie lenken uns ab. Und sie lenken uns. Meistens ohne unser Bemerken. Das ist das Gegenteil von Achtsamkeit und diese Sogwirkung kein Zufall. Denn unsere Aufmerksamkeit ist wertvoll. Dieses Buch informiert über Hintergründe und Zusammenhänge und gibt Anregungen für eine bewusste und selbstbestimmte Nutzung. Denn nur, wenn wir es schaffen, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken, erleichtern uns digitale Medien den Alltag wirklich.

Weitere Infos und Bestellmöglichkeit auf www.einfachachtsam.de/buecher



WELLNESS-AUSZEIT IN DER THERME MERAN

26 In- und Outdoor-Pools, eine 2200 Quadratmeter große Saunalandschaft und das moderne MySpa erwarten Wellnessfans in der Therme Meran, die 2023 mit dem silbernen Earth-Check-Zertifikat ausgezeichnet wurde. Im warmen Thermalwasser entspannen sich Besucher in der weitläufigen Badehalle. Im Sommer lockt zudem der 52 000 Quadratmeter große Thermenpark mit weitläufigen Liegeflächen, elf Pools, Außensauna sowie Kneipp-Parcours. Jüngstes Highlight ist der neue Bio Nature Pool, der durch sein biologisches Filtersystem komplett auf Chemie und Desinfektionsmittel verzichtet.

www.thermemeran.it



Das Selbstfürsorge Online Retreat

Sehnt du dich danach, einfach mal so richtig abzuschalten und die Seele aufzutanken? Dann ist das Selbstfürsorge Online Retreat genau das Richtige für dich!

Stell dir vor: Du machst es dir so richtig gemütlich, während sanfte Klänge deine Ohren verwöh-

nen. Du atmest tief ein und spürst, wie die Sorgen des Alltags von dir abfallen. Und das Beste ist: All das findet ganz entspannt bei dir zu Hause statt.

Du bist nur noch einen Klick von deinem persönlichen Entspannungs-Paradies entfernt:

rosinageltinger.de/online-retreat



Weiblichkeitspädagogin werden

Am 21. Oktober 2023 startet das Bildungswerk für ganzheitliche Therapien die nächste Ausbildung zur Weiblichkeitspädagogin in Mönchengladbach. Immer deutlicher ist das starke Bedürfnis vieler Frauen, die eigene Weiblichkeit wieder neu zu entdecken, unterschiedliche Facetten des Frauseins zu leben und somit gesünder zu werden. Inhalte dieser praxisorientierten Ausbildung sind u. a. Körperwahrnehmung, Frau in der Berufswelt, Auftritt und

Achtsamkeit. Kombination aus Fernstudium und Präsenzunterricht und somit berufsbegleitend möglich. Neben der Ausbildung zur Weiblichkeitspädagogin startet das Bildungswerk im Herbst/Winter auch mit der Ausbildung Kreativitätspädagogik. Weitere Ausbildungen: Entspannungspädagogik, Konfliktberatung, Yogatrainer/in, Bewegungspädagogik.

Infos unter Tel. 0 28 23/8 90 45 60
www.bgt-weiterbildung.de



Traumhafter Schmuck aus echten Pflanzen

Was wäre, wenn du immer ein Stück Natur bei dir hättest? Das Berliner Schmucklabel Tausendharz macht es möglich und zaubert Naturschmuck aus echten Naturmaterialien.

Blüten, Gräser, Flechten, Birkenrinde oder Bienenwaben werden in nachhaltigem Harz verewigt. Alles selbst gesammelt und liebevoll handgefertigt. Wie z. B. diese süße Vergissmeinnicht-Kette. Gibt es eine schönere Liebeserklärung an die Natur?

www.tausendharz.de



KRAFTTIERE-KARTENSPIEL

In diesem Kartenspiel sind jedem Krafttier genau vier Karten zugeordnet: Die Hauptkarte mit großem Bild, die Karte mit einer zum Tier passenden Affirmation, die Karte mit der Beschreibung und die Karte, die einen Blick in die Welt der Märchen und Mythen rund um dieses Thema wirft. In diesem Set erhältst du 12 Krafttiere mit jeweils 4 Motiven dieses Krafttieres, also insgesamt 48 Karten. 22,95 Euro

www.auszeit-webshop.de



Abschalten vom Alltag und Ankommen bei sich selbst

Einen Ort der Ruhe und achtsamen Erholung inmitten der Natur finden Gäste im Hotel Okelmann's in Warpe. Die liebevoll eingerichteten Zimmer schaffen eine friedliche Atmosphäre und den idealen Rückzugsort vom Alltagstrubel. Abschalten – Das steht im Hotel Okelmann's ganz oben auf der To-Do-Liste. Dafür sorgen Yogakurse (auch mit Hund), Klang- und Wellnessmassagen sowie die Sauna im Schäferwagen und der holzbeheizte Hot Tub im Freien. Im Café Heimatliebe verwöhnt die Familie Okelmann mit regionalem FrühstücksGlück und selbstgebackenem Kuchen am Nachmittag. Abends werden die Gäste im Restaurant mit einem wechselnden Drei-Gänge-Menü begrüßt. Natürlich immer mit vegan-vegetarischer Option.

www.okelmanns.de

