



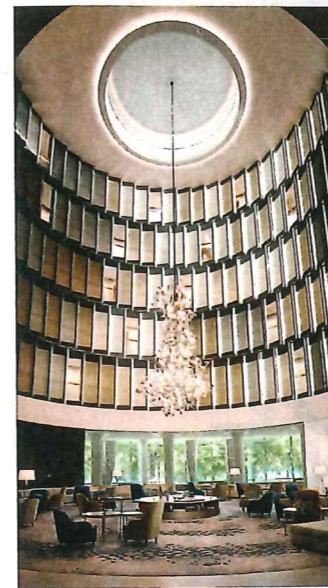
Was ist Luxus heute? Worauf kommt es wirklich an im Leben? Und wie schafft man es, sich den Alltag ein bisschen schöner zu machen? Darüber sprechen wir in unseren **Aktionswochen** mit Expert\*innen und Coaches – **im Heft, auf [donna-magazin.de](http://donna-magazin.de), per Video und live bei dem großen Abschluss-Event**

## DONNA DAYS

**10.10.–06.11.2022**  
**Unsere Aktionswochen im Heft, im Web, als Video und live**

# Das gönne ich mir

Man hat das Gefühl, die Welt wird immer schneller. Ein Termin folgt auf den nächsten, mit dem Smartphone ist man ständig für alle erreichbar und was gestern Trend war, ist morgen schon wieder vorbei. Die „Zeit für mich“ ist zum Luxus geworden. Die DONNA DAYS wollen besondere Verwönmomente in Sachen Mode, Beauty oder Reisen sowie Genuss und Kultur schaffen. Gemeinsam mit der Redaktion und den Expert\*innen sind viele Aktionen zu mehr Selbstfürsorge geplant. Artikel, Video-Panels, Gewinnspiele und ein exklusives Abschluss-Event in Hamburg sollen zu mehr „Me-Time“ inspirieren.



## Großes Event: DONNA DAYS SOIRÉE

Feiern Sie gemeinsam mit der **DONNA Redaktion** und spannenden Gästen das große Finale der **DONNA DAYS** – als exklusive Soirée im 5\*-Luxus Hotel **THE FONTENAY** in Hamburg

JETZT TICKET SICHERN!  
 04.11. IN HAMBURG

### WAS SIE ERWARTET:

**Prickelnder Empfang und exklusives 3-Gang-Menü mit anspruchsvollem Rahmenprogramm**

**Wann:** Freitag, 4. November 2022, um 18.30 Uhr

**Wo:** 5-Sterne-Hotel THE FONTENAY in Hamburg

#### Programm:

- Verwöhn-Momente mit Dr. Hauschka
- Fashion & Beauty-Talk „Guter Stil kennt kein Alter!“ – Die DONNA Redaktion spricht u. a. mit Expert\*innen von SoSUE
- Lesung & Talk mit Bestseller-Autorin Karin Kuschik

**Kosten:** 89 Euro pro Person  
 Im Preis außerdem enthalten:  
**Exklusive Goodie Bag im Wert von über 200 Euro**

**Tickets unter:** [donna-magazin.de/event](http://donna-magazin.de/event)

Zu Gast:  
 Bestseller-Autorin  
 Karin Kuschik.



*Der DONNA Claim  
 „Meine Zeit ist jetzt“ sagt ja, dass man sich auch mal etwas gönnen will und kann.*

Dr. Sabine Hofmann, Chefredakteurin DONNA

## Unsere Aktionswochen im Überblick

**KULTUR**  
**10.-16.10.2022**

Über welche Bücher spricht man? Welche Ausstellung sollte man nicht verpassen? Und dazu Tipps, wie man sich das Leben leichter macht von Bestseller-Autorin Karin Kuschik. Wir zeigen, was uns inspiriert.



**ENTDECKEN**  
**17.-23.10.2022**



Urlaub mit der besten Freundin oder die schönsten Chalet-Dörfer. Hier gibt es die besten Adressen und Ideen für eine Auszeit.

**GENUSS**  
**24.-30.10.2022**

Von schnellen Rezepten bis hin zu Wow-Cakes – in dieser Woche dreht sich alles um Tipps und Trends rund ums Kochen.



**LUXUS**  
**31.10.–06.11.2022**

Jetzt geht es um die kleinen Luxusmomente im Alltag, Achtsamkeit und Zeit für mich. Wir sprechen über wertvolle Beauty-Inhaltsstoffe aus der



Natur und geben Tipps für besondere Rituale und natürliche Schönheit.



**DONNA**  
DAYS  
KULTUR  
präsentiert von  
**rowohlt**

# NEUE SEITEN

Treffen Sie mit uns Autorinnen, diskutieren Sie über Bücher und die wichtigsten Kultur- und Self-Care-Themen des Herbstes



**JETZT GEWINNEN**

Wir verlosen 10 x 1 Bücherpaket von Rowohlt mit jeweils 5 Büchern rund um das Thema Achtsamkeit inkl. eines signierten Exemplars von Karin Kuschik's Bestseller. Mitmachen unter [donna-magazin.de/aktionen](https://donna-magazin.de/aktionen)

## Kulturmomente

Mit Büchern, Filmen, Theater, Musik, Podcasts und Kunst gelingt es, die Welt besser zu verstehen und sie mit einem anderen Blick zu sehen. Sie inspirieren und informieren, deshalb sind Literatur und Life-Guides eine Herzensangelegenheit von DONNA. Im

Heft, aber auch mit dem DONNA Buchclub, der am Kiosk erhältlich ist, nehmen wir Sie mit an die Schreibtische, sogar in die Gärten von Autorinnen und Autoren. In dieser Kultur-Woche laden wir Sie ein zu Lesungen, Diskussionen und besonderen Coachings.

## HIGHLIGHTS 10.-16.10.2022

### Video-Panel

Chefredakteurin Dr. Sabine Hofmann im Gespräch mit Bestseller-Autorin Karin Kuschik über ihr Buch „50 Sätze, die das Leben leichter machen“ (Rowohlt) auf [donna-magazin.de](https://donna-magazin.de)

### Themen-Special KULTUR

mit vielen Beiträgen auf [donna-magazin.de](https://donna-magazin.de)

### Sondernewsletter

an alle DONNA Newsletter-Abonnent\*innen zum Thema KULTUR

Registrieren unter [donna-magazin.de](https://donna-magazin.de)



FOTO: ADOBE STOCK (3), ROWOHLT

# Achtsamkeit hat viele Seiten

Diese Bücher können helfen, sich in einer komplexen Welt wieder auf sich selbst zu besinnen.

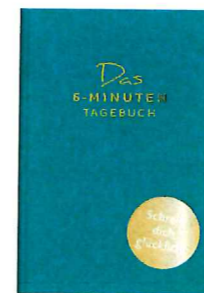


**Julie Smith**  
**AUFSTEHEN ODER LIEGEN BLEIBEN?**  
17 Euro, ISBN: 978-3-499-00708-8

### Ist das schon eine Depression oder nur schlechte Laune?

Wie gehe ich mit Ängsten und wie mit Kritik um? Kann ich lernen, mir selbst zu vergeben? Wie kann ich mein Selbstwertgefühl stärken und wie Motivation finden, wenn mir bereits das Aufstehen schwerfällt? Dr. Julie Smith bietet praktische Hilfe für die Höhen und Tiefen des Lebens.

**Dr. Julie Smith** arbeitet seit mehr als zehn Jahren als klinische Psychologin. Sie begann, TikTok, Instagram und YouTube zu nutzen, um möglichst viele Menschen kostenfrei über mentale Gesundheit aufzuklären, und erlangte innerhalb von zwei Jahren eine Reichweite von über 3,5 Millionen Follower:innen.



**Dominik Spenst**  
**DAS 6-MINUTEN TAGEBUCH (Farbe: Lagune)**  
25 Euro, ISBN: 978-3-499-00982-2

**Schreib dich glücklich!** Wer ein gutes Leben will, braucht gute Gedanken – und genau das trainiert man mit diesem Tagebuch. Anstatt auf das zu schauen, was fehlt oder nicht passt, hilft es, sich auf Fortschritt und das Gute zu fokussieren. In jeweils 3 Minuten am Morgen und am Abend werden gute Gewohnheiten aufgebaut – wie zum Beispiel Dankbarkeit, Optimismus oder persönliches Wachstum durch gezielte Selbstreflexion.

**Dominik Spenst** ist Bestsellerautor, Unternehmer und Gewohnheitsexperte. Nach einem schweren Unfall verbrachte er vier Monate im Krankenhaus und entwickelte aus dieser transformierenden Erfahrung heraus das erfolgreichste Dankbarkeitstagebuch der Welt, das 6-Minuten Tagebuch.



**Karin Kuschik**  
**50 SÄTZE DIE DAS LEBEN LEICHTER MACHEN**  
15 Euro, ISBN: 978-3-499-00836-8

### 50 wahre Wunderwaffen für mehr Souveränität im Alltag

Es ist schon abenteuerlich, was wir zwischen „Guten Morgen“ und „Gute Nacht“ rhetorisch alles erleben: Schlichte Sätze werden zu Annahmen, Vorwürfen, Unterstellungen uminterpretiert – im Eifer des Gefechts fallen uns die wirklich souveränen und schlagfertigen Sätze natürlich nicht ein. Karin Kuschik hat effektive Lösungen parat, die uns das Leben leichter machen. Kleine Sätze mit großer Wirkung, die uns aus dem Stand beruhigen und ordentlich für Verblüffung sorgen. Mit viel Herz und Scharfsinn erzählt sie in diesem Buch Geschichten aus dem wahren Leben, berichtet von Sätzen, die Gold wert waren, und eröffnet die wundervolle Welt der wirksamen Worte. Fast nebenbei kommen wir mit jedem Satz diesem herrlich gelassenen Ort in uns näher, von dem aus alles ganz selbstverständlich möglich scheint: innere Souveränität.



**Karin Kuschik**  
Publizistikstudium, Film Academy, Moderatorin, Medientrainerin, Sprecherin, Songtexterin, Keynote-Speaker.

Karin Kuschik wirkte vor und hinter der Kamera und seit dem Jahr 2000 berät sie als Business-Coach Top-Entscheider und Celebritys. In ihrem ersten Buch macht sie ihre Expertise erstmals einem breiten Publikum zugänglich.

[www.rowohlt.de/achtsamkeit](https://www.rowohlt.de/achtsamkeit)