

Inspiration für deinen Weg

# Auszeit

Großer  
Ratgeber:

FÜLLE DEIN HERZ  
JEDEN TAG MIT  
DANKBARKEIT

30 Seiten Ratgeber  
Affirmationen & Übungen  
DER WEG ZU MEHR  
GLÜCK & ERFÜLLUNG

Gönn  
dir was!

Wir laden dich  
ein: 5 Schritte auf  
deinem Weg zur  
Genießerin

D: 5,99 € | A: 6,50 € | EU: 6,99 € | CH: 7,10 CHF  
WWW.AUSZEIT.BIO | OKTOBER | NOVEMBER 2023

4 198849 305991 05

## ERFÜLLE DIR DEINE WÜNSCHE

HERBSTLEUCHTEN  
EIN INSPIRIERENDER  
HERBSTSPAZIERGANG

DU FEHLST  
DER SÜSSE SCHMERZ  
DES VERMISSENS

ZEIT IM NEBEL  
DER ZAUBER DER  
MELANCHOLIE



# Fund- sachen

## Kräuter dein Leben!

you.green stellt in bisher einmaliger Art und Weise Pflanzenwasser, sogenannte Hydrolate, her. Die drei sorgfältig ausgeklügelten Mischungen **go**, **slow** und **sleep** sind abgestimmt auf die unterschiedlichen Bedürfnisse des Alltags. Sie sind 100 % Bio- und Lebensmittel-zertifiziert und unterstützen aktiv mit duftenden und wohlschmeckenden Tagesroutinen. So können Heilkräuter immer mehr in unser Leben integriert werden und

das möglichst einfach und zeitgemäß.

**you.green – kräuter dein leben**  
([yougreen.de](http://yougreen.de))



## DEINE AUSBILDUNG IN DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE

Zeit, Abstand zu gewinnen und zu entschleunigen. Das gelingt Dir durch die Ansätze der positiven Psychologie. Ob mit Yoga, Meditationen, Achtsamkeits- oder Resilienztraining – erlange neue, innere Energie und stärke Dein positives Mindset.

An der ALH erwarten Dich ganzheitliche berufsbegleitende Ausbildungen in den Bereichen Gesundheit, Positive Psychologie & Beratung. Die Basis der Ausbildungen bildet dabei ein mediengestütztes Lernsystem mit flexiblen Seminaren und interaktiven Online-Trainings. Nutze die Zeit im Dezember und starte noch in diesem Jahr die Ausbildung für Deine Zukunft – ganz für Dich selbst oder, um Menschen dabei zu helfen, ihr Leben ressourcenorientiert und bewusster zu gestalten.

[www.alh-akademie.de](http://www.alh-akademie.de)

## 3 ENTDECKE DIE YOSANA YOGAMATTE STUDIOLINE MIT RUTSCHFESTER ULTRA-GRIP OBERFLÄCHE!

Die Yosana Yogamatte verbindet Stil, Nachhaltigkeit und Funktionalität auf einzigartige Weise. Ihr elegantes Design wird nicht nur deine Yoga-Praxis aufwerten, sondern auch in jedem Raum deines Zuhauses zum Blickfang werden.

Aber das ist noch nicht alles! Die Yosana Yogamatte ist mit einer revolutionären Ultra-Grip Oberfläche ausgestattet, die dir selbst bei den anspruchsvollsten Yoga-Posen ultimative Stabilität bietet. Die 4 mm Dicke sorgt für gute Dämpfung und die Matte liegt satt auf dem Boden auf ohne Wellen zu bilden. Kein Verrutschen mehr – du kannst dich ganz auf deine Praxis konzentrieren, ohne Ablenkungen.

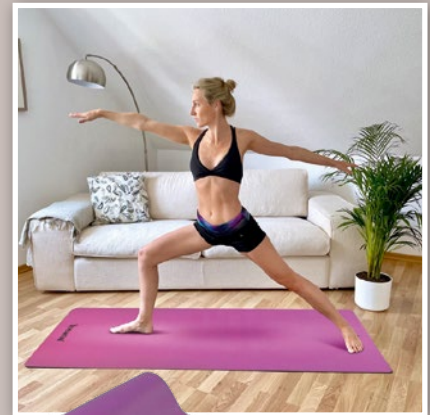
Die besondere Eigenschaft dieser Yogamatte ist jedoch ihre Fähigkeit, blitzschnell Wasser aufzunehmen. Nach dem intensivsten Yoga-Workout oder

einer schweißtreibenden Trainingssession wird sie überschüssige Feuchtigkeit aufsaugen und dir ein angenehm trockenes Gefühl bieten.

**Und jetzt kommt das Beste: Du hast die Chance, diese erstaunliche Yogamatte in Flieder inkl. Baumwolltragegurt zu gewinnen und deine Yoga-Einheit auf ein neues Niveau zu heben!**

Die Matte ist in 6 Farben erhältlich: Flieder, Grau, Grün, Schwarz, Himmelblau, und Schwarz mit Löwen; UVP: 64,99 € inkl. Baumwolltragegurt. **Bestellbar unter [www.yosana.eu](http://www.yosana.eu)**

**Redaktion AUSZEIT**  
**Auerbach Verlag**  
**Oststraße 40-44, 04317 Leipzig**



Einsendeschluss ist der 06. November 2023. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Die Auslosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Mitarbeiter des Auerbach Verlages und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Jeder Teilnehmer darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Bitte informieren Sie sich über unsere Datenschutzbestimmungen: [www.av.de/datenschutzerklaerung](http://www.av.de/datenschutzerklaerung)