

SPIEGEL WISSEN 2/2023, Thema: „Runterkommen“

- Die Anforderungen an uns, beruflich wie privat, steigen stetig. Durch Digitalisierung wird alles immer schneller.
- SPIEGEL WISSEN zeigt auf, wie wir Stress erfolgreich begegnen können. Was verändert sich in Körper und Geist, wenn man runterkommt?
- Helfen uns Sport, Massagen, Waldatmen oder Pillen? Ausgabe 2/2023 beschäftigt sich mit unterschiedlichen Möglichkeiten des Stressmanagements und der Selbstfürsorge – für ein gesünderes und besseres Leben
- Begleitend zum Heft erscheint ein digitaler SPIEGEL COACHING Newsletter mit über 90.000 Abonnent:innen, mit jeweils einem Themenschwerpunkt über 6 Wochen. Erscheinungsweise: Wöchentlich, freitags

- Anzeigenschluss: 06. Oktober 2023
- Erscheinungstermin: 07. November 2023
- Anzeigenpreis: 1/1 Seite 20.400 € brutto

