

DEUTSCHE AUSGABE

# ELLE

JANUAR  
2020

DEUTSCHLAND € 7,00  
ÖSTERREICH € 7,00  
SCHWEIZ SFR 11,00

STERN-  
STUNDEN  
2020  
DAS GROSSE ELLE-  
JAHRESHOROSKOP

EIS &  
HEISS  
SO NUTZEN SIE  
WÄRME UND  
KÄLTE FÜR IHRE  
SCHÖNHEIT

61 *Kuschel*  
LOOKS

FEINES CASHMERE, SOFTER TEDDY, GROBER STRICK  
DIESER WINTER WIRD DAS REINSTE VERGNÜGEN!



# Editorial

## Meine Favoriten



Schneeweißer Klassiker: Smokingjackett von PALLAS PARIS, über thewearness.com, um 1515 €



Zopfstrick to go: Tasche „Pasticcino“ aus Wolle, von WEEKEND MAX MARA, um 365 €



Bergidyll: Das BOUTIQUE-HOTEL WERDENFELSEREI liegt unweit der Zugspitze! Im DZ p. P. ab 115 €



Herrlich kuschelig: Plüschschal von MARC CAIN, um 50 €



Winterspaziergang? Unbedingt! Am liebsten in diesen Boots von TOD'S. Um 580 €



SELF CARE TIPP

Schreiben Sie einen BRIEF an Ihr 15 Jahre jüngeres ICH!

EIN NEUES JAHR BEGINNT. Und so ein offizieller Neustart ist immer auch eine gute Gelegenheit, innerlich auf den Reset-Knopf zu drücken. Anzuhalten. Eine Art Bestandsaufnahme zu machen. Wo stehe ich eigentlich? Was wünsche ich mir? Um dann noch mal über Start zu gehen ... Damit meine ich nicht, gleich das ganze Leben umzukrempeln. Sondern vielleicht nur alte Angewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen. Das ist spannend genug...

Für mich ist Entwicklung der Sinn des Lebens – und Stillstand halte ich nicht gut aus. Das hat seine Vor- und Nachteile. Aber vielleicht mag ich darum solche Rituale wie den Reset-Jahreswechsel, die uns die Chance geben, Hinderliches zu überwinden. Ballast abzuwerfen. Klarzusehen. Um das mit aller Offenheit und Energie zu tun – und um dann auch richtig durchzustarten –, brauchen wir manchmal vielleicht so was wie „Stützräder“. Für die ersten Etappen auf einem neuen Weg Hilfestellung zu suchen, ist nämlich nicht schwach, sondern klug. Und achtsam mit sich selbst. Solche Stützräder können Bücher sein, Gespräche mit Freunden, vielleicht tägliche Meditation oder – besonders hilfreich für diese Zeiten – altes Wissen. Altes Wissen? Ja, Wahrheiten, teilweise schon jahrtausendealt, die sich bewährt haben. Und auch nur deshalb immer weitergereicht wurden. Warum Traditionen von Reiki bis Räuchern (ab S. 100) heute in einer sich so rapide verändernden Welt noch Sinn haben? Weil sie uns an den Kern unseres Wesens erinnern. An das, was uns Menschen wirklich berührt und bewegt. Solche Weisheiten haben wir in dieser Ausgabe versammelt. Als Inspiration für uns alle. Einmal Reset, bitte! Aber ganz sanft. Auf dass 2020 ein gutes, gefühlsvolles, gerechtes und großzügiges Jahr werde. Das wünsche ich uns allen sehr!

Herzlichst  
Sabine Neudörfl

— ELLE-CHEFREDAKTEURIN