

# SOUL • SISTER

DEIN UPDATE FÜR BODY, MIND & HEART

**SLOW FOOD  
FÜR KALTE TAGE**  
Gesund & lecker:  
Diese Rezepte vertreiben  
den Winterblues  
Seite 60

**In der  
Stille liegt  
die Kraft**  
Warum es sich  
lohnt, öfter  
innezuhalten  
Seite 22

**KLINGT  
NACH EINEM  
PLAN!**

So bringst du Ordnung  
in dein Leben und  
erreichst deine Ziele  
ganz entspannt  
Seite 74

**Läuft**

Wieso Joggen  
im Winter der  
Seele so guttut  
Seite 54

**Sound gegen  
den Stress – diese  
Beats helfen beim  
Abschalten**

Seite 20

**Schönheitswahn?  
Nein danke!**

Schauspielerin Karoline Herfurth  
erzählt, warum sie keine Lust auf  
ein durchoptimiertes Leben hat

Seite 16

## SEI GUT ZU DIR

Wie du lernst, besser auf dich zu hören und Frieden  
mit deinem Körper zu schließen



AUSGABE NR. 04/21 D 5,90 € • ÖSTERREICH 6,50 € • SCHWEIZ 9,40 SFR • BENELUX 6,60 €





# MY YOGA CAMP

BY SOUL•SISTER

Sei dabei in  
unserem **ersten**  
Yoga-Camp!

**NEW**

**Was Dich erwartet?**

- 7 Tage Yoga, Spaß & Entspannung
- Training mit Expertinnen, u.a. Steffi Rohr, Erfinderin von Bodega Moves
- 30 Kurse/Tag

**25.06. - 02.07.2022**  
Bad Leonfelden  
Österreich

**Sichere Dir Deinen Platz!**

[soulsister-mag.de/camp](https://soulsister-mag.de/camp)  
IG: [bestmoodevents](#)

Eine Veranstaltung der best mood events GmbH & Co. KG in Kooperation mit Women's Health