

# Gehen Sie in sich. Dort ist es *ruhiger*.

Achtsam zu leben, ist ein Prozess, eine Haltung, ein Lebensziel.  
Vertiefen Sie Ihre Reise zu sich selbst mit **WOMAN Balance**.

## woman Balance

Das neue Joggen: Meditation<sup>18</sup> / Gene verjüngen<sup>24</sup> / Selbstheilung, next level<sup>36</sup> / Morgen-Routine<sup>54</sup> /  
Microdosing<sup>72</sup> / Human Design: Wie ticke ich?<sup>87</sup> / Skin-Fitness<sup>93</sup> / Ibiza: Luxus auf lässig<sup>115</sup>



Nur im  
Abo —

MAGAZIN • PODCAST • EVENTS •  
NEWSLETTER • KURSE • GOODIES



**womanbalance.at/abo**

Angebot nur im Inland gültig und nicht auf bestehende Abos anrechenbar. Druckfehler, Irrtümer & Preisänderungen vorbehalten. Mindestalter 16 Jahre. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten erhalte ich in der Datenschutzpolicy unter [vgn.at/datenschutzpolicy](https://vgn.at/datenschutzpolicy)