



SONNIGE AUSSICHTEN

Schon wieder urlaubsreif? Dann auf nach Panama! Genau wie im Janosch-Kinderbuch liegt das ersehnte Land der Träume quasi vor unserer Haustür. Das für seine kulinarischen Innovationen bekannte Contemporary Food Lab hat seine neueste Zweigstelle in Berlin-Schöneberg eröffnet. Die Menükarte ist genauso fantasievoll und bunt zusammengemixt wie das Interieur. www.oh-panama.com

WRAP IT, BABY!

Wenn in der Tasche kein Platz für eine sperrige Brotdose ist, musste bisher meist Einwegfolie herhalten, um das Pausenbrot tropf-frei zu verpacken. Dafür gibt es jetzt eine umweltfreundliche Alternative:

Das Bee's-Wrap-Stullenpapier besteht aus Baumwolle, Bienenwachs und Baumharz und ist mehrfach verwendbar (17,5 x 20 cm ca. 11 Euro). Über www.avocadostore.de

Für Foodies



MEDITATION MIT MESSER UND GABEL

Mahlzeiten werden im Alltag immer seltener zelebriert, sondern oft lieblos verschlungen.

Die Yogalehrerin Marlo Scheder-Bieschin weiß aus ihrer Zeit in der Marketingbranche genau, was Stress bedeutet – aber auch, was man dagegen tun kann. In ihrem Buch „My Yoga Canteen“ zeigt die dreifache Mutter, wie achtsame und liebevolle Ernährung gelingt. Ein Gesamtkunstwerk aus Bildern, Texten und Lebensweisheiten. (ZS Verlag, 24,90 Euro)

Im Herbst ist „My home is my castle“-Zeit!

DINNER & DRINKS lassen wir uns direkt in die heimische Burg liefern und meditieren am gedeckten Esstisch



BAR TO GO

Jeden Monat neue spannende Drinks aus den besten Bars der Welt. Diesen Traum erfüllen die Jungs von Drink-Syndikat allen Hobby-Bartendern. Ihre DIY-Boxen sind mit Mini-Alkoholika sowie Rezepten für je sechs Drinks gefüllt. Ca.

35 Euro. www.drink-syndikat.de

