



**BUNT  
MACHT LAUNE**

Blau beruhigt und Rot strahlt Wärme aus. Farben lösen in uns starke Assoziationen aus und beeinflussen unsere Emotionen. Was diese knallbunten Keramik-Becher bewirken, ist auch ohne Psychologie-Studium spürbar: Sie zeigen, wie fröhlich die Welt sein kann, wünschen uns einen aufregenden Tag und machen uns sogar schon ohne Kaffee putzmunter. (etwa 14,50 €, Händler in Ihrer Region finden Sie unter: [www.gruen-und-form.de](http://www.gruen-und-form.de))

**IMMER IN BEWEGUNG  
BLEIBEN**

Rückenschmerzen gehören mit dem Wirbelsäulen-freundlichen Ergo-Stuhl Mishu der Vergangenheit an. Sein spezielles, dreidimensional bewegliches Holzgelenk versetzt unseren gesamten Rücken in sanfte Schwingungen. So trainieren wir zuhause oder im Büro ganz ohne Anstrengung unsere Muskulatur. (ab ca. 600 €, [www.mishu.de](http://www.mishu.de))

Schaukel-Stuhl!



**DURCH  
DIE BLUME**

Unsere heimischen Pflanzen haben viele tiefsinnige Botschaften für uns, die wir über dieses Karten-Set erfahren können. Verpackt sind Set und Buch in ein hübsches Baumwoll-Täschchen, das eine Mühlviertler Bäuerin von Hand fertigt. (29,90 €, Freya Verlag)

Kino Tipp



**DIE STIMME  
DES HERZENS**

Herbst ist Kinozeit, schließlich kommen jetzt die besten Filme ins Programm: In dieser Story verhilft ein mutiger Chorleiter (Dustin Hoffman) einem angeblich untalentierten Außenseiter zum Durchbruch. (Kinostart am 27. August 2015)



**BITTERSÜSSE  
VERFÜHRUNG**

Nicht nur Süßes erfreut das Herz. Wer die subtile Bitternote liebt, wird von Fever-Tree Lemon Tonic begeistert sein. Die Frische bringen feine sizilianische Zitronen, natürliches Chinin und reines Wasser. Lemon Tonic schmeckt pur, eignet sich aber auch hervorragend zum Mixen von Gin- und Wodka-Longdrinks. (ab 1,59 €, z. B. bei [www.barfish.de](http://www.barfish.de))

Cooler Mix!

**NACHHALTIG  
SCHÖN**

Naturkosmetik kann wunderbar anfühlen. Das Geheimnis der Bio-Regulat Beauty ist der Wirkstoff Regulat in Kombination mit hochdosierter Hyaluronsäure. So werden Enzyme aktiviert und die Regeneration unserer Zellen angeregt. (ab 11 €, [www.regulat-beauty.com](http://www.regulat-beauty.com))

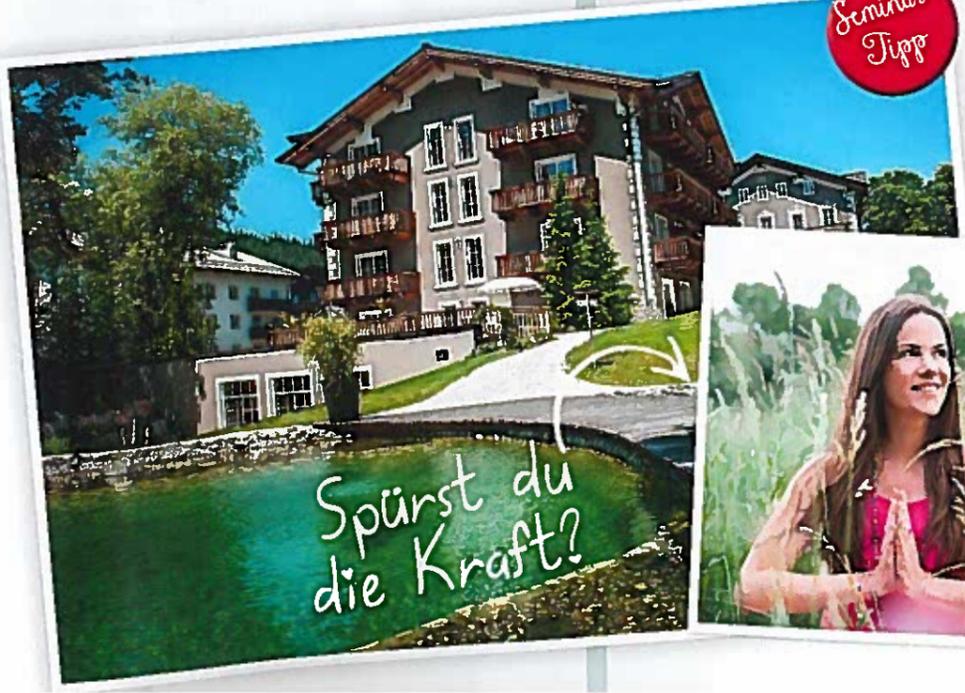


**BLAU MACHEN**

Kleiner Durchhänger? Dagegen haben wir etwas: in der lässigen Baumwoll-Hängematte aus Brasilien kommt Urlaubs-Stimmung auf. Die Brasilianer benutzen diese Matten nicht nur zum Relaxen, sondern als Schlafstätte, entsprechend bequem sind sie. (mit Gestell ab 219 €, [www.amazonas.eu](http://www.amazonas.eu))

**KOMM KUSCHELN**

Heute bleibe ich daheim und kuschel mich ins Bett. Allein? Aber nein! Schließlich habe ich meine handgefertigte Wärmflasche aus europäischer Baumwolle. Natürlich ganz ohne Plastik, ihr Innenleben besteht aus Rohrzucker. (29 €, [www.diegraeffin.net](http://www.diegraeffin.net))

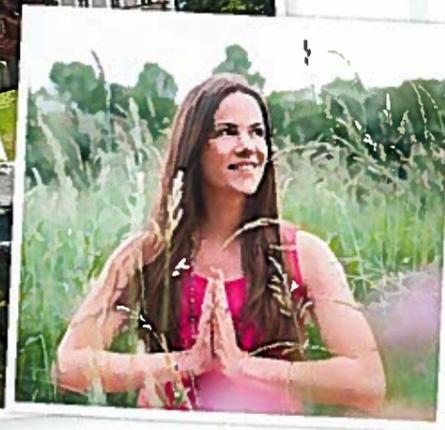


Spürst du die Kraft?

Seminar Tipp

**EINFACH DA SEIN**

Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber dem Tag mehr Leben. Wie schön das sein kann, zeigt die Münchner Yoga- und Entspannungs-Expertin, Frau Shanti, auf ihrem Achtsamkeits-Seminar vom 24. bis 27. September in Kitzbühel. Hatha Yoga, Geh- und Achtsamkeitsmeditationen sorgen für inneren Frieden. Das Seminar findet im Bio-Hotel Q-Resort statt: Veggy-Kost, Heilwasser sowie der einladende SPA-Bereich machen das Außen zur Quelle des Glücks. (inkl. HP ab 449 €, [www.frau-shanti.de](http://www.frau-shanti.de))



FOTOS: INGA HELLMICH, JAN ROEDER, ANNEMARIE WULF © RESORT HEALTH & SPA, PR (7). ILLUSTRATION: ISTOCKPHOTO