HEAD SPACE

The bliss, exhilaration and long-term benefits of "me-time".

It is sometimes hard to fully acknowledge, let alone practice, but taking consistent breaks from daily life might be a magical cure for your overall well-being.
The benefits of regular meditation practice have been known for centuries as it statistically improves a wide range of willpower skills, including attention, focus, self-awareness and – perhaps most importantly – helps with stress management. It has been proven that meditation changes both the structure and the function of the brain to promote self-control. Another technique to actively relax is by using CBD, cannabis sativa's lesser-known child that reduces anxiety, depression and relieves pain. Not your cup of tea? Try gentle yoga nidra or a deep breathing session, followed by a bubble bath, self-massage with etheric oils and a sleep-promoting scented candle. The best thing? Your time, your rules.
Es ist nicht immer einfach, im Alltag innezuhalten. Aber regelmäßige Pausen können ein echtes Wundermittel für Ihr allgemeines Wohlbefinden sein.
Die Vorteile regelmäßiger Meditation sind seit Jahrhunderten bekannt. Sie stärkt Aufmerksamkeit, Fokus, Selbstwahrnehmung und – vielleicht am wichtigsten – hilft uns bei der Stressbewältigung. Es ist erwiesen, dass Meditation sowohl die Struktur als auch die Funktion des Gehirns verändert, und so die kognitiven Fähigkeiten fördert.
Eine weitere Methode, sich aktiv zu entspannen, ist die Verwendung von CBD. Gewonnen aus Cannabis Sativa, lindert es Angstzustände, Depressionen und selbst Schmerzen. Nichts für Sie? Sanftes Yoga Nidra oder eine Atemübung, gefolgt von einem Schaumbad, Massage mit ätherischen Ölen und einer schlaffördernden Duftkerze helfen mindestens genauso gut. Ihre Zeit, Ihre Regeln.

1 SLIP *Silk Pillowcase Queen / € 99,– $ 89,– £ 85,–*
2 THERABODY *Theragun Yoga Mat / € 85,– $ 79,– £ 75,–*
3 SPIRIT OF MARY *Blessing Oil Roll-On Blue / € 30,– $ 30,– £ 27,–*
4 MAX AND ME *The Intuitive / € 70,– $ 74,– £ 63,–*
5 MEL WEISWEILER *Ananda Scented Candle / € 55,– $ 55,– £ 50,–*
6 COSTA BRAZIL *Breu - Limited Edition Breu / € 155,– $ 145,– £ 135,–*
7 RODIN *Body Oil Lavender / € 132,– $ 136,– £ 120,–*
8 RAAW BY TRICE *Charcoal Diffuser – Blackened Santal / € 95,– $ 99,– £ 86,–*
9 ELLIS BROOKLYN *Marvelous Massage & Body Oil / € 65,– $ 62,– £ 59,–*