



ANNIKA ANANIAS

PROFESSIONAL WORK PORTFOLIO

- » WWW.ANNIKA-ANANIAS.DE
- » WWW.SHEEP-CUDDLING.DE
- » INFO@ANNIKA-ANANIAS.DE

ANNIKA ANANIAS

Diplom Ingenieurin für Informationstechnologie
und Gestaltung (FH)

GEBURTSDATUM: 25.02.1987 in Berlin

NATIONALITÄT: Deutsch

ADRESSE: Unterföhringer Str. 23, 85737 Ismaning

MOBIL: 0176 209 518 50

E-MAIL: info@annika-ananias.de



- PERSÖNLICHE INFORMATION**
- Erfahrung mit Screen- und Printmedien mit Schwerpunkt User-Interface-Design, Usability, Layout und Fotografie
 - Hohe interdisziplinäre Kompetenz an der Schnittstelle Grafik, Technik, Redaktion und Projektleitung
 - Generalistisches Wissen und Qualifikation in Print- und Screendesign, Fotografie, Softwaretechnik, Programmierung
 - Internationales Profil durch Studium, Langzeitauslandsaufenthalte und Arbeit bei Gruner + Jahr International Magazines GmbH

BERUFSERFAHRUNG

seit 09/2017 **Selbstständige Grafik- und Webdesignerin**

- Bereiche: Printdesign, Screendesign, Fotografie, Grafikerstellung, Redaktion, Layout und Technik
- Kunden: Greenpeace, Goldmedia, Golddecor, Clean Atlantic, uvm.

04/2013 - 01/2018 **Burda Magazine Holding, München** **Senior Projektmanagerin für Grafik & Design im Unternehmensbereich Merchandising & Licensing**

- Erstellung von Anzeigen für Merchandising- und Lizenzprodukte

- Erstellung digitaler Medien wie Teaserbilder, Banner, eBooks und Websites
- Entwicklung von grafischen Konzepten und Kooperations-Logos
- Projektmanagement und Gestaltung von Kalendern
- Verpackungsdesign für Kooperationsprodukte
- Design von internen Informations- und Kommunikationsmaterialien sowie Messestandgestaltung

09/2010 - **Gruner + Jahr International Magazines, Hamburg** 03/2013 **Picture Editor im Unternehmensbereich International Brands and Licenses**

- Zentrale Ansprechpartnerin für GEO International iPad Apps, eMagazines und internationale Websites
- Betreuung von Launches internationaler Lizenzen
- Bildauswahl und -recherche für Online und Print, Rechte- und Honorarverhandlungen mit Fotografen und Agenturen
- Weiterentwicklung des internationalen Content-Angebots an der Schnittstelle Redaktion, Grafik, Projektleitung und Technik
- Aufbau und Koordination des Datenaustauschs zwischen internationalen Magazinen, Sichtung und Kategorisierung der Inhalte

- Zentrale grafische Ansprechpartnerin
- Erstellung und Anpassung von Magazinlayouts für GALA International und GEO International
- Design von Grafischen Benutzeroberflächen für digitale Angebote wie Apps (GEO Selection), internationale Websites und Datenbanken
- Design von Informations- und Kommunikationsmaterialien sowie Messestandgestaltung

11/2008 - 06/2015 Goldmedia GmbH, Berlin

Freie Grafikdesignerin

- Design von Informations- und Kommunikationsmaterialien
- Grafische Betreuung der Website inklusive Redesign
- Erstellung von Info- und Pressemeldungsgrafiken, Studienlayouts

AKADEMISCHE AUSBILDUNG

09/2005 - 10/2011 Diplom Ingenieurin (FH), Fachhochschule Lübeck

- Studiengang: Informationstechnologie und Gestaltung international
- Interdisziplinäres, praxisorientiertes Studium, das ein fundiertes Wissen zu Grafikdesign und Technik vermittelt
- Schwerpunkte: User-Interface-Design, Usability, Printdesign
- Diplomarbeit zum Thema: „Entwicklung eines User-Interface-Konzepts für Magazine Publishing auf Tablet PCs“ (Note 1,0)
- Diplomnote: 1,3

07/2007 - 11/2007 Unitec New Zealand, Auckland, Neuseeland

Auslandssemester mit Schwerpunkt Fotografie und Screendesign

08/2003 - 06/2005 Oberstufenzentrum für Druck- und Medientechnik, Berlin

Abschluss: Fachhochschulreife (Note 1,2)

QUALIFIKATIONEN

Typo und Layout Layouting und Textsatz, Nutzung von effizienten Gestaltungsrastern und auf Les- und Benutzbarkeit ausgerichteter Typografie mit InDesign

Web und Mobile Konzeption und Produktion von barrierefreien Webseiten in (X)HTML und CSS in aktuellen Webstandards des W3C mit Fokus auf mediumsgerechter Informationspräsentation und Usability, Nutzerorientierte Navigationskonzepte, Administration von Content Management Systemen (WordPress, eZ Publish, Typo3)

Grafikerstellung Grafikproduktion sowie rekonstruktive oder manipulative Bildbearbeitung mit Photoshop und Lightroom, Erstellung vektorbasierter Infografiken, Logos, Icons mit Illustrator

Redaktion Bildrecherche in Bilddatenbanken, Rechte- und Honorarverhandlungen mit Agenturen und Fotografen, Fotokomposition und konzeptuelle Bebilderung verschiedener Medien mit markengerechter Bildsprache, fundiertes Wissen über Fotografie, Arbeit mit Redaktionssystemen

Technik Grundkenntnisse der Programmierung (PHP, JavaScript), Informationsarchitektur, Kommunikationsschnittstelle Grafik und Technik und Fokus auf technische Realisierbarkeit

SPRACHEN Englisch flüssig in Wort und Schrift
Grundkenntnisse Spanisch

INTERESSEN Fotografie, Reisen, Berge



ROOMS4PEOPLE

DER KREATIVITÄT RAUM GEBEN

Deutsch English

RÄUME SERVICE ÜBER UNS NEWS PARTNER KONTAKT

DAS ZENTRUM FÜR COACHING, KREATIV-WORKSHOPS UND BUSINESS MEETINGS

Mieten Sie Ihren Kreativ-Raum im Herzen von München

ROOMS4PEOPLE
DER KREATIVITÄT RAUM GEBEN

RÄUME SERVICE ÜBER UNS NEWS PARTNER KONTAKT

RÄUME

RAUM EIFEL
2007, 3-4 Personen
Ausstattung: Lounge-Sessel, Tisch, FlipChart, Uhr, Smartboard, WLAN
Angebot: Seminar und Auszubildung, Aufbau, Workshop, Kultur, Team Building
Preise:
pro Stunde: 25,- €
HALB TAG (4 Std.): 100,- €
ganzer Tag (8 Std.): 200,- €
Alle Preise zzgl. 19% MwSt.
[+ Info buchen >](#)

RAUM ST. LUKAS
1907, 2-4 Personen
Ausstattung: Lounge-Sessel, Tisch, FlipChart, Uhr, Smartboard, WLAN
Angebot: Seminar und Auszubildung, Aufbau, Workshop, Kultur, Team Building
Preise:
pro Stunde: 25,- €
HALB TAG (4 Std.): 100,- €
ganzer Tag (8 Std.): 200,- €
Alle Preise zzgl. 19% MwSt.
[+ Info buchen >](#)

RAUM PRATERINSEL
2007, 10-15 Personen
Ausstattung: Lounge-Sessel, Tisch, FlipChart, Smartboard, Uhr, Smartboard, WLAN
Angebot: Seminar und Auszubildung, Aufbau, Workshop, Kultur, Team Building
Preise:
pro Stunde: 30,- €
HALB TAG (4 Std.): 120,- €
ganzer Tag (8 Std.): 240,- €
Alle Preise zzgl. 19% MwSt.
[+ Info buchen >](#)

RAUM ISAR
4007, 10-25 Personen
Ausstattung: Designer-Sofa, Lounge-Sessel, Tisch, FlipChart, Smartboard, Uhr, Smartboard, WLAN
Angebot: Seminar und Auszubildung, Aufbau, Workshop, Kultur, Team Building
Preise:
pro Stunde: 30,- €
HALB TAG (4 Std.): 120,- €
ganzer Tag (8 Std.): 240,- €
Alle Preise zzgl. 19% MwSt.
[+ Info buchen >](#)

Alle unsere Räume haben natürlich auch in der Meerstraße, 6. 80334 München
[Kontaktformular](#)

ROOMS4PEOPLE
DER KREATIVITÄT RAUM GEBEN

RÄUME SERVICE ÜBER UNS NEWS PARTNER KONTAKT

ÜBER UNS

DIE VISION
Ein Raum, in dem die Kreativität in Höchstmaß zum Raum als Individuum gefördert werden können. Einrichtung als eine positive Arbeitsumgebung schafft Bereiche der Kreativität.

DIE MOTIVATION
Schöne und praktische Arbeitsumgebung ist das Ziel für ein gutes Ergebnis. Ein Raum ist nicht nur ein Ort der Arbeit, sondern ein Ort der Kreativität. Jeder hat ein Ziel und ein Ziel ist ein Raum, der kreativ und kreativ sein kann. Es gibt in viele Ideen, die sich umsetzen lassen müssen.

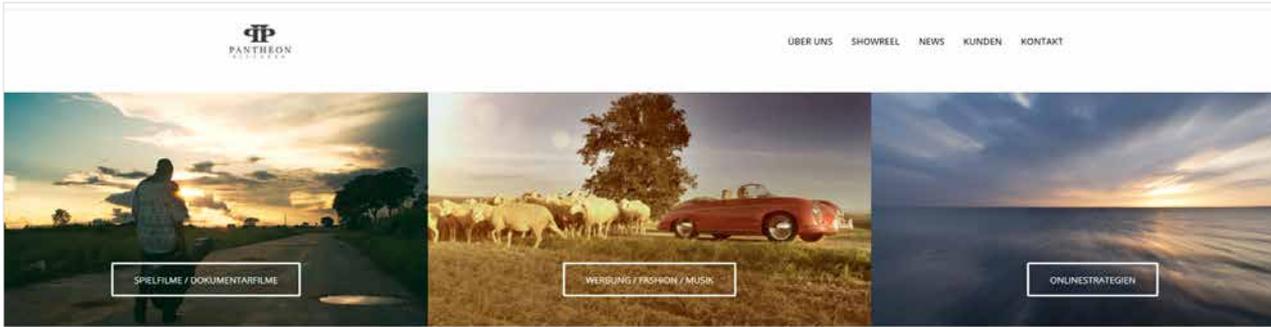
RÄUME NUTZEN FÜR
Coaching, Training, Business Meetings, Besprechungen, Media Workshops, Seminare, Privatveranstaltungen, Yoga, Meditation, Therapie, Beratung, Workshops, Veranstaltungen

ROOMS4PEOPLE - AT YOUR SERVICE
Wir suchen immer in unserer und unserer weiteren Räumlichkeiten per Email und Facebook auf. Nachtrag per Website möglich.
Von einer Stunde bis zu mehreren Tagen. Die größte Flexibilität im Raum, die können wir von allen gebührenlos liefern, können auch für 24h oder 48h. Die 24h-Option ist ab 100,- €.
Geben Sie uns einen Anruf an, wenn Sie mehr erfahren wollen, per E-Mail und wir sind für Sie da.
Wir freuen uns auf Sie.

1/23

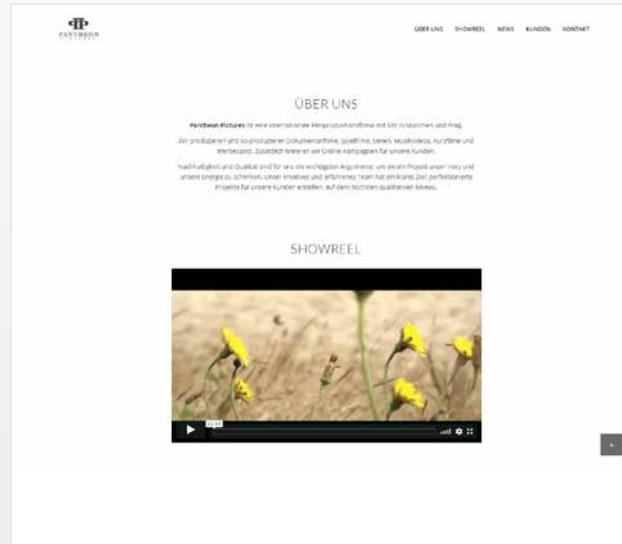
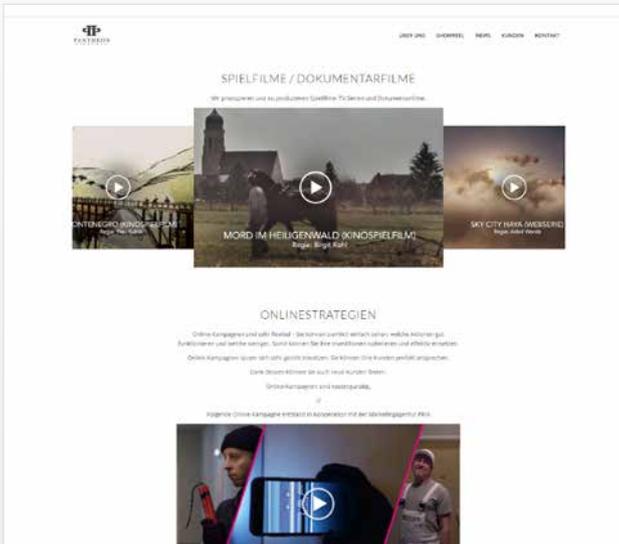
WEBSITE
ROOMS4PEOPLE
Design & Umsetzung in Wordpress

» www.rooms4people.de



WERBUNG / FASHION / MUSIK

In enger Zusammenarbeit mit unseren Kunden entwickeln wir authentische Werbestrategien, kreieren Spots, Musikvideos und Imagefilme.



2/23

WEBSITE PANTHEON PICTURES

Design & Umsetzung in Wordpress

» www.pantheonpictures.de



VORTEILE VON SCHUTZGEBIETEN IN BAYERN



Perspektiven



Natur Natur sein



Für alle da



Artenvielfalt



3/23

WEBSITE NATURWALD BAYERN

Konzeption, Ddesign & Umsetzung in Wordpress

» www.naturwald-bayern.de



G+J – EUROPE'S LARGEST MAGAZINE PUBLISHER

TAKE ADVANTAGE OF OUR STRONG BRANDS

+++ 350 MAGAZINES +++ 150 WEBSITES +++ 38 COUNTRIES +++

Excellent publishing experience, outstanding journalistic quality and economically successful premium brands make Europe's largest magazine publisher Gruner+Jahr your perfect licensing partner. We offer ready-to-launch concepts in print, online and beyond to generate revenues from sales or ad-driven markets. Profit from our central licensing unit, which offers you an efficient and simple way to launch our brands in your country.

Brands booklet

G+J International Brands and Licenses

Home News Flash Benefits News About Contact

AUTO MOTOR UND SPORT | GALA | GEO | MOTORRAD | NEON | PARENTING | QUEST | SENSA

GEO – IN TOUCH WITH THE WORLD

++ 20 COUNTRIES ++ 25 MILLION SOLD COPIES P.A. ++
++ 17 LINE EXTENSIONS ++ 13 WEBSITES ++

GEO is the one with the great travel reports, geographical, animal and scientific articles and the great news, resolutions and passions of people everywhere. The magazine is published in 19 countries worldwide, representing the most international magazine brand of our publishing house. With the launch of GEO India in 2008, the first English language magazine to be published. GEO has introduced 13 international websites and three iPad Apps. In 2013 GEO (the GEO magazines of GEO) was started in China, the world's GEO today consists of calendars, books, TV travel products, exhibitions and events, merchandise products and TV documentaries.

++ Launch: 1974 ++ Reach: 3.2 billion readers in Germany
++ Frequency: Monthly ++ Cover Price: € 3,50 €

Contact person:
Natalia Cleve-Körding
Phone: +49 40 37 03 - 41 96
Email: natcl@grunerjahr.com

BRÖKHA is an extension of the GEO concept for young target groups. GEO was launched in Germany in 1996. Today it is also published in France, Russia, Turkey and China.

++ Launch: 1996 ++ Reach: 1.98 million readers in Germany
++ Frequency: Monthly ++ Cover Price: 3,40 €

G+J International Brands and Licenses

Home News Flash Benefits News About Contact

AUTO MOTOR UND SPORT | GALA | GEO | MOTORRAD | NEON | PARENTING | QUEST | SENSA

GALA – THE PREMIUM PEOPLE LIFESTYLE MAGAZINE

++ 8 COUNTRIES ++ 40 MILLION SOLD COPIES P.A. ++ 3 LINE EXTENSIONS ++
++ EFFICIENT ONLINE LAUNCH DUE TO CENTRALIZED TECHNOLOGY ++

Since the first issue in 1993, GALA has successfully established itself as one of the leading fashion and lifestyle magazines in Europe, Russia and the Middle East. A premium marketing, top class fashion and beauty production, the editorial and glossy format as well as the positive coverage of celebrities make GALA the perfect stage for everyone and every.

++ Launch: 1993 ++ Reach: 2.43 million readers in Germany
++ Frequency: Weekly ++ Cover Price: 2,80 €

Contact person:
Natalia Cleve-Körding
Phone: +49 40 37 03 - 41 96
Email: natcl@grunerjahr.com

4/23

WEBSITE GRUNER & JAHR INTERNATIONAL BRANDS

Konzeption und Design

» www.guj-international-brands.com



LIVE
ENTERTAINMENT &
CD/DVD-PUBLISHING

Begleitung von Konzerten,
Shows/Musicals, Festivals
& Logo-Lizenzierung für
CD/DVD-Projekte mit
starken Medienmarken

BURDA INTERMEDIA MERCHANDISING

Home

STARKE MARKEN FÜR STARKE PARTNER

ÜBER UNS

Als Full-Service-Lizenzagentur stellen wir die passenden Marken für Produkte und Events zur Verfügung, um hieraus emotionale und wirtschaftlich relevante Produktwelten zu schaffen.

Wir erschließen gemeinsam mit Ihnen neue Geschäftsfelder, lancieren innovative Produkte und unterstützen mit unserer Produkt- und Vermarktungskennntnis den gesamten Produktlebenszyklus. Als Teil des Hubert Burda Media Konzerns bieten wir neben unseren bekannten und attraktiven Marken wie z. B. BUNTE, FIT FOR FUN oder

MARKEN & PARTNER



NEWS

- BUNTE präsentiert Beatrice Egli 2014/2015
- Bunte und freundin präsentieren APASSIONATA zur neuen Tour ab Herbst 2014
- freundin bringt mit Entspannungs-Coach Abbas Schirmohammadi eine Sonder-Edition im Herbst 2014 auf den Markt.
- freundin & dotbooks starten eBook Reihe
- tofino bringt freundin eBook heraus
- freundin wine selection mit Partner Direct Wines gestartet



LIVE
ENTERTAINMENT
KYLIE MINOGUE
BUNTE

BURDA INTERMEDIA MERCHANDISING

Live Entertainment
Licensing Partnerships
Recommendation Marketing

KOOPERATIONSANSATZ BUNTE & KYLIE MINOGUE TOUR

BurdaIntermedia Merchandising ermöglicht einen Markenaustausch zwischen den starken Einzelmarken und den relevanten Künstlern. Teil unserer Leistungen ist die Bereitstellung des Merchandise des Kooperationspartners BUNTE für klassische Werbemaßnahmen wie den Kernwerb. Burda begleitet die Tour in der Privatsphäre der Stars (Schulung von Kooperationspartnern, individuelle Specials, sowie auf der Website (Interviews, Bilder, Galerie, Gewinnspiel, redaktionelle Begleitung). Das Webteam ermöglicht einen exklusiven Einblick eine umfangreiche Inszenierung im Netz wie z.B. einen Behind-the-Scenes bei BUNTE.

PROJEKTUMSETZUNG BUNTE & KYLIE MINOGUE



- Integration des BUNTE Logos bei allen Werbemaßnahmen auf der Tour
- Hauptartikel „BUNTE präsentiert...“
- Summative Begleitung



BUNTE
DIE NUMMER EINS
DER PEOPLE
MAGAZINE

BURDA INTERMEDIA MERCHANDISING

BUNTE
FREUNDIN
SONJA
BURDA STYLE
FIT FOR FUN
WOMMEN & GÄRTEN
MEIN SCHÖNES LAND
FOCUS
PREZZI TIME
LISA
VIVA

BUNTE - DIE NUMMER EINS DER PEOPLE MAGAZINE

Seit mehr als 60 Jahren ist BUNTE der Garant für hochprofessionelle aktuelle Berichterstattung über die wesentlichen Ereignisse und Entwicklungen der deutschen Gesellschaft. Trendsetter und Drehbuchautorin Patricia Frenzel: „Ich und der Serenograph der deutschen Gesellschaft und ihre Bedürfnisse“. BUNTE ist daher Bestandteil einer verschiedenen Ereignisreihe in Deutschland: Print, Online und P-TV Formate machen die aktuelle Marke BUNTE zum größten People Magazin Europas. Nichts inspiriert Menschen so sehr wie Menschen. Als Entertainment macht BUNTE Produkte zu Marken und Marken zu Stars. Dabei verbindet BUNTE mehr als Aufmerksamkeit mit den wichtigsten individuellen und interaktiver Kommunikation. Und erreicht damit Menschen, die Lifestyle und Leute lieben.

PRINT
Erscheinungswort: wöchentlich
Auflage: 171.744 Ex.
Gesamtschwerer: 4,08 Mio. Leser

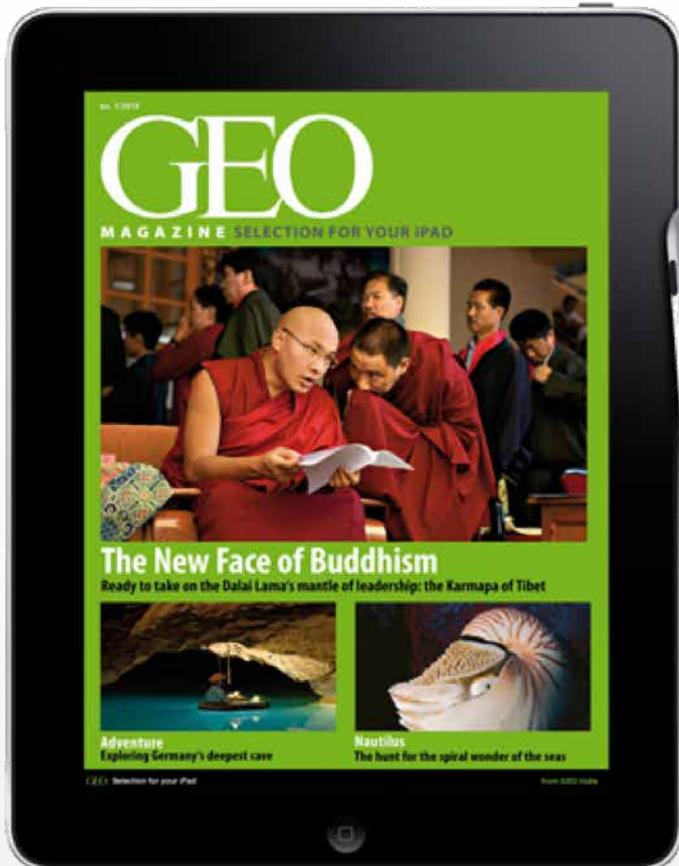
ONLINE (BUNTE.DE)
Besuche über: 1,60 Mio.
Page Impressions: 89,20 Mio.
Video: 9 Mio.

TELEVISION
Berichterstattung über Stars und Gelehrtes als Film, Medien, Musik, Show Business, POP, Wirtschaft, Sport und Mode

5/23

BURDA MERCHANDISING WEBSITE

Konzeption, Design und Umsetzung
in WordPress



6/23

GEO APPS

Konzeption und Design einer iPad App



7/23

GEO APP 2.0

Entwicklung eines User-Interface-Konzepts für Magazine Publishing auf Tablet PCs



8/23

FREUNDIN EBOOKS
Projektmanagement, Gestaltung und
Umsetzung von freundin E-Books für
den Amazon Kindle Shop



08 MONGO'S



Wer auf eine kulinarische Expedition gehen möchte, hat im „Mongo's“ viel zu entdecken. An schweren Ledermöbeln und asiatischen Steinmasken vorbei eröffnet sich die Vielfalt eines asiatischen Straßenmarktes mit über 20 Gemüsesorten, Fisch, Fleisch und mehr. Daneben brutzeln Köche die leckersten Kleinigkeiten, und zwar genau die, die der Gast sich vorher ausgesucht hat. Das Prinzip des BBQ-Restaurants ist so: Man bucht one way oder all you can eat, sucht eine von zehn verschiedenen Marinaden – beispielsweise Mongo's Barbecue – aus, und dann wird ausgewählt: Je nach Saison gibt es beispielsweise Strauß, Känguru oder Krokodil. Mutige Zusammenstellungen mit Tofu, Seitan und Kochbananen sind dabei genauso beliebt wie ein traditionelles Hühnchen. Die Kombinationen sind grenzenlos. Ob's schmeckt, muss man selber rausfinden.

Gutschein: Bei zwei bestellten Hauptgerichten wird das günstigere nicht berechnet.

Empfehlung des Küchenchefs: Am All-you-can-eat-Buffer ist jeder Gast sein eigener Chefkoch. Neugierig sein und einfach durchprobieren!

MONGO'S
Oberangerstraße 28 | 80331 München-Altstadt
U-Bahn-Haltestelle Marienplatz

So. bis Do. ab 17 bis 24 Uhr,
Fr. und Sa. 17 bis 1 Uhr
089 – 232 258 00
www.mongos.de



10/23
FREUNDIN
GUTSCHEINBUCH
Buchgestaltung im redaktionellen
Look-and-Feel der „freundin“

MOBILFUNK LEICHT GEMACHT MIT BUNTE MOBIL

Der einfachste Weg, mit den Liebsten vernetzt zu sein

NEU

Jetzt Handytarif wechseln!
Viele Vorteile genießen.

- ✓ **Flexibel & Fair:** monatlich kündbar
- ✓ **Super-schnell:** Highspeed-Internet
- ✓ **Inklusive & Flat:** Telefonie, SMS, Internet, EU-Roaming
- ✓ **Rufnummernmitnahme**



inkl. GUTSCHEIN
12x BUNTE
E-PAPER
GRATIS

**BUNTE
MOBIL**

	BUNTE BASIC	BUNTE PREMIUM
Flexible Vertragslaufzeit	monatlich kündbar	monatlich kündbar
Internet inklusive LTE*	2 GB LTE	3 GB LTE
Highspeed-Surfgeschwindigkeit	21,1 Mbit/s	50 Mbit/s
Internet im EU-Ausland 1 GB*	kostenlos	kostenlos
FLAT Telefonie in alle dt. Netze*	kostenlos	kostenlos
FLAT SMS in alle dt. Netze*	kostenlos	kostenlos
FLAT Telefonate EU-Ausland*	kostenlos	kostenlos
Festnetznummer*	kostenlos	kostenlos
	9,99 €*	12,99 €* pro Monat

DAS FAIRE HIGH-SPEED- ANGEBOT FÜR IHRE MOBILGERÄTE

Unser Angebot für CHIP Leser

NEU

Jetzt Handytarif wechseln!
Viele Vorteile genießen.

- ✓ **Flexibel & Fair:** monatlich kündbar
- ✓ **Superschnell:** Highspeed-Internet
- ✓ **Inklusive & Flat:** Telefonie, SMS, Internet, EU-Roaming
- ✓ **Rufnummernmitnahme**

ab **9,99 €***
im Monat



inkl. GUTSCHEIN
FÜR 1 JAHR
CHIP Digital
Technik-Flat im Wert
von über 45 €

	FLAT 2000	FLAT 3000
Flexible Vertragslaufzeit	monatlich kündbar	monatlich kündbar
Internet inklusive LTE*	2 GB LTE	3 GB LTE
Highspeed-Surfgeschwindigkeit	21,1 Mbit/s	50 Mbit/s
Internet im EU-Ausland 1 GB*	kostenlos	kostenlos
FLAT Telefonie in alle dt. Netze*	kostenlos	kostenlos
FLAT SMS in alle dt. Netze*	kostenlos	kostenlos
FLAT Telefonate EU-Ausland*	kostenlos	kostenlos
Festnetznummer*	kostenlos	kostenlos
	9,99 €* pro Monat	12,99 €* pro Monat

CHIP Mobile Deal

Jetzt informieren & bestellen unter

089 / 121 895 14 oder www.chip-mobile.de

**CHT
SURF**



Unser Angebot für TV SPIELFILM Leser

	FLAT 2000	FLAT 3000
Flexible Vertragslaufzeit	monatlich kündbar	monatlich kündbar
Internet inklusive LTE*	2 GB LTE	3 GB LTE
Highspeed-Surfgeschwindigkeit	21,1 Mbit/s	50 Mbit/s
Internet im EU-Ausland 1 GB*	kostenlos	kostenlos
FLAT Telefonie in alle dt. Netze*	kostenlos	kostenlos
FLAT SMS in alle dt. Netze*	kostenlos	kostenlos
FLAT Telefonate EU-Ausland*	kostenlos	kostenlos
Festnetznummer*	kostenlos	kostenlos
	9,99 €* pro Monat	12,99 €* pro Monat

UNSER DATENLEXIKON

LTE bedeutet Long Term Evolution und steht für schnellen Datentransfer (der vierten Generation).
Gigabyte ist eine Maßeinheit für Datenvolumen. 2 GB entsprechen 2.000 Megabyte oder 2 Mio. Kilobyte.
Mbit/s (Megabit pro Sekunde) gibt die Geschwindigkeit des Internet-Zugangs an.
EU-Roaming Flat heißt, dass Sie bei Aufruf im EU-Ausland kostenlos telefonieren und im Internet surfen können.

Gutscheincode für 2 Monate umsonst fernsehen
mit TV SPIELFILM PREMIUM. Einfach unter
www.tvspielfilm-talk.de Handytarif bestellen,
Gutscheincode bekommen und einlösen.



089-12189512 oder www.tvspielfilm-talk.de

11/23

**KAMPAGNE
MOBILFUNKTARIFE**
Anzeigen Layout

ANZEIGE

Unsere TASCHEN-LIEBLINGE



freundin
Collection by
L.CREDI



Die neue freundin Taschenkollektion –
demnächst im Handel und online erhältlich.

Shopper mit Innentasche • Lederimitat • 45 x 30 x 13 cm (L x H x B) • 69,99 € UVP
Beutel mit Innentasche • Lederimitat • 33 x 31 x 17 cm (L x H x B) • 69,99 € UVP
Geldbörse • Lederimitat • 19 x 10 x 2 cm (L x H x B) • 49,99 € UVP

Unsere Taschenkollektion in Ihrer Nähe:
www.lcredi-taschen.de/kollektion/freundin

ANZEIGE

Unsere TASCHEN-LIEBLINGE



freundin
Collection by
L.CREDI

Farben



Die neue freundin Taschenkollektion –
jetzt im Handel und online erhältlich.

Shopper • Lederimitat • 31/47 x 30 x 13 cm (L x H x B) • 79,99 € UVP
Henkeltasche • Lederimitat • 32 x 26 x 15 cm (L x H x B) • 69,99 € UVP
Henkeltasche • Lederimitat • 33/28 x 26 x 14 cm (L x H x B) • 69,99 € UVP
Geldbörse • Lederimitat • 19 x 10 x 2 cm (L x H x B) • 44,99 € UVP

Erhältlich in den Farben mauve, schwarz und taupe.

Unsere Taschenkollektion in Ihrer Nähe:
www.lcredi-taschen.de/kollektion/freundin

ANZEIGE

Unsere TASCHEN-LIEBLINGE



freundin
Collection by
L.CREDI

Farben

Farben

Farben



Die neue freundin Taschenkollektion –
demnächst im Handel und online erhältlich.

Shopper • Lederimitat • 31/36 x 24 x 13 cm (L x H x B) • 69,99 € UVP
Shopper • Lederimitat • 33 x 43 x 12 cm (L x H x B) • 79,99 € UVP
Henkeltasche • Lederimitat • 34 x 27 x 14 cm (L x H x B) • 69,99 € UVP
Geldbörse • Lederimitat • 19 x 10 x 2 cm (L x H x B) • 44,99 € UVP

erhältlich in den Farben wine und taupe.

Unsere Taschenkollektion in Ihrer Nähe:
www.lcredi-taschen.de/kollektion/freundin

ANZEIGE

Unsere LEDER-LIEBLINGE



freundin
Collection by
L.CREDI

Die neue freundin Taschenkollektion –
jetzt im Handel und online erhältlich.

City Bag • Rindsleder • 26 x 23 cm • 119,00 € UVP
Shopper • Rindsleder • 30 x 33 cm • 159,00 € UVP
Portemonnaie • Rindsleder • 19 x 10 cm • 69,99 € UVP

Unsere Taschenkollektion in Ihrer Nähe:
www.lcredi-taschen.de/kollektion/freundin

12/23

KAMPAGNE FREUNDIN TASCHENKOLLEKTION

Anzeigen Layout

Waldschutz - Jetzt die Zukunft retten

Wie planen Sie, in Bayern das Ziel der nationalen Biodiversitätsstrategie **5 Prozent aller Wälder** einer natürlichen Entwicklung zu überlassen, umzusetzen?

Die nationale Biodiversitätsstrategie wurde ohne Länderbeteiligung erstellt. Die Bayerische Strategie strebt nach dem Prinzip „Schützen und Nutzen“ auf ganzer Fläche eine Integration von Naturschutz in die Waldbewirtschaftung an. Pauschale Stilllegungsziele sind nicht Maßstab für Bayern.

CSU

Wir werden einen Nationalpark in den Bayerischen Wald und in die Spessartgebiete ausschließen. Zusätzlich das Verbot von...

Wir stehen für die Vermeidung von Waldschäden. Wichtig ist, wenn der Einsatz von...

Wir wollen einen dritten Nationalpark in der Spessart oder Steigerwald. In diesen Wäldern muss naturnah bewirtschaftet werden. Große Flächen wollen wir in den Nationalpark einbringen. Wir setzen uns für die Integration von Naturschutz in die Waldbewirtschaftung ein.

Aufgrund des bei den Nationalparken fehlenden Verantwortungsbewusstseins ist der Nationalpark Weg, das Ziel der nationalen Biodiversitätsstrategie. Die weitere Umsetzung ist Aufgabe der Bundestagssitzungen und den Staatsforstämtern.

Die AfD sieht aktuell keine Möglichkeit, die Wälder zu schützen. Die Wälder sind gesund und werden nachhaltig genutzt und gepflegt.

Waldschutz - Urwälder von morgen

Welche Maßnahmen planen Sie konkret, um die alten Buchenwälder im **Steigerwald** und im **Spessart** sowie die vielfältigen Bergwälder im **Ammergebirge** zu schützen?

Möglichkeiten sind: In die Bewirtschaftung integrierte Trittsteine (Biotop- oder Methusalem-bäume, Altholzinseln) mit entsprechenden Selbstverpflichtungen, Naturwald- und Trittsteinmanagement, tragsnaturschutzrechtliche...



In Bayern nur 1,3% der Wälder sind geschützt

Das sagen die Parteien zu den wichtigsten Themen des Planeten.

Wahlkompass Bayern 2018
Umweltpolitik

#DeinBayernDeineWahl

GREENPEACE
Bayern

13/23

GREENPEACE
WAHLKOMPASS

Broschüre zur Bundestagswahl 2017

EINE VISION WIRD REALITÄT

Stellen Sie sich vor:
Wir schreiben das Jahr 2050. Fast Prozent der Bayerischen Wälder sind Naturwald. Sie sind ein unverwundliches Erbe für alle.

Artenreichtum in seiner vollen Pracht
Farnen und Flechten, Spinnweben, Speiserpilze und Auenpflanzen haben sich über Jahrhunderte hinweg entwickelt. Zahlreiche Arten sind heute fast ausschließlich in Naturwäldern zu finden. Die Artenvielfalt ist ein Maßstab für die Gesundheit der Wälder.

Regionen leben auf: Gemeinwohl, statt industrielle Holznutzung
Statt industrieller Holznutzung dienen die Naturwälder dem Gemeinwohl. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Landschaft und der Naturerfahrung. Sie bieten Lebensraum für viele Arten und sind ein wichtiger Bestandteil der Landschaft.

Sie denken, das sei eine Utopie? Nein, es ist sehr leicht umzusetzen, wenn es nur alle wollen. Und es ist ja auch durchaus ein sehr erstrebenswertes Ziel – finden Sie das nicht auch?



Spessart
Mit seinen über 400-jährigen Eichen und seinen über 100-jährigen Buchen und schönsten Wäldern Mitteleuropas. Unterstützen Sie den Spessart: www.freunde-des-spessart.de

10% DER ÖFFENTLICHEN WÄLDER BAYERNS UNTER SCHUTZ!

Bayern hat als walddichtestes Bundesland eine große Verantwortung bei der Umsetzung der Nationalen Biodiversitätsstrategie. Diese stellt vor die Aufgabe, die öffentlichen Wälder bis zum Jahr 2020 zu schützen und eine nachhaltige Entwicklung zu unterstützen. Das wäre ein relativ kleiner Anteil der gesamten bayerischen Waldfläche, aber ein großer Beitrag zum Naturschutz.

So wäre dieses Ziel zu erreichen:



Steigerwald
Er beheimatet für Bayern überdurchschnittlich viele alte Buchenbestände. Deutschland gehören: www.nationalpark-steigerwald.de



Um das Ziel der Nationalen Biodiversitätsstrategie bis 2020 umzusetzen, braucht Bayern dringend weitere Naturwald-Schutzgebiete.

GREENPEACE
Bayern

Unterstützen Sie die Umwandlung von Wirtschaftswäldern in Naturwälder. Alte Buchenbestände sind ökologisch wertvollsten in Deutschland. Unterstützen Sie die Umwandlung von Wirtschaftswäldern in Naturwälder. Unterstützen Sie die Umwandlung von Wirtschaftswäldern in Naturwälder. www.verein-nationalpark-nordsteigerwald.de

14/23

GREENPEACE
FLYER

Flyer zum Naturwald-Projekt

HALLHUBER
 styled by
freundin



**15€
 GESCHENKT**
 auf das gesamte
 HALLHUBER-Sortiment*
 Aktionszeitraum
 05.11.-18.11.2014

DAS NEUE KLEINE



A-LINER KLEID
 Das Rockendress ist mit einer typischen Passform für einen top-aktuellen Statement-Look vorzuziehen.
 Art.-Nr.: 142009683, € 119*



OVERSIZED KLEID
 Das Rockendress bewirkt und darfst du, gerade die Variante dem Kleid eine dicke Futter.
 Art.-Nr.: 142005687, € 99*



TALHIERTES KLEID
 Die Spitze Performance ist ein glanzvolles weiches Vortextur für jeden Herbstlook.
 Art.-Nr.: 142000866, € 99*



KLEID MIT SPITZENÜBER
 Eine feine Spitze Kombination aus weißer Spitze und dunkelblauem Cloué-Jewebe.
 Art.-Nr.: 142009688, € 119*



SPITZENKLEID MIT SCHLEIFE
 Nicht nur durch die Spitze ist das Kleid auch ein echtes Statement.
 Art.-Nr.: 142009685, € 149*



KLEID MIT TULPENROCK
 Elegante Passform, klassisch und raffiniert. Einzigartig in der Kombination aus Spitze und Cloué-Jewebe.
 Art.-Nr.: 142009661, € 119*

HALLHUBER
 styled by
freundin

...DIESE UND WEITERE LOOKS
 AUF WWW.HALLHUBER.COM

Eine echte Fashion-Legende – mit dem Anlass richtig gekleidet. Mit unseren Kitten Heels oder stylischen Stiefeln.

★ **UNSER TIPP:**
 Applikation



MANTEL in verschiedenen Farben, Art.-Nr.: 1420028160, € 179*

STREETSTYLE

Der schwarze Mantel passt perfekt zur rockigen Lederhose und dem lässigen Karofremd. Dazu eine coole Fransen Tasche, Lederboots und kuschelige Accessoires und man ist für den nächsten Stadtbummel gerüstet.



Mütze Art.-Nr.: 142031013, € 39*
 Schal Art.-Nr.: 142031072, € 39*
 Karofremd Art.-Nr.: 1420023521, € 59*
 Lederhose Art.-Nr.: 142005009, € 119*
 Tasche Art.-Nr.: 142031046, € 69*
 Stiefel Art.-Nr.: 142091021, € 119*

DER PERFEKTE MANTEL FÜR JEDE GELEGENHEIT!

Ob Job, Date oder Spaziergang – mit unserem Lieblingsmantel von HALLHUBER sind Sie immer passend angezogen! Ein unverzichtbares Basic-Teil, das in jeden Kleiderschrank gehört!

CASUAL

Mit Hood-Jeans, weißer Bluse und Pulli ist man nicht nur für den gemächlichen Herbsttagsergang gut angezogen. Abgerundet wird das Outfit durch den dunkelblauen Mantel und graue Leder Boots und Accessoires.



Mütze Art.-Nr.: 142031078, € 39*
 Pullover Art.-Nr.: 142031310, € 59*
 Bluse Art.-Nr.: 1420023375, € 59*
 Jeans Art.-Nr.: 1410023324, € 69*
 Handschuhe Art.-Nr.: 142031082, € 19*
 Boots Art.-Nr.: 142091024, € 129*
 Armband Art.-Nr.: 142031124, € 19*

**15€
 GESCHENKT**
 auf das gesamte
 HALLHUBER-Sortiment*
 Aktionszeitraum
 24.09.-07.10.2014

BUSINESS

Ein Karo-Rock und Mantel in der Trendfarbe Camel geben dem Outfit einen eleganten Touch. Die Statement-Kette und Accessoires ergänzen den femininen Look für tagüber und abends.



Kette Art.-Nr.: 142031121, € 39*
 Hut Art.-Nr.: 142031022, € 39*
 Rollkragenpullover Art.-Nr.: 14229031050, € 39*
 Handschuhe Art.-Nr.: 142031080, € 19*
 Rock Art.-Nr.: 142002461, € 79*
 Stiefel Art.-Nr.: 142091004, € 129*

HALLHUBER
 styled by
freundin

JETZT 15 € GUTSCHEIN EINLÖSEN!
 GUTSCHEIN-CODE: F201421 HE

STORES WWW.HALLHUBER.COM

...DIESE UND WEITERE LOOKS
 AUF WWW.HALLHUBER.COM

15/23

FREUNDIN FASHION-KOLLEKTION MIT HALLHUBER

Shopping Window Layout im redaktionellen Look-and-Feel der „freundin“



PARADISE

DIE NEUE FREUNDIN HOME COLLECTION



VINTAGE

LIFESTYLE FÜR IHR ZUHAUSE

Die FREUNDIN HOME COLLECTION präsentiert aktuelle Wohntrends mit einem feinen Gespür für Farben und Designs. Zu den vier bereits bestehenden Themen kommen jetzt noch zwei neue Stilwelten hinzu. Dekorative Tapeten mit passenden Kissen und Vorhängen, mit denen man das Zuhause mühelos neu gestalten kann. Jetzt neu und exklusiv bei BAUHAUS!



NATURAL MOMENTS



NORDIC LIVING



SEADREAM



SUMMERBREEZE

freundin
HOME COLLECTION

ANZEIGE

NEU & NUR IM BAUHAUS

NEU & NUR IM BAUHAUS

freundin
HOME COLLECTION

ANZEIGE

NEU & NUR IM BAUHAUS

Vestapete „Paradies“ in einem tropisch-karibischen Flair. Je Rolle 19,90 €

Fertiggardine „Paradies“ erhältlich in Offwhite und Taupe. 16,90 €

Kissen „Paradies“ aus 100% Baumwolle. 16,90 €

DIE NEUE FREUNDIN HOME COLLECTION

16/23

FREUNDIN TAPETEN-KOLLEKTION MIT RASCH

Anzeigen Layout



17/23

TASCHENKOLLEKTION MIT FASHIONETTE

Anzeigen Layout für verschiedene
fashion-affine Marken

Globetrotter.de
Ausrüstung
FAVORITEN
präsentiert von
FREE MAN'S WORLD

MIT RÜCKENWIND AUF INS ABENTEUER
Aktionszeitraum 12.06. - 17.09.2014

FAHRRADEWERKZEUG "EMT PRO" VON SPECIALIZED
Durch seine schmale Aluminium-Selbststahl-Substrat-Konstruktion der Invenerschaltlast-Multitool ein absolut geringes Gewicht und Maß. Best.-Nr.: 2316132
€ 39⁹⁵

STIRNLAMPE "HC 50" VON NITECORE
Die Kopflampe bietet mit 500 Lumen Licht und einem 100° Abstrahlwinkel einen hellen, breiten Lichtkegel. Zusätzlich kann der Lampenkopf abgelenkt werden. Neben vier verschiedenen Helligkeitsstufen sorgen 2 x eine LED für gute Nachtsehgeschichten. Best.-Nr.: 237357
€ 59⁹⁵

FUNKTIONSHIRT "SULGO TEE" VON THE NORTH FACE
Das sportlich ultraleichte T-Shirt aus Polartec Power Dry strickt aus Handstricken und überzeugt mit sehr guten Eigenschaften.

KAMERA "5-50 WIT 181 EDITION" VON ROLLEI
Beim Raftfahren, Trekken oder Skifahren sorgt diese kleine HD Action-Kamera für spektakuläre Outdoor-Aufnahmen. Leicht, handlich und mit umfangreichen Zubehör. Best.-Nr.: 234427
€ 279⁹⁵

REGENJACKE "LUMINITE II JACKET" VON ENDURA
Bei der wind- und wasserfesten, 25-Ärgern-Jacke trifft Funktion auf maximale Sichtbarkeit. Best.-Nr.: 227052
€ 124⁹⁵

FAHRRADTASCHE "COMMUTER PANNIER 2" VON THULE
Wasserdichte Polytasche mit Rollverschluss-träger, abkantungsfähig, robust. Eine vielseitige Fahrradtasche mit vielen netten Details, z.B. "Abkantungstaschen" an den Seiten. Best.-Nr.: 237345
€ 119⁹⁵

FAHRRADHANDSCHUHE "ESPANO" VON ROECKL
Eine Hand- und Gabelschal-Ausrüstung. Auf der Handinnen-seite befindet sich eine dicke Silikonprägung, die sich bis in die Daumenbeuge fährt und mit einem nachschmerzenden Silikonpfeil versehen wurde. Best.-Nr.: 236599
€ 34⁹⁵

FAHRADHANDSCHUHE "ESPANO" VON ROECKL
Eine Hand- und Gabelschal-Ausrüstung. Auf der Handinnen-seite befindet sich eine dicke Silikonprägung, die sich bis in die Daumenbeuge fährt und mit einem nachschmerzenden Silikonpfeil versehen wurde. Best.-Nr.: 236599
€ 34⁹⁵

EXKLUSIV FÜR SIE: € 15 GESCHENKT
auf das gesamte Sortiment auf globetrotter.de*

Globetrotter.de
Ausrüstung
JETZT € 15 GUTSCHEIN EINLÖSEN!
STICHWORT: FREE MAN'S WORLD
WWW.GLOBETROTTER.DE/FREE

Globetrotter.de
Ausrüstung
FAVORITEN
präsentiert von
FIT FOR FUN

AB NACH DRAUSSEN!
Aktionszeitraum 14.05.-17.06.2014

FAHRRADEWERKZEUG "EMT PRO" VON SPECIALIZED
Durch seine schmale Aluminium-Selbststahl-Substrat-Konstruktion der Invenerschaltlast-Multitool ein absolut geringes Gewicht und Maß. Best.-Nr.: 2316132
€ 39⁹⁵

HIKINGSCHUH "ULTRA HIKE" THE NORTH FACE MANNER
Ein Hikingshuh der Extralastklasse: extrem leicht, angemessen stabil und überaus komfortabel. Best.-Nr.: 231214
€ 124⁹⁵

HIKINGSCHUH "ULTRA HIKE GTX" THE NORTH FACE MANNER
Sportlich, Modisch, Wasserdicht - dieser Hikingshuh ist ein funktionelles Multitalent. Best.-Nr.: 231178
€ 139⁹⁵

SLACKLINE "CLASSIC LINE XE GIBBON"
Die Slackline für Einsteiger und Familien. Der Aufbau ist schnell und einfach gemacht. Koordination und Gleichgewichtssinn werden gefördert. Best.-Nr.: 219747
€ 59⁹⁵

SOFTSHELL JACKE "BOA HOOD" VON HAGLOS MÄNNER
Sehr atmungsaktiv, leicht wind- und wasserabweisende Softshelljacke. Durch robustes, sehr dehnbares Material gut geeignet für Bewegungsmittler-Einsatz. Best.-Nr.: 175020
€ 159⁹⁵

GESCHIRR "PICNIC BAG" EZETEL
Picknick-Kühltasche mit Geschirr für 4 Personen und zusätzlich Platz fürs Essen. Best.-Nr.: 176000
€ 49⁹⁵

MAMMUT SILVRETTA JACKET FRAUEN
Die ultraleichte Jacket ist ideal für hochalpinen Gelände. Dank des klein packbaren GORE-TEX Active Stoff ist sie extrem atmungsaktiv, wind- und wasserfest. Best.-Nr.: 228767
€ 299⁹⁵

KOCHER "CAMPSTOVE BIOLEITE"
Ein thermo-elektrischer Generator wandelt die Hitze des Kochers in elektrische Energie um. So kann man beim Kochen elektrische Geräte wie z.B. iPhones, Mobiltelefone und MP3-Player laden, ganz ohne Stromnetz. Best.-Nr.: 220660
€ 159⁹⁵

TOURENRÜCKSACK "FUTURA 22" VON DEUTER
Ob auf der Tageswanderung oder beim ausgedehnten Städte-Trip: Mit dem Futura 22 behalten Sie immer einen kühlen Rücken. Best.-Nr.: 222392
€ 89⁹⁵

EXKLUSIV FÜR SIE: € 15 GESCHENKT
auf das gesamte Sortiment auf globetrotter.de*

Globetrotter.de
Ausrüstung
JETZT € 15 GUTSCHEIN EINLÖSEN!
STICHWORT: FIT FOR FUN
FILIALE
040/679 06 179
WWW.GLOBETROTTER.DE/FIT

...DIES UND VIELES MEHR AUF WWW.GLOBETROTTER.DE/FIT

18/23

KOOPERATION MIT GLOBETROTTER
Shopping Window Layout im redaktionellen Look-and-Feel von den outdoor-affinen Marken Fit for Fun, Free Men's World und Mein schönes Land



Lesegenuss mit freundin

Die spannenden
BÜCHER für den
HERBST exklusiv
als E-Book



JETZT KAUFEN
AUF WWW.KOBO.COM/FREUNDIN,
WWW.DOTBOOKS.DE UND ÜBERALL,
WO ES GUTE E-BOOKS GIBT

ANZEIGE

Lesegenuss mit freundin

Die fesselnden
historischen Romane
für den Winter
exklusiv als E-Book



JETZT KAUFEN
AUF EBOOK.DE/FREUNDIN-EDITION,
DOTBOOKS.DE UND ÜBERALL, WO
ES GUTE E-BOOKS GIBT



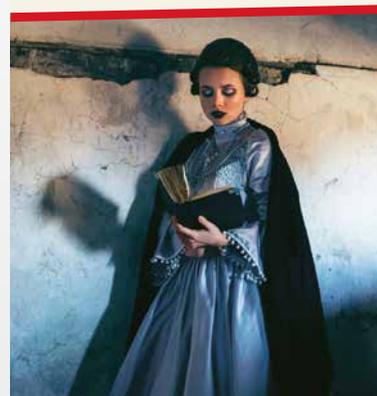
ANZEIGE

Lesegenuss mit freundin

Die fesselnden historischen
Romane für den Sommer
exklusiv als E-Book



JETZT KAUFEN
auf ebook.de/freundin-edition,
dotbooks.de und überall, wo es
gute eBooks gibt.



Lesegenuss mit der freundin

Die schönsten BÜCHER
FÜR DEN SOMMER
exklusiv im E-Book

Lieben, Leben, Lachen – gefühlvolle Romane,
für Sie ausgewählt von der freundin-Redaktion



**DAS BESONDERE
E-READER ANGEBOT FÜR SIE:**
Bequem lesen mit dem Tolino shine in exklusiver freundin
Edition inklusive gratis E-Book „Familie ist was Wunderbares“
und Slim-Case für nur € 109*.

Jetzt bestellen auf
WWW.THALIA.DE/FREUNDIN
tolino

* Die Stückzahl der Bundles ist auf 1.000 Stück begrenzt.



JETZT BESTELLEN
AUF WWW.THALIA.DE,
WWW.DOTBOOKS.DE UND ÜBERALL,
WO ES GUTE E-BOOKS GIBT

dot
books

19/23

**FREUNDIN KOOPERA-
TION MIT DOTBOOKS**

Anzeigen Layout für die freundin
E-Book Reihen



20/23

**FREUNDIN INTERIOR
KOLLEKTION MIT
FASHION FOR HOME**

Anzeigen für die freundin Interior
Kollektion

TV SPIELFILM
SNACK-ATTACK
 DEMNÄCHST IM TIEFKÜHLREGAL

frostkrone
 The World of Fingerfood & Snacks

TV SPIELFILM
SNACKBOX

Cheesy Fries
 Corny Dogs
 Taco Wedges

500 g e

POWERED BY
frostkrone
 The World of Fingerfood & Snacks

frostkrone
 The World of Fingerfood & Snacks

TV SPIELFILM
SNACKBOX

Cheesy Fries
 Corny Dogs
 Taco Wedges

500 g e

21/23

**TV SPIELFILM SNACK-
 BOX MIT FROSTKRONE**
 Verpackungsdesign und Anzeige



WIEDER VERSPANNT? DANN HELFEN DIESE YOGA-STELLUNGEN

Schmerzen im Nacken oder Rücken können Sie mit diesen einfachen Übungen lindern und ihnen sogar vorbeugen.

Sphinx - Für den oberen Rücken und Nacken
 Legen Sie sich flach auf den Boden, bringen Sie die Ellenbogen unter die Schultern und strecken Sie die Unterarme nach vorne. Drücken Sie die Hände in den Boden und blicken Sie geradeaus. Mindestens 20 Atemzüge – oder so lange, wie Sie sich wohlfühlen – halten. Sie öffnet sanft den oberen Rücken und entspannt so Schultern und Nacken. Zudem unterstützt diese äußerst entspannende Asana die Regeneration des sympathischen Nervensystems und lindert so Stress.



Drehsitz - Für den mittleren Rücken
 Mit ausgestreckten Beinen hinsetzen. Den rechten Fuß links vom linken Oberschenkel aufstellen, das linke Bein anwinkeln. Drehen Sie den Oberkörper nach rechts und drücken Sie mit dem linken Ellenbogen gegen den rechten Oberschenkel, um die Drehung zu verstärken. 5 Atemzüge halten, dann die Stellung mit dem anderen Bein aufbauen, nach links drehen und halten. Er mobilisiert die Wirbelsäule, wenn sie durch langes Sitzen gestaucht wurde. Macht den mittleren Rücken beweglicher.



Dreieck - Für den unteren Rücken
 Im aufrechten Stand mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach vorne machen, der linke Fuß zeigt nach außen. Lassen Sie die Beine gestreckt und drehen Sie die Hüften zur linken Seite. Kippen Sie mit dem Oberkörper nach rechts, dabei die rechte Hand soweit wie möglich am Bein nach unten gleiten lassen. Strecken Sie den linken Arm nach oben, der Blick folgt. Den Oberkörper möglichst weit drehen. 5 Atemzüge halten, dann auf der anderen Seite wiederholen. Es dehnt hervorragend die seitlichen Muskeln am unteren Rücken.



Katze und Kuh - Für den ganzen Rücken
 Gehen Sie für die Katze in den Vierfüßlerstand, runden Sie Ihren Rücken, das Kinn kippt zur Brust. Um in die Kuh zu kommen, bewegen Sie die Wirbelsäule in die andere Richtung, d.h., der Blick geht nach vorne, die Schultern ziehen sich zusammen, und ein leichtes Hohlkreuz entsteht. 3-mal in jede Position gehen, jeweils 10 Atemzüge halten. Sie mobilisieren die ganze Wirbelsäule und lösen Verspannungen in der tiefen Muskulatur, wenn man sich eingerostet fühlt.



... wir keine großen Dinge tun.
 ... Dinge mit großer Liebe tun.»
 TERESA

DIENSTAG DONNERSTAG 25. FEBRUAR

PLUSSEE
 Von elegant bis lässig oder kombiniert mit sportiven Teilen – ohne Falten geht kaum was. Der Durchbruch kam mit den chemischen Fasern. Sie ließen Falten zu, die mit den neuen Maschinen und Verfahren permanent wie nie zuvor waren. Heute spielt man sogar mit der Art, wie sie fallen – ein schöner Luxus.



22/23

**FREUNDIN & BURDA
 STYLE KALENDER**
 Projektmanagement und Gestaltung
 von Taschenkalendern

How to read **GEO** on your iPad

Navigating pages



Tap article of your interest to open it

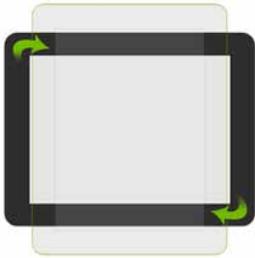


Swipe horizontally to go to next page



Swipe vertically to scroll the page up or down

Vertical and horizontal view Zoom



Rotate the device to switch between horizontal and vertical view



In horizontal view:
Tap on the part of the page you want to **zoom in**. **Tap a second time** to zoom out.



Text: Shows plain text of the article and allows changing font size and color



Layout: Shows article with text and images and allows zooming



Image: Shows images of the article, tap on image to see captions