

Menschen, Produkte und Aktivitäten, die unser  
Redaktionsteam positiv aufladen

# SLOW LEBEN



Die innere Ruhe findet man: an der Töpferscheibe! Das neue Keramikstudio CL · AY in Hamburg hat sich darauf spezialisiert, Achtsamkeit mit handwerklicher Arbeit zu verbinden. In den Workshops und Kursen von Gründerin Carolin Ludwigs töpft man nicht nur, sondern lernt auch wirksame Atemübungen, die entschleunigen und regenerieren. [cl-ay.de](http://cl-ay.de)

emotion

slow.

MEHR ZEIT FÜRS

WESENTLICHE

URBAN WALK

Der softe  
Marathon für alle

HAPPY HERBST

20  
Glücks-Tipps  
für die dunklen  
Tage

RAN ANS WERKZEUG

Weil es so  
guttut, Dinge  
zu reparieren

BEAUTY-RITUALE

Heilsame  
Selbstliebe-  
Momente

MAYA LEINENBACH  
Foodie-Talk mit  
Bloggerin  
@fitgreenmind

SCHLUMMER-COACHING

Kann man besser  
schlafen lernen?

# Endlich Zeit für mich

Solo-Reisen, Soulfood & easy Minimalismus

EINE EDITION VON emotion