happinez

SONDERHEFT

2024

HAPPINEZ SONDERHEFT 2024
MINDFULNESS & ACHTSAMKEIT

Einmal jährlich erscheint eine Extraausgabe zu einem Schwerpunktthema, das unseren Leser*innen besonders am Herzen liegt.

In diesem Jahr geht es um Achtsamkeit & Mindfulness.

Viele Geschichten bieten praktische Tipps und leichte Umsetzungs-Möglichkeiten zu mehr Achtsamkeit im Leben, gepaart mit starken Reportagen, bildgewaltigen Strecken und natürlich auch einer großen Portion Selfcare – im gewohnten Happinez-Stil.

Ein Auszug der Geschichten:

- **Psychologie:** Achtsamkeits-Tipps für jede Lebensphase
  Interviews: 5 Doppelseiten-Interviews mit Achtsamkeits-Experten wie Jon Kabat-Zinn
  Reportage: Kolam Kunst
  Lifestyle: Apps für Ruhe und Entspannung
  Reise: Tibet
  Selfcare: Ayurveda-Beauty
  Gesundheit: Medizin der Achtsamkeit
  Psychologie: Die Landkarte meiner Wünsche
  Inspiration: Gegen Unrecht aufstehen und sich stark machen

Cover Sonderheft ZUVERSICHT 2023

HAPPINEZ SONDERHEFT 2024
MINDFULNESS & ACHTSAMKEIT

- Druckauflage 45.000 Exemplare

  → 29% im Abo

  HAPPINEZ Abonnenten erhalten das Sonderheft schon vorab am **29.10.24**

  → 71% im Handel als Einzelheft

- Heftumfang: 128 Seiten | Format: 230 x 260mm

EVT 05.11.24 | AS 24.09.24 | DU 26.09.24

U2 ODER U4
2.000€ N/N

Preise 2024; Preise zzgl. MwSt.; Das Angebot ist freibleibend, Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Das Angebot gilt vorbehaltlich der Zustimmung durch die Chefredaktion und Verlagsleitung. Die Kosten sind nicht commitment- und volumenbildend im Rahmen bestehender Vereinbarungen.