

Deutschland 9,- € | Österreich 9,50 € | Schweiz 17,- SFR

REISE & LIFESTYLE MAGAZIN

FEEL GOOD

No.26

RYAN
REYNOLDS

DER
ARMANI
CODE
MANN

DARF ES ETWAS
MEER SEIN?

*Bezaubernde Stranderlebnisse
Feinste Kulinarik & Spirituosen*

REZEPTEN VORLESUNG VORLESUNG VORLESUNG VORLESUNG



© Hubertus Schüller

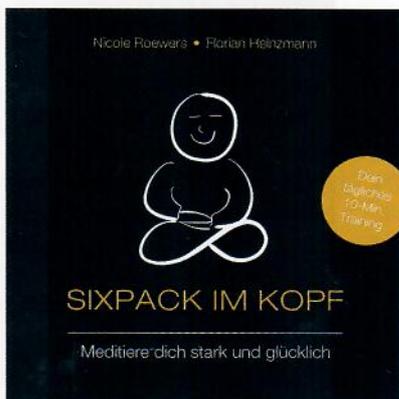
EINFACH & LECKER

Seit 2010 ist Sterne- und TV-Koch Björn Freitag als „Der Vorkoster“ für den WDR in Sachen „Lebensmittel“ und „besseres Essen“ unterwegs. Für das Buch zur Sendung hat er seine Lieblingsgerichte aus acht Jahren ausgewählt und zeigt, wie man viele Alltagsgerichte einfach und in bester Qualität selbst machen kann. Dazu gibt's spannend aufbereitetes Know-how über die täglichen Lebensmittel im Einkaufskorb.

„DER VORKOSTER“ ÜBER BJJV FÜR 28€



© Justyna Schwerter



SICH GLÜCKLICH MEDITIEREN!

Nur 10 Minuten Training am Tag braucht der Mensch, um dauerhaft glücklich zu sein! Nicole Roewers und Florian Heinzmann stellen in ihrem Buch eine Anleitung zur Meditation für Vielbeschäftigte vor: in einer 4-Schritte-Methode zeigen die frühere TV Journalistin und der ehemalige Mönch, dass das Glück wie ein Muskel trainiert werden kann - und das in nur wenigen Minuten am Tag.

„SIXPACK IM KOPF“ ÜBER UNITY TRAINING FÜR 19,90€