



HAPPY MEAL!

Du bist, was du isst! So einfach kann man sich neu erfinden. Anne Heigham verrät in ihrem Ayurveda-Kochbuch 80 Rezepte für mehr Freude und Power im Alltag. hoelker-verlag.de



GESCHMEIDIG

ZEIT ZUM RUMKUGELN. Die von der Sonne strapazierte Haut verlangt jetzt nach einem Verwöhnprogramm de luxe. Diese Badekugeln pflegen die Haut mit reichhaltiger Shea- und Kakaobutter und ersparen uns das Eincremen nach dem Baden. Die dekorativen Teile duften nach Eukalyptus oder Kornblume. Perfekt auch als Geschenk! gruenererde.com

body & soul

„In Balance sein“ ist das Rezept für die nächsten Wochen. Stärken Sie Ihr Immunsystem, indem Sie Körper und Geist achtsam austarieren, wenn's sein muss, kopfüber ...

TEXT HEIDRUN HENKE



STANDFEST. Alle, die es lieber weicher mögen, sollten diese Yogamatte aus Naturkautschuk ausprobieren: Die Oberfläche ist dank recycelten Textil-Mikrofasern extra angenehm und sorgt dabei trotzdem für besten Grip. yosana.eu