

# Liebe Leserin, lieber Leser.



## Gönnen Sie sich BIO im Abo!

**Ihre Vorteile: Sie verpassen keine Ausgabe, denn BIO wird pünktlich und bequem zu Ihnen nach Hause geliefert.**

Als Abo-Prämie gibt es exklusiv für Sie einen Tafellack-Hocker von WERKHAUS – als praktische Sitzgelegenheit oder als kleiner Beistelltisch.

**4 Printausgaben +  
2 digitale Sonderhefte  
für 29,50 Euro.  
Weitere Infos finden  
Sie auf Seite 71.**



### Ihre Meinung zur BIO ist uns wichtig!

Deshalb haben wir ein Leser\*innen-Telefon eingerichtet. Schreiben Sie uns, wann Sie Zeit haben, mit uns zu sprechen (per E-Mail an [biomagazin@biomagazin.de](mailto:biomagazin@biomagazin.de)).

*Wir freuen uns über Ihre Nachricht!*

**I**ch liebe Weihnachten! Nachdem Corona mir, Helena, im vergangenen Jahr einen Strich durch die Rechnung gemacht hat, freue ich mich sehr, heuer wieder mit meiner Familie zu feiern. Damit am 24. Dezember keine Hektik ausbricht, haben wir die Aufgaben dieses Mal gut verteilt: Mein Vater schmückt den Baum, meine beiden Brüder kochen das Festmahl und meine Mutter packt noch letzte Geschenke ein. Meine Schwägerin und mein Freund kümmern sich ums Dessert und ich spiele mit meinen Nichten und Neffen Fußball, um sie von ihrer Aufregung vor dem Heiligen Abend abzulenken. So erleben wir hoffentlich alle ein entspanntes Weihnachtsfest ... Wenn auch Sie noch nach einer Methode suchen, mit der es gelingt, gelassen durch die Feiertage zu kommen, lege ich Ihnen Dr. Eva Kalbheims Artikel ans Herz (ab Seite 14). Ein Tipp der Expertin: Selbstoptimierung und Perfektion bei den Vorbereitungen einfach mal beiseitelassen. Muss wirklich jeder Winkel der Wohnung glänzen oder besonders kreativ geschmückt sein? Indem Sie hier den Druck rausnehmen, gewinnen Sie Zeit für sich und für Rituale, die Ihnen guttun.

Dafür stellt Ihnen unsere Autorin Sylvia Jahns ab Seite 54 Yoga- und Meditationsroutinen vor. Ich, Christine, las vor allem das Interview mit Yoga-Nidra-Mentorin Barbara Dopfer mit großer Aufmerksam-

keit. Viele moderne Yogastile legen den Fokus auf die körperliche Fitness. Wie ich im Interview gelernt habe, widmet sich das weniger bekannte Yoga Nidra dagegen vor allem der Tiefenentspannung: Genau das, was ich zum Jahreswechsel gebrauchen kann. Auf Seite 59 finden Sie einen Link zu einer geführten Yoga-Nidra-Reise, die ich empfehle, wenn Sie nach einem Moment tiefer Ruhe suchen.

Sicher haben Sie bereits die Christbaumkugel auf dieser Seite entdeckt. Unser Grafiker Torsten hat in dieser BIO noch acht weitere Kugeln versteckt. Die Buchstaben darauf ergeben zusammen das Lösungswort für unser großes Adventsgewinnspiel (siehe Seite 64). 24 tolle Preise warten auf Sie und wir drücken fest die Daumen!

*Genießen Sie Weihnachten und die letzten Tage im Jahr. Bleiben Sie gelassen und machen Sie's sich schön. Ein frohes neues Jahr!*

*Helena Obermayr und  
Christine Paffrath für das BIO-Team*

*PS: Ihr nachhaltiger Ratgeber für Gesundheit und Ernährung wird ab dem kommenden Jahr nicht mehr acht, sondern vier Mal erscheinen. Warum wir uns dazu entschieden haben und was das für Sie, liebe Leser\*innen, bedeutet, erfahren Sie auf Seite 7.*

