

# Vollkommen, gelassen

Entspannt durchs Leben gehen – einfacher gesagt als getan. Wir haben die besten Tipps für mehr Gelassenheit gesammelt. Sie finden sie sich auf

# #1827

Nr. 03

DAS PRIVATE BANKING MAGAZIN DER HASPA

- FREUDE STIFTEN:** Für andere und sich selbst Gutes tun
- GEDULD ÜBEN:** Die Lektionen der Stoiker zeigen, wie es geht
- RUHE FINDEN:** Naturerlebnis vor den Toren der Stadt

na Schneider  
Montblanc in Hamburg  
3.200 Mitarbeitende  
zusammenarbeiten  
erfüllt. Dafür braucht es  
Besonnenheit.



Was zählt:

# Gelassenheit



...eine Lösung zur  
...ung und besseren Schlaf-  
...qualität – auch perfekt für unterwegs.  
[www.moonbird.life](http://www.moonbird.life), 179 €



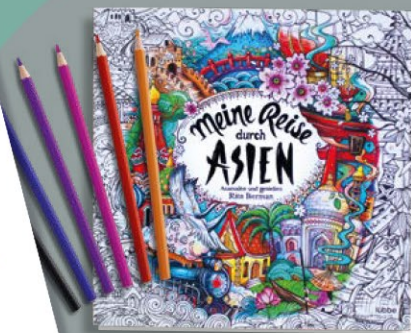
### Einfaches Erstellen

Entspannte, transparente und faire Kostenaufteilung. Das funktioniert mit der App Splitwise – Missverständnisse bei den Finanzen sind damit Geschichte. Ob für regelmäßige Ausgaben oder das gemeinsame Geburtstagsgeschenk – Kosten können erfasst, geteilt und bezahlt werden. Im App Store und Google Play Store, kostenlos, Pro-Version erhältlich



### Dankbares Drücken

Die Shakti Mat ist eine Akupressurmatte, die durch das Triggern von Druckpunkten Entspannung und Schmerzlinderung verspricht. Einfach drauflegen und zurücklehnen – im ersten Moment unangenehm, doch nach gewisser Zeit entspannend und erholend. Perfekt für die tägliche Wellness-Routine in den eigenen vier Wänden. [www.shaktimat.de](http://www.shaktimat.de), ab 69,95 €



### Meditatives Malen

Entdecken Sie das gute alte Malbuch neu für sich und dazu eine hochwertige Palette Buntstifte. Mit den Büchern der Illustratorin Rita Berman können Sie beispielsweise Ihr nächstes Reiseziel in detailverliebten Malvorlagen erkunden. [streetform.com](http://streetform.com), ab 8,99 €