

VISIONEN

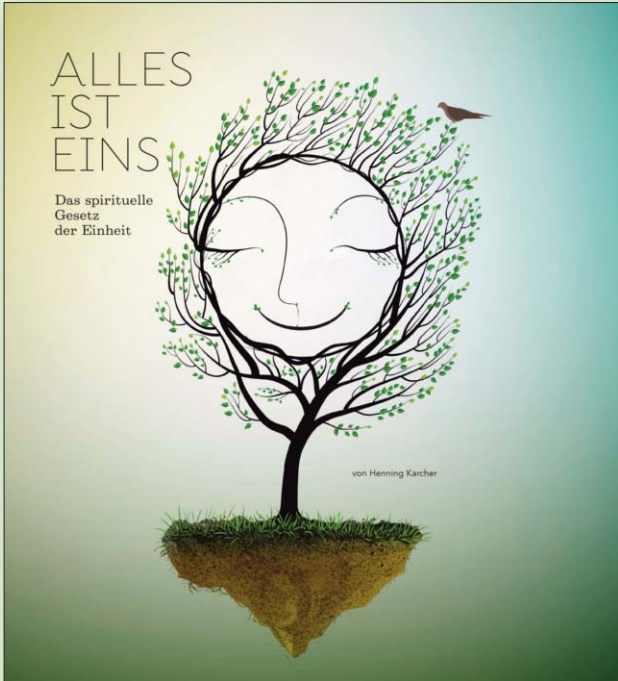
SPIRIT & SOUL

Media-Daten 2021

gültig ab 01.01.2021



- Bewusster leben
- Inspiriert werden
- Nachhaltig denken
- Natürlich gesund bleiben
- Vegan genießen
- Yoga üben
- Weisheit finden



»Alles was wir tun, hat Auswirkungen auf die ganze Welt.«

Diana Lampa

Das Wissen um die spirituellen Gesetze des Universums ist so alt wie die Menschheit. Schon die alten Ägypter und Griechen beschäftigten sich mit ihnen und schrieben sie einem zusammengehörenden Wissen namens Thelema, Hermetos Triumviratus zu. Entsprechend sind sie als „Hermetische Gesetze“ bekannt. Anfang des 20. Jahrhunderts wurden sie unter dem Namen „Kobalton“ einer breiten Öffentlichkeit in Buchform zugänglich gemacht.

Alle großen Religionen und Weisheitslehren gehen von bestimmten geistigen Prinzipien aus, die genauso unumstößlich gelten wie die Gesetze der Physik, unabhängig davon, ob man an sie glaubt oder nicht. Das spirituelle Gesetz des Einheits ist eines der grundlegenden geistigen Gesetze. Alles ist eins. Bei diesem Gesetz kommen die moderne Quantenphysik und die uralten Weisheitslehren der Menschheit zu übereinstimmenden Ergebnissen. Praktische Handlungsanweisungen, die sich an diesem Gesetz der Einheit ergeben, besitzen das Potenzial, unser ganzes Leben in entscheidender Weise zu verändern.

Aus der Quantenphysik wissen wir, dass das ganze Universum aus Energie besteht, die schwingt. Die kleinsten Teilchen des Universums, die wir kennen, nennen wir subatomare Teilchen. Allerdings bestehen sie nicht aus Materie, sondern sie sind Willensenergie. Unser irdisches Dasein ist sehr stark auf die Materie und auf Objekte

ausgerichtet. Aber nach den Erkenntnissen der Quantenphysik gibt es gar nichts Festes und gar keine festen Objekte in diesem Universum. Es gibt nur Energie in Bewegung. Da nur das ganze Universum nur aus Energie in Schwingung besteht, ist natürlich alles mit allem verbunden und alles beeinflusst sich gegenseitig. Es ist, als ob es nur einen großen Körper gäbe, dem Körper des Universums, von dem jede Zelle einen Bestandteil bildet.

Wir sind spirituelle Wesen
Ein anderer Aspekt des Gesetzes der Einheit hat mit dem Spirituellen zu tun. Wir Menschen sind in erste Linie Seelen. Wir sind, wie Pierre Teilhard de Chardin es ausdrückte, nicht Menschen die eine spirituelle Erfahrung haben, sondern spirituelle Wesen, die die Erfahrung des Menschseins machen. Wir sind verbunden mit der Kraft, der Intelligenz, die alles erschaffen hat und alles am Laufen erhält, die unersetzlich ist für das Wunder des Lebens, das sich in jedem Augenblick milliardefach entfaltet. Wir empfangen diese Kraft das All-Eine, die Quelle, Gott, Göttin, Krishna, Brahma, Allah, Tao, Alpha und Omega nennen. Welche Bezeichnung wir auch immer wählen, als lebendige Wesen sind wir ein Teil dieser Kraft. Wir sind also Teil der großen Gesamtheit. Auch spirituell sind wir mit allem verbunden. „Alles ist Geist“, sagt das erste Hermetische Gesetz.

VISIONEN – Spirit & Soul

Immer mehr Menschen sind von Oberflächlichkeiten und hereinprasselnden Informationen überladen und sehnen sich nach **innerer Ruhe, Zufriedenheit und Harmonie**. Dieser Suche nach **Glück, Selbstfindung und Balance**, letztendlich nach dem **Sinn** des turbulenten Lebens, begegnet *Visionen* mit einem breiten und abwechslungsreichen Themenspektrum, das hochwertige Beiträge mit inspirierenden Fotostrecken zu **kreativer Lebensgestaltung und Psychologie, Weisheiten und sinnstiftender Spiritualität, Wohlfühlen und Nachhaltigkeit** u.v.m. beinhaltet. **Achtsamkeit** und Rückbesinnung auf die **Werte der Natur** sind Basis für einen nachhaltigen und unbelasteten Konsum, für einen **umweltverträglichen Lifestyle** in der Welt des extremen Ressourcen-Verbrauchs.



Visionen – spirit & soul spricht eine moderne Zielgruppe an, die bewusst ihr Leben gestaltet, sich mehr für das „Wir“ als für das "Ego-first" interessiert und ethische Werte neu entdeckt, die in einer globalen friedlichen Welt unerlässlich sind.

Gegliedert in 4 Rubriken stehen ausschließlich Themen im Fokus, die zu einem "ökologisch einwandfreien" und unbelasteten Lifestyle inspirieren und zu einem achtsameren Bewusstsein beitragen.

Die **VISIONEN**-Rubriken und ihre thematischen Schwerpunkte (**Keywords**):

- WEISHEIT** philosophische Weisheiten, spirituelle Lebensweise, Sinnsuche, Downshifting
- WOHLFÜHLEN** Yoga, Wellness, Bio-Beauty, ganzheitliche Ansätze, gesund Leben, vegane Ernährung & Rezepte
- INSPIRATION** Kunst & Kultur, Psychologie, Reisen, Schönes, Wissen
- NACHHALTIGKEIT** Umwelt, Green Lifestyle, Ökologie, Bio, Tierschutz

Und **ein bis zwei Interviews oder Portraits** pro Ausgabe mit inspirierenden und kreativen Persönlichkeiten.

Profil **VISIONEN**-Leser*innen

Mehrheitlich weibliche Zielgruppe ab 30 Jahren mit überdurchschnittlich hoher Bildung und Einkommen, Sinn für Nachhaltigkeit und natürliche Lebensweise, interessiert an naturbelassenen Produkten, vegetarischer oder veganer Ernährung und ganzheitlichen Heil- und Therapieformen, offen für Bewusstseins-Themen und alternative Lebensmodelle.

Die Titel-Themen

- | | |
|--------------------------------|---|
| 2/2021 Febr./März | Resilienz – Ich schaffe das! |
| 3/2021 April/Mai | Zeit – Geist – Geschäft |
| 4/2021 Juni/Juli | Das neue Ich – gemeinsam meins |
| 5/2021 August/September | Ja oder Ja – die Kunst der Entscheidung |
| 6/2021 Oktober/November | Träumen – Geschenke im Schlaf |
| 1/2022 Dezember/Januar | Das meditierende Gehirn |
| Sonderheft I | Gott |
| Sonderheft II | Good life |

| Ausgabe | Erstverkaufstag | Anzeigenschluß | Druckunterlagenchluss Anliefertermin Beilagen |
|---------|-----------------|----------------|--|
| 02/21 | 29.01.2021 | 28.12.2020 | 04.01.2021 |
| 03/21 | 26.03.2021 | 26.02.2021 | 03.03.2021 |
| 04/21 | 28.05.2021 | 28.04.2021 | 03.05.2021 |
| 05/21 | 30.07.2021 | 02.07.2021 | 07.07.2021 |
| 06/21 | 24.09.2021 | 27.08.2021 | 02.09.2021 |
| 01/22 | 26.11.2021 | 29.10.2021 | 03.11.2021 |

Redaktionsschluss 6 Wochen vor EVT.

Daten



| | |
|--------------------------|---|
| Druckauflage | ca. 68.000 Ex |
| Erscheinungsweise | 6 x / Jahr, + 2 Sonderausgaben, Copy-Preis: Euro 5,90, Umfang: ca. 120 Seiten |
| Verbreitung | in Deutschland, Österreich, Schweiz, Benelux, u.a. |
| Vertrieb | Verkauf über Kiosk und Bahnhofsbuchhandel, Seminarzentren und Fachgeschäfte sowie online-Händler; Auslage in Universitäten, Instituten, Praxen, Privatkliniken, Hotels und Bibliotheken |
| Sonderausgaben | 2 Themen-Spezial-Ausgaben, Copy-Preis Euro 10,00 Umfang ca. 140 Seiten |
| Themen-Specials | je Frühjahr, Herbst und Jahreswechsel - z.B. "Bücher-Special", zu aktuellen Themen mit jeweiligem Schwerpunkt |

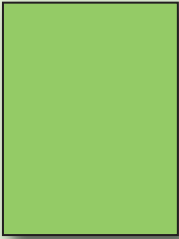
Anzeigenpreise

| Größe | Satzspiegel | Angeschnitten + 3 mm Beschnitt | 4-farbig |
|------------|--------------|--|----------|
| 1/1 | hoch | 213b x 287h mm | € 3800.- |
| 1/1 | hoch | 2. und 3. Umschlagseite - 213b x 287h mm | € 4200.- |
| 1/1 | hoch | 4. Umschlagseite - 213b x 287h mm | € 4600.- |
| 1/2 1/2 | hoch quer | 103b x 287h mm + 3 mm Beschnitt 213b x 140h mm + 3 mm Beschnitt | € 1990.- |
| 1/3 | hoch | 71b x 287h mm + 3 mm Beschnitt | € 1350.- |
| 1/4 1/4 | hoch quer | 103b x 140h mm + 3 mm Beschnitt 213b x 74h mm + 3 mm Beschnitt | € 980.- |
| 1/6 | hoch | 59b x 119h mm | € 680.- |
| 1/8 | quer | 103b x 67h mm + 3 mm Beschnitt | € 495.- |
| 1/12 | hoch | 59b x 57h mm | € 350.- |

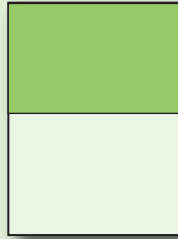
*Alle Preise zzgl. gesetzlicher Mehrwertsteuer



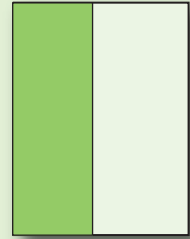
Anzeigenformate



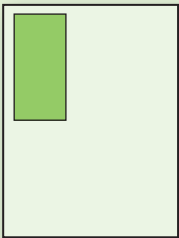
1/2 Seite
213 x 287 mm
+ 3 mm Beschnitt



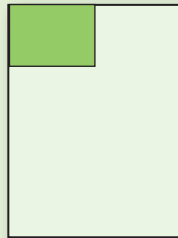
1/2 Seite quer
213 x 140 mm
+3 mm Beschnitt



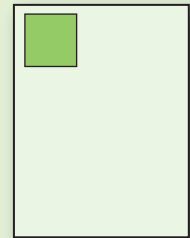
1/2 Seite hoch
103 x 287 mm
+ 3 mm Beschnitt



1/6 Seite
59 x 119 mm



1/8 Seite
103 x 67 mm
+3 mm Beschnitt



1/12 Seite
59 x 57 mm



INSPIRATION



Göttliche Ruhe

Stille Einkehr im Kloster
Von Tina Engler

Zur Ruhe kommen, die innere Mitte finden, neue Wege gehen – Gründe für eine klösterliche Einkehr gibt es viele. Ein Erfahrungsbericht aus dem Kloster Nütschau.

79

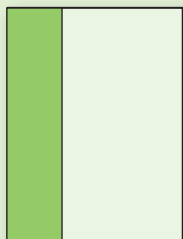
VISIONEN

DETOX YOGA

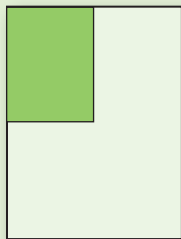
Leidenschaft und Leichtigkeit
regeneriert unseren inneren
Erkaltungs
von
Tina Engler



10 VISIONEN 11



1/3 Seite hoch
71 x 287 mm
+ 3 mm Beschnitt



1/4 Seite hoch
103 x 140 mm
+ 3 mm Beschnitt



1/4 Seite quer
213 x 74 mm
+ 3 mm Beschnitt

VISIONEN

Über Sri Sri Ravi Shankar
Der indische Friedensaktivist und spirituelle Lehrer 1916
in Indien geboren, hat Sri Shankar, der Guru in einem geschlossenen
Ritual zu werden, mit der Methode Transzendentaler Meditation
welche einen tiefen Frieden fördert erwecken.
Seine die Welt umfängliche Arbeit ist in 100 Ländern weltweit verbreitet.
Die spirituelle Botschaft von „Art of Living“ ist in fast 100 Sprachen in
Schweiz, in der Schweiz, in der Schweiz, in der Schweiz, in der Schweiz,
und in der Schweiz. Wir arbeiten mit den besten Menschen
auf der Welt zusammen, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen.
Transzendentaler Meditation

Sri Sri Ravi Shankar: Medi(t)ation für eine friedliche Welt

Von Tina Engler

Der indische Friedensaktivist und Begründer
der internationalen Non-Profit-Organisation
„Art of Living“ setzt sich weltweit für die
Welt, um Frieden zu stiften. Seine Vision ist
eine stress- und gewaltfreie Welt.



10 VISIONEN 11



Leser-Service, print und online

| | | |
|---|--|--|
| Advertorial/Textpromotion | € 1990,-= | Text max. 3.500 Zeichen u. farb. Abbildung, 1 Seite |
| Produktpräsentation und Buchvorstellung im Layout (Modul) | € 290,-= | Text ca. 750 Zeichen |
| Veranstaltungsankündigungen (parallel im Magazin und online) | € 450,-= | Text max. 900 Zeichen (inkl. LZ) und farb. Abb. 190,-= nur online, max. 3 Monate |
| Platzierte Sonderpräsentationen im Textumfeld | € 290,-= | = z.B. Cover-Abbildung mit bibliograph. Angaben, Textkasten o.ä. |
| Buchpräsentation im Novitäten-Special | € 290,-= | Text ca. 750 Zeichen (inkl. LZ) und farb. Abbildung |
| Beilagen (Teilaufgabe u. Beihefter nach Absprache) mind. 1000 St.: | € 125,- pro 1000 Ex. bis 20g (Inlandspreis) | Beilagen mit höherem Gewicht auf Anfrage |
| Kleinanzeigen: | € 25,- = 1-3 Zeilen à 38 Zeichen (komplett) € 8,- jede weitere Zeile (siehe auch unter www.visionen.com) | |
| Online-Werbung www.visionen.com: | | |
| Banner | 160 b x 100 h px: € 100,-/Monat 160 b x 240 h px: € 190,-/Monat | |
| Skyscraper | 160 b x 400 h px: € 390,-/Monat | |
| Newsletter | Banner (Logo), Kurzttext und Link | 250,-/Monat |

Das ist das Rezept für ein leckeres, süß-saures Chutney, das Sie in jeder Saison genießen können. Es ist ein perfektes Beispiel für die Vielfalt der Chutneys, die Sie in Ihrer Küche ausprobieren können. Das Rezept ist einfach zu befolgen und das Ergebnis ist ein wunderbares Gewürz für Ihre Gerichte.

KÜCHEN



Süß, sauer, würzig: Erlebnis Chutney

Von Inger Theissen

Chutney macht ein gutes Essen zu noch viel mehr. Dieses süß-saure Gewürz aus Obst und Gemüse ist ein unverzichtbares Element der indischen Küche. Es passt zu fast allen Gerichten und verleiht ihnen eine besondere Note. Das Erlebnis Chutney ist eine tolle Mischung aus verschiedenen Früchten und Gewürzen, die Sie in Ihrer Küche ausprobieren sollten.

Als Basis, basierend im Hinduismus, ist das indische Essen. Chutney ist ein unverzichtbares Element der indischen Küche. Es besteht aus verschiedenen Früchten, Gemüse und Gewürzen, die zu einem süß-sauren Gewürz verarbeitet werden. Chutney wird traditionell mit Reis und Curry serviert, aber es kann auch als Dip oder Beilage verwendet werden. Die Vielfalt der Chutneys ist beeindruckend und es gibt unzählige Rezepte, die Sie ausprobieren können.

WIRTSCHAFT

Cranberry-Orangen-Chutney



Zutaten: 1 Tasse Cranberries, 1 Tasse Orangen, 1 Tasse Apfelsinen, 1 Tasse Zitrusmelisse, 1 Tasse Zitrusöl, 1 Tasse Zitrusessig, 1 Tasse Zitruszucker, 1 Tasse Zitruskörner, 1 Tasse Zitruswasser, 1 Tasse Zitruspulver, 1 Tasse Zitruskörner, 1 Tasse Zitruswasser, 1 Tasse Zitruspulver.

Anleitung: 1. Cranberries waschen und trocken lassen. 2. Orangen und Apfelsinen waschen und trocken lassen. 3. Zitrusmelisse waschen und trocken lassen. 4. Zitrusöl, Zitrusessig, Zitruszucker, Zitruskörner und Zitruswasser in einen Topf geben. 5. Cranberries, Orangen und Apfelsinen zugeben. 6. Alles aufkochen lassen und 10 Minuten köcheln lassen. 7. Zitruspulver zugeben und gut umrühren. 8. Chutney in sterilisierte Gläser füllen und verschließen. 9. Chutney kühl lagern.

Der Klassiker: Tomaten-Chutney



Zutaten: 1 Tasse Tomaten, 1 Tasse Zwiebeln, 1 Tasse Knoblauch, 1 Tasse Petersilie, 1 Tasse Zitrusmelisse, 1 Tasse Zitrusöl, 1 Tasse Zitrusessig, 1 Tasse Zitruszucker, 1 Tasse Zitruskörner, 1 Tasse Zitruswasser, 1 Tasse Zitruspulver.

Anleitung: 1. Tomaten waschen und trocken lassen. 2. Zwiebeln und Knoblauch waschen und klein hacken. 3. Petersilie und Zitrusmelisse waschen und trocken lassen. 4. Zitrusöl, Zitrusessig, Zitruszucker, Zitruskörner und Zitruswasser in einen Topf geben. 5. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben. 6. Alles aufkochen lassen und 10 Minuten köcheln lassen. 7. Petersilie und Zitrusmelisse zugeben und gut umrühren. 8. Chutney in sterilisierte Gläser füllen und verschließen. 9. Chutney kühl lagern.

Konditionen

Rabattstaffel

| | |
|---|--------------------|
| 3 | Schaltungen - 10 % |
| 6 | Schaltungen - 20 % |
| 8 | Schaltungen - 25 % |

(gilt nicht für Kleinanzeigen!)

Zuschläge

| | |
|------------------------------------|-------|
| Wunschplatzierung | + 10% |
| Beilagen-Beilegung nach PLZ-Gebiet | + 10% |

Agenturermäßigung 15%

Zahlung 14 Tage nach Erhalt von Rechnung und Belegexemplar

Technische Daten

Druckunterlagen

Digital oder per eMail. Lesbar für Quark Xpress (PC). Dateien, die mit anderen Programmen (z.B. CorelDraw) erstellt wurden, bitte in PDF-Format (Schriften integrieren) exportieren. Mehraufwand für Datenbearbeitung wird mit Euro 65,-/Stunde berechnet, einfache Satzarbeiten gehören zum Service und sind kostenlos!
Offene Dateien nach Absprache.

Heftformat: 213 x 287 mm
Satzspiegel: 177 x 236 mm
Druck: Offset, 70er Raster, vierfarbig „Euroska“ nachhaltig auf 100% Recyclingpapier

Verlagsangaben

Verlagsanschrift

Sandila Verlag GmbH
Sägestr. 35a-37
79737 Herrischried
Tel: +49(0)7764 93 97 0
Fax: +49(0)7764 93 97 39
www.visionen.com
eMail: info@visionen.com

Anzeigen

Marketingabteilung
bg medien service
Bernd Glöckner
Sägestr. 35a
79737 Herrischried
Tel: +49(0)7764 93 97 10
Fax: +49(0)7764 93 97 38
eMail: anzeigen@visionen.com

Konten

Sparkasse Hochrhein Bad Säckingen
IBAN: DE38 6845 2290 0036 0180 18
BIC: SKHRDE6WXXX

Deutsche Bank Freiburg
IBAN: DE12 6807 0024 0265 7187 00
BIC: DEUTDE33HAN

Schweiz: Postfinance Aarau
Konto-Nummer: CH3409000000912868377

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten die AGB für Anzeigen und Fremdbeilagen in Zeitschriften

Zusätzlich gilt:

1. Anzeigenauftrag im Sinne der Geschäftsbedingungen ist der Vertrag über die Veröffentlichung einer oder mehrerer Anzeigen eines Werbebetreibenden oder Vermittlers zum Zweck der Verbreitung in der Druckschrift "VISIONEN", und ist innerhalb eines Jahres zu erfüllen. Der Anzeigenauftrag wird umgehend schriftlich bestätigt. Bei telefonischem Auftrag gilt die mündl. Vereinbarung nach §151 ff. BGB und ist ohne Unterschrift gültig.

2. Der Verlag behält sich vor, auch innerhalb eines Vertrages, Anzeigen anzunehmen oder abzulehnen.

3. Der Auftraggeber, nicht der Verlag, steht für den Inhalt und die rechtliche Zulässigkeit, der für die Insertion zur Verfügung gestellten Text- und Bildunterlagen ein.

4. Alle Veröffentlichungen unterliegen dem Copyright und dürfen nur nach Absprache mit dem Verlag weiterverwendet werden.

5. Für die rechtzeitige Lieferung geeigneter, einwandfreier Druckunterlagen ist der Auftraggeber verantwortlich. Werden Vorlagen/Texte nicht rechtzeitig eingereicht, so ist der Verlag berechtigt, die bereits vorliegenden Unterlagen zu verwenden. Es besteht dann kein Anspruch auf Abdruck.

Sind etwaige Mängel bei den Druckunterlagen nicht sofort erkennbar und werden erst beim Druckvorgang erkennbar, so hat der Auftraggeber bei ungenügendem Abdruck keine Ansprüche. Es wird die für die belegte Zeitung übliche Druckqualität im Rahmen der durch die Druckunterlagen gegebenen Möglichkeiten gewährleistet.

6. Der Auftraggeber hat bei ganz oder teilweise unleserlichem, unrichtigem oder unvollständigem Abdruck der Anzeige nur dann Anspruch auf eine einwandfreie Ersatzanzeige, wenn der Mangel nicht durch eine fehlerhafte Vorlage oder durch Verschulden des Verlages bzw. der Druckerei verursacht wurde. Insbesondere haftet der Verlag nicht für Fehler, die bei elektronischer Datenübertragung entstehen können.

7. Sollten in Einzelfällen ohne zusätzliche Berechnung Satzarbeiten und Gestaltung von geschalteten Anzeigen übernommen werden, geschieht dies ohne Gewähr und ohne Verpflichtung zu etwaigen Korrekturabzügen. Eventuelle fehlerhafte Satzarbeiten ohne Berechnung sind nicht reklamationfähig. Probeabzüge werden nur auf ausdrücklichen Wunsch geliefert.

8. Bei Beilagenschaltung muss vor Auftragsannahme ein verbindliches Muster vorliegen.

9. Druckunterlagen werden nur auf besondere Anforderung seitens des Auftraggebers zurückgegeben. Die Pflicht zur Aufbewahrung endet 3 Monate nach Erscheinen.

10. Belegheft und Rechnung werden nach Veröffentlichung der Anzeige übersandt. Die Rechnung ist innerhalb der dort ersichtlichen Frist zu bezahlen. Bei Zahlungsverzug kann der Verlag vor der Veröffentlichung weiterer gebuchter Anzeigen Vorauszahlung verlangen oder von einer Veröffentlichung absehen.

Bestellungen aus dem Ausland können nur gegen Vorkasse abgewickelt werden.

11. Kleinanzeigen, online-Werbung und -Buchungen werden nur bei Vorauszahlung veröffentlicht.

12. Rabatte und Nachlässe werden nach der aktuellen Preisliste gewährt. Diese gelten nicht für Kleinanzeigen. Sonderpreise und besondere Nachlässe bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch den Verlag und schließen Agenturrabatte und Skonto aus.

13. Bei Auftragsenerweiterung im Laufe eines Kalenderjahres wird für die weiteren Schaltungen, entsprechend der Rabattstaffel, Nachlass gewährt; zuvor berechnete Anzeigen werden nicht rückwirkend rabattiert. Bei Auftragsstornierung erfolgt eine entsprechende Nachbelastung.

Auftragsstornierung ist nur bis zu einer Woche vor dem jeweiligen Anzeigenschlusstermin möglich. Bei Mehrfachschaltungen wird für die noch ausstehenden Ausgaben jeweils eine Stornogebühr von 50% des bestätigten Anzeigenpreises fällig, bei Sondervereinbarungen für Anzeigenstrecken ist bei Storno 50% des Listenpreises fällig.

14. Nebenabsprachen bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch den Verlag.

15. Eine Änderung der Anzeigenpreise gilt ab Inkrafttreten. Für laufende Aufträge gelten die neuen Preise erst ab 01.01. des folgenden Kalenderjahres.

16. Gerichtsstand und Erfüllungsort:
Sitz des Verlages

