

LIEBLINGSSTÜCK

## Karten-Tricks

Wie ging das noch mal? Und wo finde ich alles Wissenswerte zu dieser Asana mit einem Griff? In mittlerweile 3 Sets à 30 liebevoll illustrierten Asana-Karten erklärt die Yogalehrerin **Jil-Sophie Thieringer** grundlegende Haltungen und deren Variationen. Von der Anleitung über die korrekte Ausrichtung, Sicherheitshinweise, Informationen zur Wirkungsweise bis hin zum Sanskrit-Namen sind alle wichtigen Aspekte versammelt. Sowohl die Karten als auch die hübschen Boxen werden im Schwarzwald aus 100 Prozent recycelten Materialien gefertigt

Karten-Set: ab 27 Euro  
[jil-sophie.de](http://jil-sophie.de)



WEB-TIPP

## News in Balance

Motivation statt Resignation! Nachrichten, die uns lächeln lassen oder Mut machen, sind bislang eher Mangelware. Das Newsportal **tageswow.de** bietet ein Gegengewicht zum Grau in Grau der täglichen Katastrophenmeldungen. Seit August zeigen hier positive Berichte aus aller Welt: Es passiert – auch – jede Menge Gutes. Noch besser: Jede\*r kann ein Teil davon sein. Menschen aus der „Man kann ja eh nichts ändern“-Lethargie reißen und ihnen Lösungsansätze präsentieren, das ist die Devise von Gründerin Leonie Adam (Foto) und ihrem Team.

[tageswow.de](http://tageswow.de)



WELLNESS

## Einzigartig!

Wie oft machst du dir deine Einzigartigkeit bewusst? Ist oft nicht eher das Gegenteil der Fall und deine Gedanken kreisen um Selbstzweifel, Minderwertigkeit oder Angst? Mit den „LichtEssenzen“ aus der Manufaktur von Sabine Suffel kannst du dir „Deine Einzigartigkeit“ wieder ins Bewusstsein holen und deine Schwingung erhöhen: Einfach sprühen, tief einatmen und dir eine kleine Auszeit gönnen.

Biologisch-vegane „LichtEssenzen“, 100 ml: ab 39 Euro  
[sq-lichtessenzen.de](http://sq-lichtessenzen.de)