

OKTOBER 2016

Das Wohlfühl-MAGAZIN

Nr. 1

GEFÜHL DES MONATS
KREATIVITÄT

Was uns auf Ideen bringt – und wie wir mehr daraus machen

vital

Abends essen macht schlank!

Gute-Laune-Fingerfood für Partys & Co.

Retten Sie Ihre Liebe

In 10 Schritten zu neuer Innigkeit

Ein Segen für die Haut

Göttliche Cremes aus dem Kloster

Easziens-Training

6 Übungen, die gut tun und stärken

Welche Art von **Entspannung** passt zu mir?

Der große vital-Test zum Herausnehmen



3,90 €
www.vital.de

Fit im Kopf

Was Sie **selbst tun** können!

- Warum **die richtige Ernährung** der Schlüssel ist
- **Welcher Sport** die grauen Zellen sinnvoll aktiviert
- Wie **Anti-Stress-Strategien** unsere Seele entlasten



Martina Lammel, 46, Do-it-yourself-Expertin von „ARD-Buffer“

„Über das wunderbare Geschenk der Kreativität freue ich mich jeden Tag aufs Neue. Wie eine große Überraschungsbox, die das Leben spannend macht. Es gibt Werkstoffe, die mich inspirieren, zum Beispiel Holz, Ton oder Dinge des Alltags. Manchmal habe ich schon beim Aufwachen Einfälle oder in entspannten Situationen, es kommt aber auch vor, dass ich intensiv nachdenken muss. Wohlfühlen ist dabei ein wichtiger Aspekt. Wenn ich ausgeglichen bin und in mir selbst ruhe, sprudeln die Ideen. Darum bin ich auch gerne sportlich aktiv und meistens in Bewegung.“ Die Ratgeber-sendung „ARD-Buffer“, Mo–Fr, 12.15 Uhr, ARD

Petra Pelz, 55, Landschaftsgärtnerin

„Ich gestalte Gärten im Takt der natürlichen Prozesse, des Austriebs, Aufblühens und Absterbens. Wie eine Dirigentin komme ich mir manchmal vor. Dabei ist die Natur mein großes Vorbild. Es gibt zahlreiche Formen und Farben zu entdecken. Ein schier unerschöpfliches

Potenzial an Gräsern, Stauden und Gehölzen. Nicht immer fällt es mir leicht, auf Knopfdruck Ideen zu haben. Vor allem dann nicht, wenn ich unter Zeitdruck gerate. Diese Blockaden lassen sich unter der Dusche oder einem Spaziergang oft lösen. Dann bin ich wieder frei für das pflanzliche Kopfkino.“ Mehr Infos: www.la-pelz.de

