

Fastenwandern liegt – nicht allein vor den Ostertagen – voll im Trend!

>> Anmoderation >>

Süßigkeiten, Fleisch, Zigaretten, Alkohol – von Aschermittwoch bis Ostern verzichten viele von uns ja auf so einiges! Schließlich ist FASTENZEIT. Um Effekt und Wirkung des Fastens zu verbessern, können Sie sogar noch eins draufsetzen: mit der Kombi aus Fasten und Wandern, also mit dem sogenannten Fastenwandern. Darüber berichtet jetzt das brandneue Mindstyle-Magazin „der pilger“ in einem Beitrag über Christoph Michl von der „Fasten-Wander-Zentrale“ in Kaiserslautern. Christoph Michl ist zugleich Mitbegründer der „Fasten-Wander-Bewegung“ in Deutschland.

Herr Michl, warum ist die Kombi aus Fasten und Wandern so besonders effektiv?

>> 1111 Fastenwandern – siehe mp3 im Anhang >>

Für Körper und Organe ist Fastenwandern gesund, wie wirkt es auf die Seele?

>> 2222 Fastenwandern – siehe mp3 im Anhang >>

Wie ist das mit dem Fasten beim Wandern, was darf ich beim Wandern überhaupt zu mir nehmen?

>> 3333 Fastenwandern – siehe mp3 im Anhang >>

Und was macht das dann mit unserem Körper? Wie sind Ihre Erfahrungen, welchen Effekt hat das Fastenwandern?

>> 4444 Fastenwandern – siehe mp3 im Anhang >>

Herzlichen Dank, Christoph Michl, Mitbegründer der „Fasten-Wander-Bewegung“ in Deutschland und Chef der „Fasten-Wander-Zentrale“ in Kaiserslautern.

Mehr zum Fastenwandern finden Sie in der aktuellen Frühjahrs-Ausgabe des neuen Mindstyle-Magazins „der pilger“. Schauen Sie einfach auf „der-minus-Pilger-Punkt-de“.

RADIO-BEITRAGSSERVICE

Weitere Zusatzinformationen:



Bildunterschrift: Ab 2. März im Handel: „der pilger – Magazin für die Reise durchs Leben“ lautet der Titel für das neue Mindstyle-Magazin mit christlichem Fokus. (Bild: „der pilger“)

Als neuartiges Mindstyle-Magazin mit christlichem Fokus greift das Magazin „der pilger“ die Sehnsucht vieler Menschen nach Stille, Sinnfindung und einem erfüllten Leben auf und begleitet Leserinnen und Leser mit Beiträgen, die das Herz berühren und zum Nachdenken, Zurücklehnen und Durchatmen einladen. Die Bereiche Spiritualität und Religion bilden wichtige Themen. Es werden Pilgerwege und inspirierende Reiseziele vorgestellt, christliche Feste erklärt, aber auch Impulse gegeben, um die Welt täglich etwas besser zu machen. Ergänzend dazu werden klassische Lifestyle-Themen aus den Bereichen Natur und Gesundheit aufgegriffen und Menschen vorgestellt, die auf besondere Weise leben oder Außergewöhnliches leisten. Die Heftkonzeption des Magazins „der pilger“ schafft in beeindruckenden Bildern und Beiträgen prominenter Autoren – in der aktuellen Ausgabe unter anderem von Anselm Grün, Michael Albus, Petra Altmann, Manfred Lütz oder Pilgerpastor Bernd Lohse – einen besonderen Blickwinkel. Die erfrischende Kombination aus Unterhaltung und Wissen wird von einer einfühlsamen Sprache sowie einem qualitativ hochwertigen Journalismus und einem harmonisch-wertigen, die Sinne ansprechenden, Layout unterstrichen.

Auf rund 140 Seiten präsentiert sich das „Magazin für die Reise durchs Leben“ mit einer hochwertigen Ausstattung. Der Heftpreis beträgt 4,80 Euro. Das Jahresabo kostet inklusive Zustellung 19,20 Euro. Das neue Magazin „der pilger“ erscheint vierteljährlich und ist im gesamten deutschsprachigen Raum erhältlich. Die Druckauflage für die aktuelle Ausgabe liegt bei 100.000 Exemplaren. Als ePaper in einer App ist „der pilger“ bei Google Play, iTunes, Amazon sowie unter www.der-pilger.de erhältlich. „Der pilger - Magazin für die Reise durchs Leben“ wird bei der Peregrinus GmbH aus Speyer verlegt. In diesem Verlag erscheint unter anderem auch Deutschlands älteste Bistumszeitung „der pilger“. Die bundesweite Anzeigenvermarktung leistet die KONPRESS-Medien eG mit Sitz in Frankfurt/M.

Weitere Informationen bieten der Webauftritt (www.der-pilger.de) und die Facebook-Präsenz (www.facebook.com/pilger.magazin).

Pressekontakt:

Ein Rezensionsexemplar, Informationen sowie Bilder in Druckauflösung erhalten Sie bei:
Peregrinus GmbH, Björn Wojtaszewski, E-Mail: presse@der-pilger.de, Telefon: 06321-491298.