

ma vie

Welche
Vorsätze
uns wirklich
guttun

MEIN LEBEN

ma vie

DIE KUNST, SICH ZEIT ZU NEHMEN



ALLES IST MÖGLICH

Wer neue Wege
gehen will, muss alte
Pfade verlassen

ma vie

NEUE PERSPEKTIVEN Hirnforscher Dick Swaab im **ma vie**-Gespräch über ein kreatives Leben | **GLÜCKLICH SCHREIBEN** Wie ein positives Tagebuch alles ändert | **TRAUM ERFÜLLT** Aufs Land, in die Selbstständigkeit, in die weite Welt – drei Frauen erzählen



DIE KUNST, SICH ZEIT ZU NEHMEN

SCHÖNES PROJEKT

Einfach gestrickt

Die Non-Profit-Organisation „Hathay Bunano“ steht für nachhaltige und faire Arbeitsbedingungen für bengalische Frauen und gestrickte bzw. liebevoll gehäkelte Spiel sachen – für Mensch und Tier. Aktuell bietet Terra Canis die schönsten Stücke zum Kauf an, um die Organi sation in Europa bekannter zu machen. Jeder Cent geht dabei direkt an „Hathay Bunano“. Alle Kuschtiere sind aus 100% Baumwolle ohne Zusätze, lassen sich bei 30 Grad waschen und sind nach Öko-Text Standard zertifiziert. Ab 10,89 Euro. TERRACANIS.DE und PEBBLECHILD.COM

FÜR SIE ENTDECKT

Liebevoll Kleingedrucktes

Dieser Laden ist ein Kleinod und nicht nur was für Papierliebhaber. Erst diesen Winter hat Anja Vatter „erlesen. schönes gedrucktes“ in Berlin eröffnet. Das Sortiment ist ein Hinweis auf ihre Liebe zu Printprodukten. Zwischen Wimmelbüchern und Postkarten finden sich unter anderem Wortfächer, Rollbücher und Graphic Novels. Doch Anja Vatter lotet generell die viel beschriebenen Grenzen des Print aus. Gemeinsam mit ihrem Bruder Matthias führt die Schweizerin außerdem den Verlag „vatter&vatter“, der immer wieder wunderbare Schätze in gedruckter Form hervorbringt. Wer also Lust auf einen Streifzug durch den Blätterwald hat, ist in dem kleinen Laden in Friedrichshain herzlich willkommen. VATTERUNDVATTER.DE



NACHGEFRAGT

Woops Yang hat den „Space Out“-Wettbewerb erfunden. Die Südkoreanerin führte den internationalen Wettkampf im Rumsitzen und Nichtsdenken schon zum fünften Mal durch



NICHTSTUN ALS WETTBEWERB – EINFACH MAL MITMACHEN

- 1 **Wie kamen Sie auf die Idee?** „Ich litt selbst am Burn-out-Syndrom und fühlte mich ängstlich, wenn ich rumsaß und nichts tat. Ich dachte: Würden wir uns nicht alle besser fühlen, wenn wir gemeinsam nichts tun?“
- 2 **Welche Regeln gibt es?** Man sitzt 90 Minuten und tut nichts. Es gibt Noten z.B. für den Gesichtsausdruck. Alle 15 Minuten wird die Herzfrequenz gemessen. Je niedriger sie ist, umso mehr Punkte gibt es.
- 3 **Braucht es einen Wettbewerb, um zu entspannen?** Wir sind doch alle erschöpft und oft kurz vor dem Zusammenbruch. Und warum sollen wir es nicht gemeinsam genießen, einfach mal an nichts zu denken?