

Zuhause trainieren und fit werden!

Joggen, Walken oder Schwingen im eigenen Wohnzimmer. Die sanfte Trimilin-Federung ist eine Wohltat für Rücken und Gelenke!



Mit Klappbeinen für platzsparendes Verstauen!

Schwingen auf dem Trimilin Minitrampolin

- ↑ beugt Osteoporose vor
- ↑ schont Rücken und Gelenke
- ↑ strafft Haut und Bindegewebe
- ↑ fördert Fettverbrennung

Made in Germany

Info und persönliche Beratung
Tel. 0 81 46 / 99 68 0
www.trimilin.de • www.heyman.de
Schreiben Sie uns: info@heyman.de

Liebe Leserin, lieber Leser,



Ein grandioser Sommer liegt hinter uns und so mancher hat seine Schwierigkeiten damit, sich mit der kühlen Jahreszeit anzufreunden. Wir vermissen die wärmenden Sonnenstrahlen, das Flirren des Lichts. Aber liegt nicht gerade im Wechsel, in der Veränderung der besondere Reiz? Ewig wolkenlos blauer Himmel, ständiger Sonnenschein – eine unbehaglich stimmende Vorstellung.

Auch in unserem täglichen Leben ist es doch so, dass die Abwechslung uns guttut. Obwohl wir uns mitunter gegen sie sträuben: Herausforderungen sind das Salz in der Suppe. Wäre immer alles eitel Sonnenschein, wir könnten die Highlights nicht wirklich genießen. Der Sinn unseres Lebens ist es, es zu leben, Herausforderungen anzunehmen, um dann gestärkt, mit neuem Mut, wieder in ein ruhigeres Fahrwasser zu gelangen.

In dieser BIO finden Sie etliche Themen, die Sie darin unterstützen, dem Winterblues ein Schnippchen zu schlagen. Zum Beispiel geht es um Rituale, die uns helfen, in der dunklen Jahreszeit Energie für die bevorstehenden zwölf Monate zu sammeln. Oder die belebende Wirkung von Farben, das Thema wärmende Ernährung, die Sie im Winter gegen Erkältung stärkt, oder auch hilfreiche Tipps, wie Wolle wohliger warm und sogar gesund hält.

Wenn wir ehrlich sind, können wir auch der trüben Jahreszeit eine Menge Positives abgewinnen. Wir können wunderbar zur Ruhe kommen, wenn

Nebel die Landschaft wie Watte einhüllt, wenn Regentropfen die Luft reinigen und Schneeflocken vom Himmel tanzen. Diese anheimelnde Stimmung kann uns gefangen nehmen, wenn wir es nur zulassen. Wir kuscheln uns in unsere Sofa-cke, nehmen ein Buch zur Hand, das wir schon lange einmal lesen wollten, und haben dabei nicht das Gefühl, dass wir draußen etwas versäumen. Wir finden zu uns selbst und sehen so manches Problem in einem anderen, positiveren Licht.

Freuen wir uns also über die stillere Jahreszeit, statt über das schlechte Wetter zu klagen. Freuen wir uns über den Schein der Kerzen, das Leuchten des Weihnachtsbaums, das Silvesterfeuerwerk, das dem Dunkel draußen seine Bedrohlichkeit nimmt. Es gibt viel zu feiern! Wir haben mehr Zeit für uns und unsere Liebsten. Die sollten wir gut nutzen und mit Dankbarkeit für das, was wir haben, ins neue Jahr gehen, und nicht hadern mit dem, was uns scheinbar zu unserem Glück noch fehlt.

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine gute Zeit, Ihre



Monica Ritter,
Gründerin des BIO-Magazins