

KolibriMEDIA



*Das digitale Büchermagazin
für bewusste Lebenskultur*

Content Marketing für Verlage und Unternehmen

KolibriMAG - das digitale Büchermagazin!



Liebe Verlagskollegen und Unternehmenspartner,

KolibriMAG ist das erste digitale Büchermagazin für bewusste Lebenskultur rund Themen aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Psychologie, Philosophie und Spiritualität.

Als modernes eMag zum elektronischen Blättern vereint das KolibriMAG die ästhetischen Vorzüge eines analogen Printmagazins mit den digitalen Vorteilen eines Online-Magazins. Dazu gehören echte digitale Mehrwerte, die dem Leser einen direkten Zugang zu Leseproben, Videos, Podcasts oder Webinaren gewähren. Damit ist das KolibriMAG das erste digitale Büchermagazin "to go" mit einem digitalen POS direkt im Heft.

Wir freuen uns auf spannende Bücher und Themen, die wir zusammen mit Ihnen im KolibriMAG zum digitalen Leben erwecken!

Jutta Echterhoff & Annette Coumont



KolibriMAG - einfach blättern ...



einfach blättern...



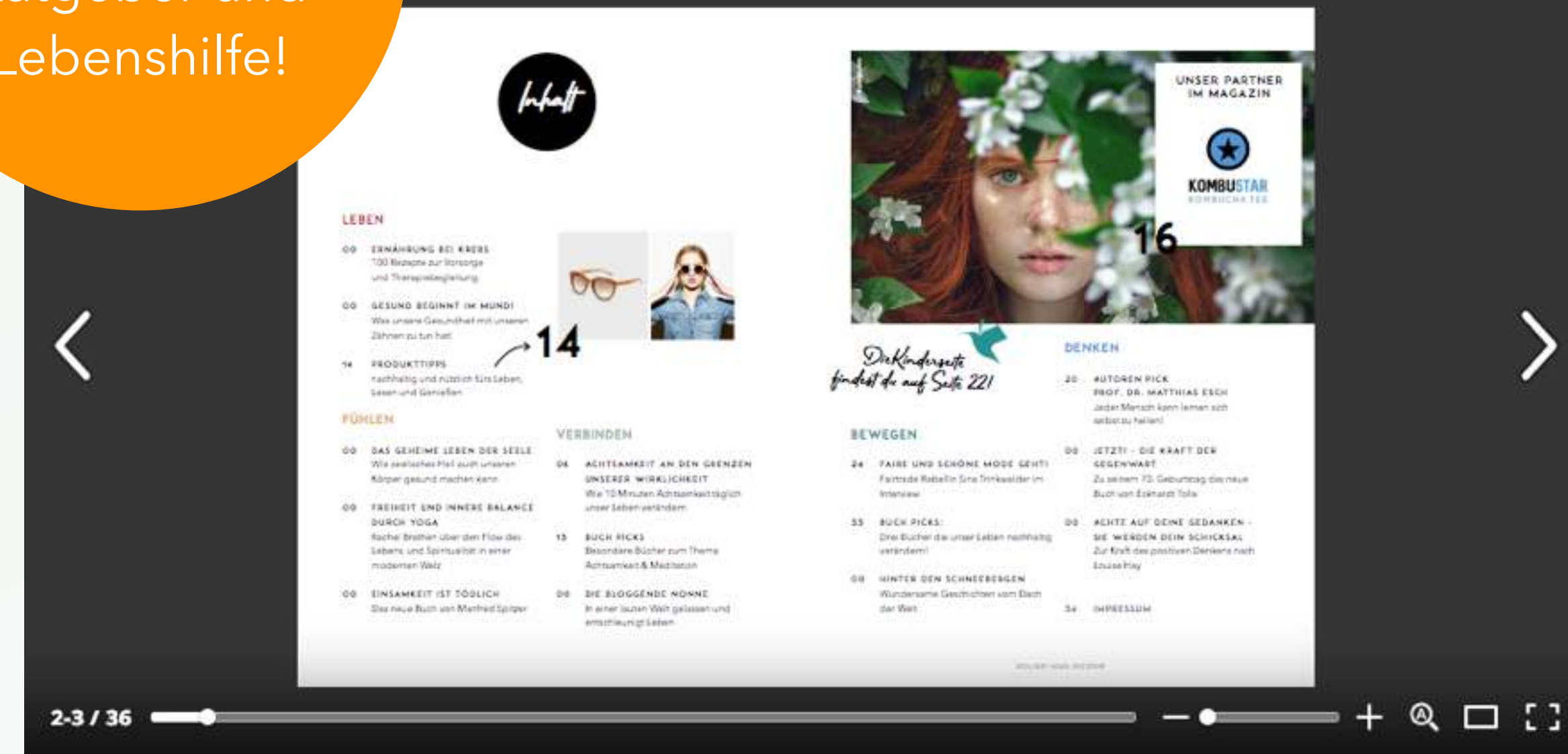
2.
Content

Das macht KolibriMAG einzigartig

einzigartig

- Das erste digitale Büchermagazin für bewusste Lebenskultur
- Themen aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Psychologie, Philosophie und Spiritualität
- Vereint die ästhetischen Vorzüge eines analogen Printmagazins mit den digitalen Vorteilen eines Online-Magazins
- Links, Leseproben, Webinare, Podcasts, Audio- und Bewegtbild sowie Social Media Verknüpfung
- Rezensionen, Artikel, Interviews, Portraits und weitere spannende redaktionelle Formate zu Büchern und Autoren

Schwerpunkt
auf Sachbuch,
Ratgeber und
Lebenshilfe!



Wer liest KolibriMAG?

Die Gruppe der Menschen, die eine bewusste Lebenskultur pflegen, welche vor allem auf Gesundheit und Nachhaltigkeit ausgelegt und gleichzeitig technologiefreudig ist, wächst stetig. Die Gruppe der LOHAS (Lifestyle of Health and Sustainability) bilden bereits über 15 Prozent der deutschen Gesamtbevölkerung, weitere 13 Prozent gehören wachsenden Randgruppen an, die zum Teil bereits gesund oder nachhaltig leben.

Etwa zwei Drittel der nachhaltigen Zielgruppen in Deutschland sind Frauen. Daher spricht das KolibriMAG in erster Linie Frauen im Alter von 29-59 Jahren an, für die Gesundheit, Genuss, ethische und spirituelle Lebensführung sowie die Nutzung moderner digitaler Medien kein Widerspruch sind. Da Frauen auch deutlich mehr Bücher lesen als Männer, legen wir hier den Schwerpunkt für die Auswahl unserer Themen.

Moderne Frauen,
die sich digital
informieren und
analog lesen!



Die KolibriMAG Bücher Themenwelt

Themen bewusste Lebenskultur

Reisen

Tierwohl

Spiritualität

Lifestyle

Partnerschaft

Kinder

Achtsamkeit

Natur

Ernährung

Engagement

Glück

Psychologie

Faire Mode

Reisen

Nachhaltigkeit

Meditation

Yoga

Naturkosmetik

Empathie

Inhalt

LEBEN

- 00 ERNÄHRUNG BEI KREBS
100 Rezepte zur Vorsorge und Therapiebegleitung
- 00 GESUND BEGINNT IM MUND!
Was unsere Gesundheit mit unseren Zähnen zu tun hat!
- 14 PRODUKTIPPS
nachhaltig und nützlich fürs Leben, Lesen und Genießen

FÜHLEN

- 00 DAS GEHEIME LEBEN DER SEELE
Wie seelisches Heil auch unseren Körper gesund machen kann
- 00 FREIHEIT UND INNERE BALANCE DURCH YOGA
Rachel Brathen über den Flow des Lebens und Spiritualität in einer modernen Welt
- 00 EINSAMKEIT IST TÖDLICH
Das neue Buch von Manfred Spitzer

VERBINDEN

- 06 ACHTSAMKEIT AN DEN GRENZEN UNSERER WIRKLICHKEIT
Wie 10 Minuten Achtsamkeit täglich unser Leben verändern
- 13 BUCH PICKS
Besondere Bücher zum Thema Achtsamkeit & Meditation
- 00 DIE BLOGGENDE NONNE
In einer lauten Welt gelassen und entschleunigt Leben

BEWEGEN

- 24 FAIRE UND SCHÖNE MODE GEHT!
Fairtrade Rebellin Sina Trinkwalder im Interview
- 35 BUCH PICKS:
Drei Bücher die unser Leben nachhaltig verändern!
- 00 HINTER DEN SCHNEEBERGEN
Wundersame Geschichten vom Dach der Welt

DENKEN

- 20 AUTOREN PICK
PROF. DR. MATTHIAS ESCH
Jeder Mensch kann lernen sich selbst zu heilen!
- 00 JETZTI - DIE KRAFT DER GEGENWART
Zu seinem 70. Geburtstag das neue Buch von Eckhardt Tolle
- 00 ACHTE AUF DEINE GEDANKEN - SIE WERDEN DEIN SCHICKSAL
Zur Kraft des positiven Denkens nach Louise Hay
- 34 IMPRESSUM

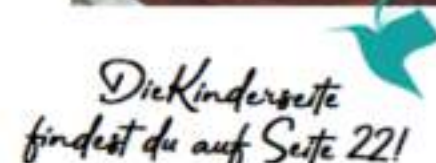
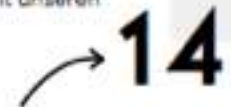
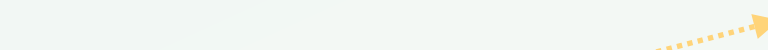
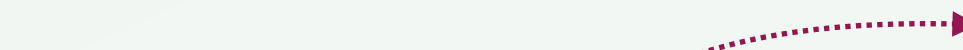
UNSER PARTNER IM MAGAZIN

KOMBUSTAR
KOMBUCHA TEE

16

Die Kindersseite findest du auf Seite 22!

KOLIBRI MAG 01/2018



So arbeiten wir mit Ihnen zusammen

Wir möchten gemeinsam mit unseren Verlagspartnern und Autoren spannende Bücher-Themen auf eine neue Weise lesbar und erlebbar machen - indem wir die Welt der Bücher mit modernen digitalen Lesegewohnheiten neu verknüpfen.

Der Name Kolibri beinhaltet dieses Verständnis in der Lesart Kooperation-Libri, denn wir setzen für die Erstellung unseres Magazins auf die kooperative Zusammenarbeit mit unseren Bücher-Partnern für den gemeinsamen Erfolg unserer Produkte.

Dazu gehört Content Marketing für Bücher-Themen oder zu Produkten und Marken ebenso wie das Branding und die Etablierung von Autoren. Es geht um die digitale Ausspielung von Content in Zeiten von Homeless Media. Denn Verlage, Unternehmen und Autoren müssen dorthin, wo die Menschen heute sind.

Ko-libri
Kooperation Libri
=
Kooperation mit
Buchverlagen und
Autoren

Für wen ist KolibriMAG interessant?

Sie sind ein Verlag, ein Unternehmen oder eine Institution, die eine bewusst lebende Zielgruppe über gute Inhalte auf digitalen Kanälen unterhalten und informieren möchte?

Dann ist KolibriMAG genau das richtige Format für Sie.

- Verlage
können Ihre Spitzentitel und Autoren aus dem Segment Ratgeber/Lebenshilfe und/oder Sachbuch im Bereich bewusst und gesund Leben durch redaktionelle Inhalte wie z.B. Rezensionen oder Interviews positionieren
- Unternehmen
insbesondere nachhaltige im Segment: Food, Retail, Fashion, Beauty, Energie, etc., haben die Möglichkeit, ihre Produkte und Themen z.B. als Story, Firmen- oder Produktportrait, oder Hintergrundbericht zu publizieren
- Autoren oder Experten
können sich z.B. durch Autorenportraits oder Interviews in einem hochwertigen Umfeld authentisch und glaubwürdig ihrer Zielgruppe präsentieren

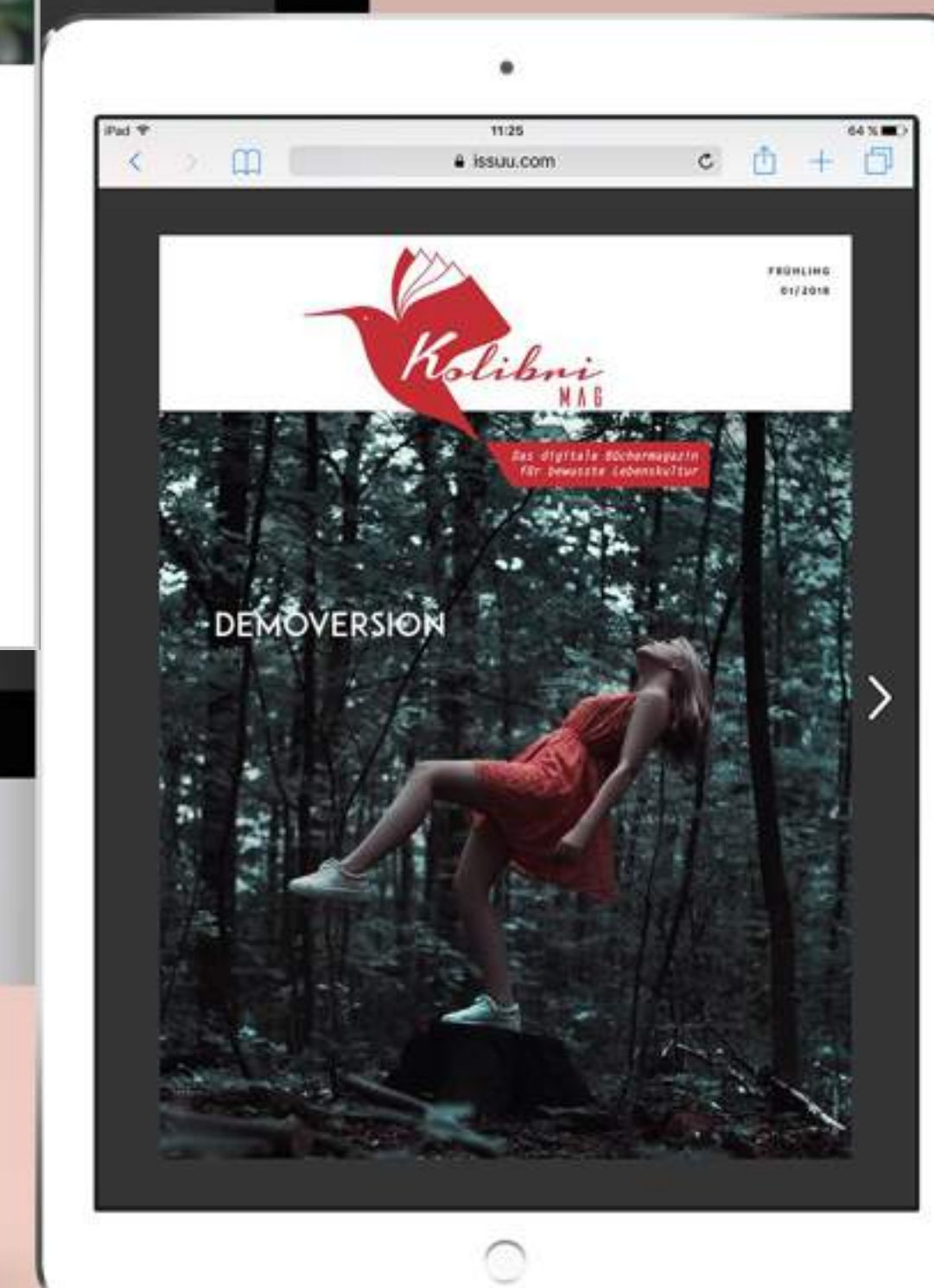
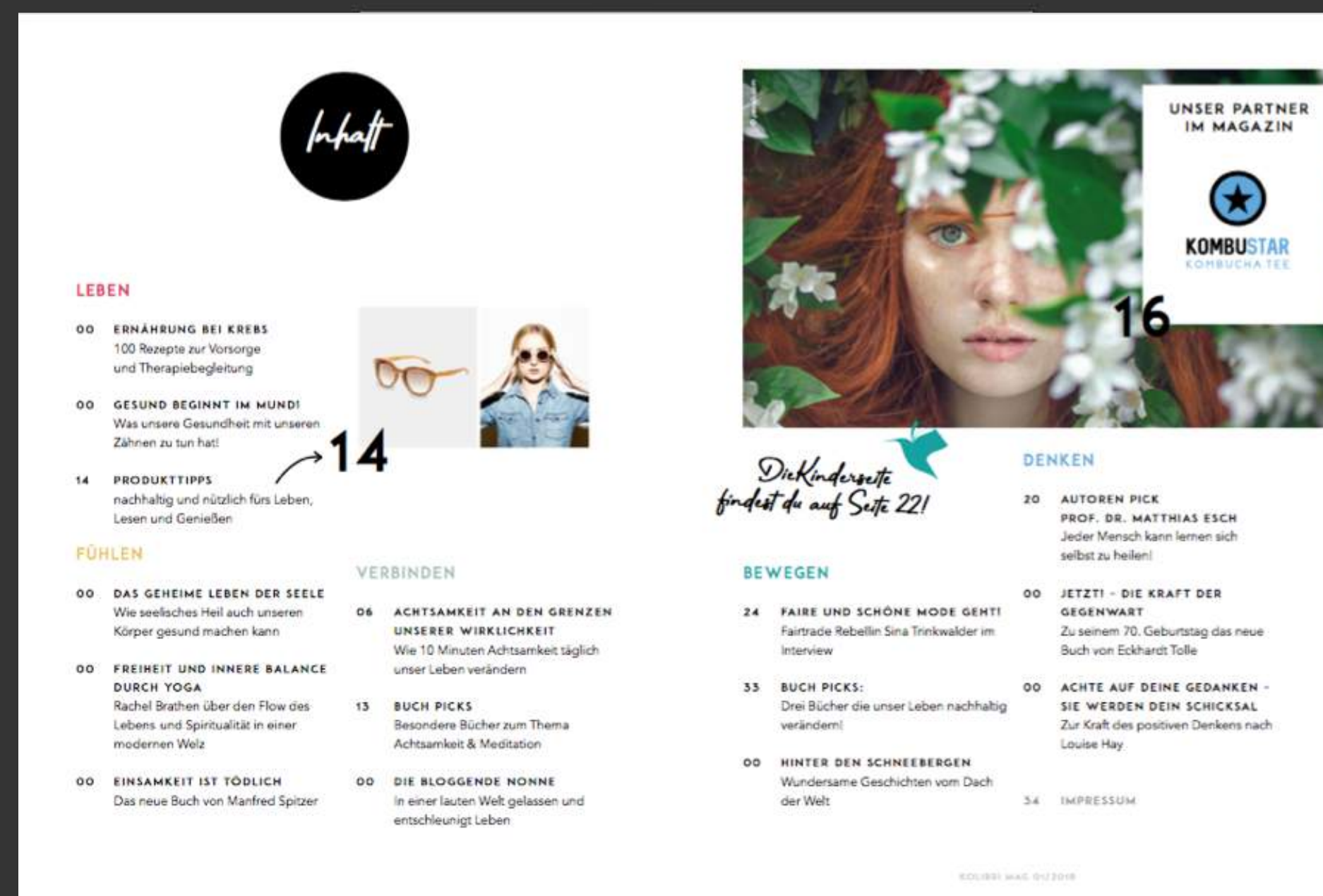
Sichtbarkeit für Themen



KolibriMEDIA - digitale Devices

Lesbar jederzeit, überall

Das KolibriMAG ist ein rein digital produziertes Böchermagazin für bewusste Lebenskultur. Es wird vorwiegend über Tablets und Smartphones gelesen!



Content Marketing für Ihre Botschaft

Statt auf konventionelle Anzeigen setzen wir auf die inhaltliche Integration unserer Partner, die auch Lesern einen echten Mehrwert bietet. Die Monetarisierung erfolgt ausschließlich über Content Marketing mit passenden Partnern aus der Verlags- und Unternehmensbranche.

Ein guter Text spricht die Zielgruppe direkt und gekonnt an und macht Lust auf mehr!

Für die Ausgestaltung von Content Marketing Maßnahmen kommen zahlreiche journalistische und redaktionell-werbliche Formate, z.B. Rezensionen, Artikel, Themenspecials oder Autoren- oder Unternehmens-portraits sowie Hintergrundberichte in Frage. Diese beleben wir mit digitalen Mehrwerten durch Integration von Bewegtbild, Audio, Links, Webinaren, Podcasts und Social Media, bis hin zur direkten Buchempfehlung und Kaufmöglichkeit am digitalen POS.



Interview

LIEBE SINA TRINKWALDER, SIE HABEN SIE EIN TEXTILUNTERNEHMEN GEGRÜNDET, DAS VOM GARN BIS ZUR NAHT FAIR UND WERTSCHÖPFEND AGIERT. WARUM GEHÖRT FAIR TRADE IN DER MODE ZU EINEM BEWUSSTEN LEBENSSTIL?

Es geht eigentlich gar nicht so sehr um den Begriff Fair Trade, sondern um eine faire Wertschöpfung. Ob am Ende Fairer fair oder Unfairer unfair gehandelt wird, ist ja eine andere Geschichte. Wichtig ist, dass die gesamte Wertschöpfung von der Faser bis zum Produkt unter sauberen Arbeitsbedingungen passiert.

Das ist so wichtig, weil die Textilindustrie eine der dreckigsten Branchen überhaupt ist, wenn nicht sogar die dreckigste Branche neben Schmutz und weil wir dort einen Großteil in so genannten Billiglohnländern wertschöpfen. Wie es da zugeht, wissen wir alle. Deshalb ist es so wichtig, dass wir unser Augenmerk darauf legen, transparent zu konsumieren.

WAS MACHEN SIE BEI MANOMAMA ANDERS?

Wir verlegen nichts in Billiglohnländer, sondern haben unsere Firma hier in der Region angesiedelt. Wir fertigen unsere Produkte lokal und sind komplett transparent. Damit halten wir natürlich auch die Fairness im Lande, denn wir haben hier alleine schon Arbeitsbedingungen und Umweltschutzaufgaben, die weitaus höher sind, als was jemals unter fairen Bedin-

Das Bundesverdienstkreuz habe ich nicht nur dafür bekommen, dass ich bei Manomama schwer vermittelbare Menschen wieder in den Beruf integrierte, sondern auch für die Zeit davor, in der ich noch in der Werbeagentur gearbeitet habe. Erst mal sollte die soziale Verantwortung gegenüber Menschen jedem Unternehmer wichtig sein, das sind nämlich genau die Menschen, ohne die ein Unternehmer gar nichts ist. Ein Unternehmer braucht Menschen, damit er überhaupt etwas unternehmen kann, deswegen ist das Soziale unendlich wichtig.

Für mich ist das die Grundvoraussetzung für all mein unternehmerisches Handeln. Mit Manomama habe ich nicht aus einer Produktidee heraus gegründet, wie man es normalerweise

DIE MAXIMIERUNG DER MENSCHLICHKEIT IST INNHEN WICHTIGER ALS DER MONETÄRE GEWINN. SO STEHT ES AUF IHRER HOMEPAGE. FÜR IHR ENGAGEMENT HABEN SIE SOGAR DAS BUNDESVERDIENSTKREUZ VERLIEHEN BEKOMMEN. WAS IST INHNEN SO WICHTIG AN SOZIALER VERANTWORTUNG?

Hier geht's zum Online Shop



Content Marketing Beispiele

Content mit Mehrwert



ACHTSAMKEIT AN DEN GRENZEN UNSERER WIRKLICHKEIT

TEXT: ANNETTE EDWORTH | FOTO: NEXELS

Achtsamkeit ist heute als Therapieform schwer angelegt. Vor mehr als 30 Jahren hat diese Stein der Wissenschaften Jon Kabat-Zinn ins Rollen gebracht, als er am Massachusetts University Hospital eine eigene Abteilung zur Stressreduzierung gründete. Er hat dabei seine Erfahrungen als Yogi und seiner regelmäßigen Meditationspraxis einfließen lassen.

ACHTSAMKEIT IST EIN NEUER DASEINZUSTAND, EINE NEUE ART, DAS LEBEN ZU GENIEßEN UND DIE WORK-LIFE-BALANCE ZU VERBESSERN.

Zitat aus © Patricia Callard 'Das kleine Buch der Achtsamkeit'

WAS BEDEUTET ACHTSAMKEIT?

Doch was heißt das eigentlich genau: achtsam sein? Wenn wir achtsam sind, dann versuchen wir, jeden Moment ganz bewusst wahrzunehmen ohne ihn zu bewerten. Wir lassen dann in jedem Augenblick ganz bei der Sache zu sein und uns mit dem, was wir gerade tun, zu verbinden. Damit verbunden sind wir mit uns selbst und erfahren Frieden und Gelassenheit.

DER NUTZEN DER ACHTSAMKEITSPRAKTIK

- Wer regelmäßig Achtsamkeitsübungen in sein Leben einbindet, der hat sowohl körperlich als auch mental einen überaus guten Nutzen.
- Mehr Ruhe und Entspannung
- Mehr Energie und Lebensfreude
- Ein höherer Maß an Selbstvertrauen und -akzeptanz
- Geringere Anfälligkeit gegenüber Stress, Depression, Angst, chronischen Schmerzen, Suchtsüchten und Intelligenzstörungen
- Mehr Mitleid mit sich selbst und anderen Menschen, aber auch mit der Umwelt
- Wenn du trübselig bist, wenn du nicht gehst, gehst nur (Zitat Empfehlung)

Das sagt die Autorin selbst zu ihrem Buch

ACHTSAMKEITSPRAKTIK BEWIRKT WIRKUNG: WOLLNDE AKZEPTANZ DER GEGENWERT

Trotz großer Hoffnungen in das Konzept der Achtsamkeit als Therapieform dürfen wir nicht vergessen, dass die besten Achtsamkeitsübungen gemeinsame Fertigkeit nicht alle Leiden heilt. In ihnen wird dabei vor allem die Umgang mit Krankheit und Schmerz, mit Schmerzen sogar (unter Umständen) zu leben, ohne dagegen ständig anzukämpfen.



Das kleine Buch vom achtsamen Leben

HEYNE C | Dr. Patricia Callard

10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit

hier geht's zur Hörprobe

WIR VERLOSEN 3 KLEINE HÖRBUCHER ZUM ACHTSAMEN LEBEN. MELDE DICH EINFACH ZU UNSEREM NEWSLETTER AN UND BEANTWORTE FOLGENDE FRAGE:

Welcher Wissenschaftler hat vor 30 Jahren die Achtsamkeitsbewegung ins Rollen gebracht?

Sei nicht die Umkleekabine unserer Aufmerksamkeit weg von der schmerzenden Schulter hin zu unserem Atem oder den Geräuschen unserer Umgebung zu einer Verlagerung der geistlichen Wahrnehmung. Wenn wir uns auf die Geräusche unserer Umgebung konzentrieren, können wir nicht gleichzeitig und genauso intensiv die Schmerzen der Schulter wahrnehmen.

Dem menschlichen Geist ist das gleichzeitige Wahrnehmen aller Reize einfach nicht möglich. Zwei wird der Schmerz vorwiegend nicht direkt verschwinden, aber anders wahrgenommen, in etwa wie ein Hintergrundgeräusch. Wenn wir die am Hintergrundgeräusch akzeptieren, können wir damit sehr wohl besser leben.

DAS KLEINE BUCH VOM ACHTSAMEN LEBEN' UND 'DAS KLEINE HÖRBUCH VOM ACHTSAMEN LEBEN' (VERLAG: RANDOMHOUSE AUDIO)

DREI ACHTSAMKEITSÜBUNGEN, MIT DENEN DU IN NUR ZEHN MINUTEN TÄGLICH ENTSPANNTER WIRST.

(EINE AUSWISSELUNG AUS DEM BUCH)

Abgepöngt - das Atmen gewahrt sein

Nimm in ruhiger Atmosphäre Platz. Du kannst auch auf einem Stuhl oder auf dem Fußboden sitzen oder auch den Rücken an die Wand lehnen. Lege dir einen Schal oder eine dünne Decke um, damit dir nicht kalt wird. Vielleicht möchtest du dir eine Kerze anzünden?

Fokussiere dich auf die Stellen, mit denen dein Körper Kontakt mit der Stofffläche hat. Gehe dieser Empfindung nach, spüre einfach in deinem Körper hinein und lasse ihn vor sich ausstrahlen.

Wahre deine Aufmerksamkeit auf den Brust- und Bauchbereich, spüre, wie er sich beim Einatmen leicht aufrichtet und beim Ausatmen absinkt.

Vielleicht geht dein Geist auf Wanderschaft - denk, träum, plant oder erinnert - und verliert den Kontakt zu deinem Atem, aber das ist in Ordnung. Nimm einfach wahr, wovon er abgelenkt wird, und richte deine Aufmerksamkeit dann wieder auf deinen Bauch und das Gefühl des Atems.

Festzustellen, dass der Geist abschweift, und ihn auf den Atem zurückzubringen, ist ein genauso großer Wert wie die Beobachtung des Atems selbst. Schließlich lässt sich das Unbewusstsein des Geistes nur mit Achtsamkeit überhaupt wahrnehmen.



Dankbarkeit und Mitleid für sich selbst entwickeln: Das große „I“

„Ihre Künste sind unglaublich wertvoll. Zu verstehen, was Sie auszeichnet, ist eine Herausforderung für mich. Ich bin so dankbar für Sie.“

Mitleid für sich selbst gegenüber ist, wenn man so will, das Yin zur Achtsamkeit. Sollten wir einmal nicht achtsam sein können, misstgefühl für uns aufbringen, und Achtsamkeit brauchen wir, um uns Kritik und die Vorwürfe, die wir uns machen, beobachten zu können.

Auf ein Din-A4-Blatt schreibst du nun ein großes „I“, es symbolisiert deiner Gesamtheit - mit allem, was du je getan hast, alle Aspekte deiner speziellen Talente, etc.

Von nun an schreibst du, wenn immer dir etwas einfällt, eine Wort neben das große „I“ in zwei anderen Farben kleineres „I“ - eine Farbe Dingen vorbehalten, die du an dir magst, eine andere verwendest, um aufzuschreiben, von dem du das Gefühl hast, du könntest es verbessern oder missverstehen, was dir noch akzeptieren. Ich zum Beispiel könnte ich schreiben: „Ich bin in der Natur“, „Ich höre gerne Musik“, „Ich möchte mich dagegen „geerdeter werden“ oder „Atemtiefer senken“.

Tatsächlich vor Augen zu haben, dass jeder vor uns die Summe verschiedener Verhaltensweisen und Eigenschaften ist, ist richtig gut. Denn niemand ist ein kompletter Versager - sondern perfekt ist aber auch keiner.

Zu erkennen und zu akzeptieren, dass wir alle nur Menschen sind, ist Voraussetzung für Veränderungen.

Den Download der Leseprobe gibt es hier!

Lange Text-Bild-Strecke
Buch Vorstellung, 7 Seiten

Unternehmen
Thema
Gesundheit,
4 Seiten



KOMBUSTAR KOMBUCHA TEE

Gesundheit geht durch den Darm

TEXT: ANDREAS HEERWAGEN | FOTO: KOMBUSTAR

Der Darm gilt als Shooting Star unter den Organen. Lange wurde er von der Wissenschaft und Forderung unterschätzt, doch mittlerweile ist klar: auf unsere Gesundheit hat er enormen Einfluss. Fermentierte Lebensmittel wirken besonders darmfreundlich.

ANDREAS HEERWAGEN IST KOMBUCHA BRAUER UND BIOTECHNOLOGE. IN DEUTSCHLAND ZÄHLT SEINE MARKE KOMBUSTAR KOMBUCHA ZU DEN WENIGSTEN NICHT-FALTERUNGSSTÄNDIGEN KOMBUCHAS. DIE PROBIOTISCHEN WIRKSTOFFE UND LEBENDIGEN BAKTERIEN UNTERSTÜTZEN DIE DARMSAUBERHEIT UND DAMIT DAS GESAMTE WOHLBEFINDEN.



Liebe geht durch den Magen, Gesundheit durch den Darm.

ANZEIGE

RUND 100 BILLIARDEN BAKTERIEN BEFINDEN SICH IM DARMSYSTEM EINES MENSCHEN

- eine unvorstellbare Anzahl von Mikroorganismen
- Normalerweise bilden Mensch und Bakterien ein funktionelles Ökosystem, das nur dann gestört ist, wenn das System aus dem Gleichgewicht gerät. Dann übernehmen die pathogenen, ungesunden, Mikroben das Kommando mit Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Sie vermehren sich in Windeseile und verursachen Entzündungen der Schleimhäute im Darm.

Werden die Entzündungen chronisch, besteht die Gefahr, ernsthaft zu erkranken: eine leichte Darmchilimbiot (Leaky-Gut-Syndrom), Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa können die Folgen einer veränderten Darmflora sein. Gelangen die Entzündungsbakterien und Giftstoffe ins Blut, ist der Körper erst Recht in Alarmbereitschaft. Krankheiten, die zunächst nicht mit einer gestörten Darmflora in Verbindung gebracht werden, aber an denen Entzündung beteiligt sein können, sind beispielsweise:

- Demenz oder Alzheimer
- Stoffwechselerkrankungen
- Allergien und Hauterkrankungen
- Pflanzenknochen
- Depressionen
- Diabetes Typ 2
- Übergewicht

Degenerative Nervenerkrankungen wie Darmkrebs sind ebenfalls mit einer gestörten Darmflora verbunden.

Wie also sieht eine darmfreundliche Ernährung aus? Grundsätzlich sollte man eine Ernährung wählen, die den Körper entlastet und ihn bei der Herstellung einer gesunden Darmflora unterstützt. Dazu zählen frisches Gemüse und Obst sowie vollwertiges Getreide und basische Lebensmittel, idealerweise aus biologischen Anbau.

WAS IST KOMBUCHA? Kombucha ist ein fermentiertes Teegetränk mit probiotischen Eigenschaften und Bakterien, die im Fermentationsprozess entstehen. Bereits vor 3000 Jahren galt das Getränk in Asien als Lebensmittel und erlebte mit Beginn des 20. Jahrhunderts ein enormes Aufkommen. Kombucha ist ein Beispiel einer gesunden Ernährung.

Für die Regeneration der Darmmuskulatur werden vor allem hochwertige Fette benötigt. Sie sind in Kokosöl, Avocado, Olivenöl, Nüssen und geklärten Samen enthalten. Besonders wichtig für die Darmflora sind fermentierte Lebensmittel wie fermentiertes Gemüse (Kimchi) oder fermentierte Getränke (Kombucha oder fermentierte Getränke). Diese Lebensmittel enthalten aktive Bakterienkulturen, die den Aufbau einer gesunden Darmflora effektiv fördern.

ANZEIGE

BUCH-PICK

SCHLAU MIT DARMS

Awik Intelligenz geht durch den Darm! Michaela Axt-Godemann: Schlau mit Darm

KolibriMAG - Fakten



Die Distribution des KolibriMAG erfolgt über unser kooperatives Partnernetzwerk, Influencer- und Eigen-Marketing sowie die Publishing-Plattform Issuu.com.

Zum Netzwerk gehören Blogger und Buchautoren genauso wie Unternehmenspartner, die das KolibriMAG als Lifestylomagazin oder einzelne Beiträge daraus in ihrem Magazin oder Blog, auf ihrer Homepage, in ihrer App, oder in Social Media (Facebook, Instagram, Pinterest, etc.) integrieren.

Fakten

Format	digitales Blättermagazin
Umfang	150 bis 200 Seiten
Distribution	issuu, eviderio, maaS, Facebook, Instagram, Kooperationspartner, Influencer- und Eigenmarketing
Erscheinungsweise	bis zu 4 x jährlich
Redaktionsschluss	21 Tage vor Veröffentlichung



KolibriMEDIA - Sprechen Sie uns an!



Kontakt

eco publishing

KolibriMAG by eco publishing

Echterhoff & Coumont GbR
Lütticher Straße 10
50672 Köln

fon 0170.2150332
info@eco-publishing.de

www.eco-publishing.de
www.kolibri-mag.de
www.evidero.de