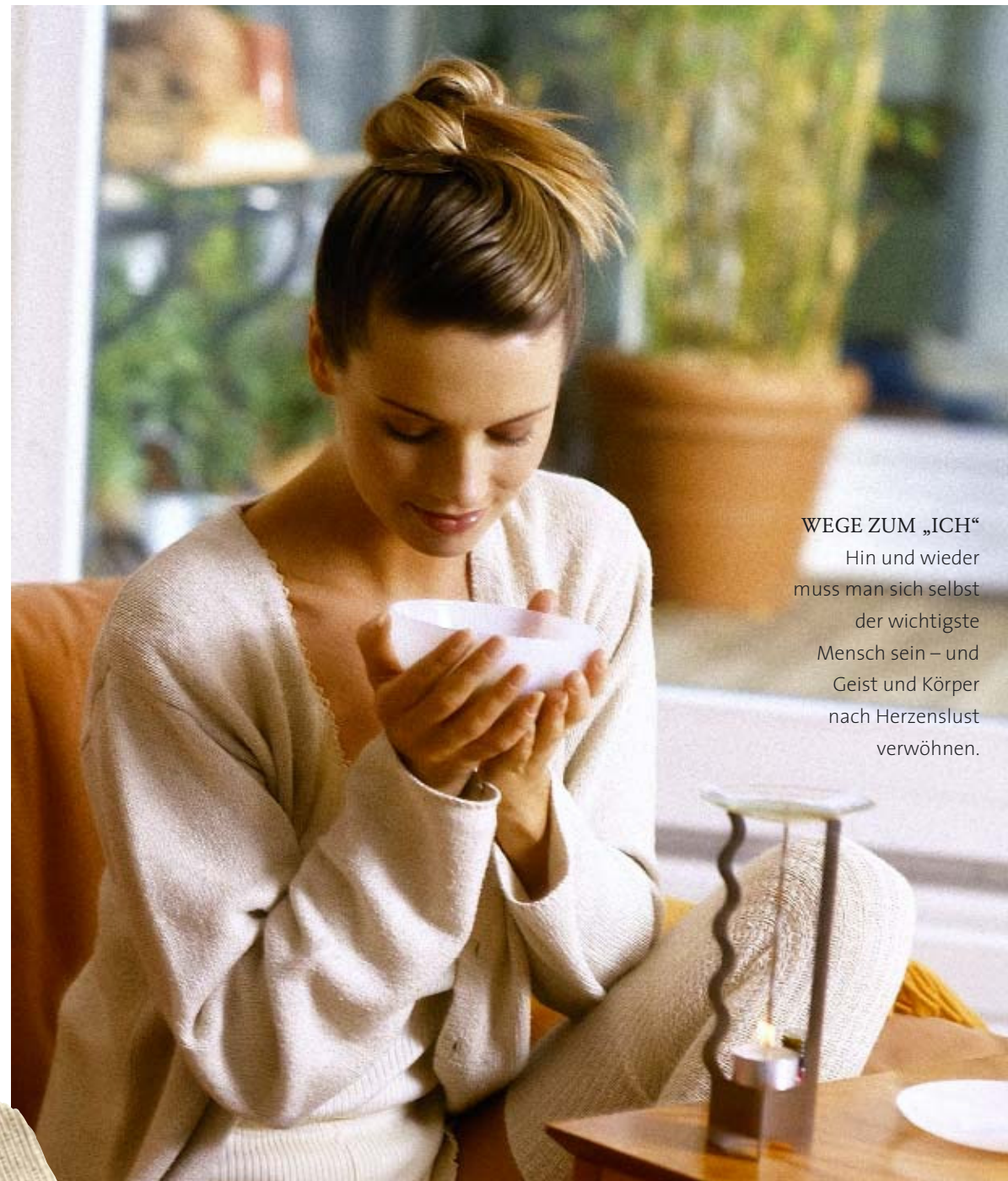


PROFI-BERATUNG

- Komfortduschen nachträglich einbauen
- Sicherheits-Check im Haushalt
- Comeback des Holzherdes

**Winterblues?
25 Gute-Laune-Ideen****30 SUPER
WELLNESS-
REISEN zu
gewinnen****Modern & komfortabel – der neue****LANDHAUS-STIL****Die besten Möbel mit Wohlfühl-Garanti**



WEGE ZUM „ICH“
 Hin und wieder muss man sich selbst der wichtigste Mensch sein – und Geist und Körper nach Herzenslust verwöhnen.

In der Ruhe liegt die Kraft

Täglich prasseln unzählige Geräusche auf jeden von uns ein – manchmal darf es deswegen einfach nur still sein. Gönnen Sie sich eine Auszeit und lauschen Sie ganz bewusst kleinen und zarten Tönen, z. B. dem gleichmäßigen Ticken einer Uhr, dem leisen Knistern einer Kerzenflamme, dem Zerplatzen der Seifenblasen im Badewasser. Häufig ist uns diese Stille fremd geworden, denn das Gehirn verlerntes, sich diesen feinen Nuancen zu widmen. Dabei tut es gut, sich nur auf einen Sinn zu konzentrieren, das Aroma eines guten Tees zu schmecken oder den Duft eines kostbaren Öls zu riechen.



2

**14 UHR:
 GRAUE WOLKEN**
Relaxen und bei Kerzenlicht heißen Tee genießen



3



4

B



5



7



6



8

1 KUSCHELIGE LIEBLINGSSTÜCKE aus edlem Kaschmir-Seide-Mix, Schuhe ca. 65 Euro, Wärmflasche ca. 70 Euro (Katrin Leuze). **2 KLEIDER MACHEN LEUTE** – natürlich auch an Wohlfühltagen. Softes Jerseyhauskleid „Felicia“ mit eleganter Raffung am Dekolletée, ca. 70 Euro (Taubert). **3 STRESS LASS NACH** Kleiner Tipp für müde Füße: Bevor Sie sich aufs Sofa kuscheln, einfach die Füße wechselweise in warmem und kaltem Wasser baden, abtrocknen, in warme Wollsocken schlüpfen und dann schön hochlegen. **4 BEQUEM SCHMÖKERN** in jeder Lebenslage. Die „Leselotte“ sorgt für die optimale Position des Buchs – auf dem Sofa, im Bett, auf dem Schoß. 21 x 12 cm, Ø 20 cm, 29,50 Euro: www.neckermann.de, Tel. 01 80/55 40 00. **5 + 6 KERZENLICHT UND KAMINFEUER** sorgen für wohlige Ambiente. Dazu wärmt eine Tasse Tee von innen. Teeservice „Filio“, Kanne ca. 100 Euro (Mono). **7 KLEINE WINDLICHTER** aus geschliffenem farbigem Glas verbreiten schummriges Licht und lassen sich überall leicht platzieren. H ca. 8 cm, ca. 20 Euro (Lambert). **8 HAUSFREUND** aus flauschigem Kaschmir: Strickplaid in 130 x 170 cm, ca. 890 Euro (Katrin Leuze).

B = ZUM BESTELLEN