



Die aktuellen
Themen finden
Sie unter:
[contentfinder.ad-
alliance.de](https://contentfinder.ad-alliance.de)



FLOW ist das Magazin für persönliche Entwicklung, Kreativität und mehr Ruhe im Leben – die Zeitschrift für vielseitig interessierte und gebildete Frauen, die gut für sich selbst und ihre mentale Gesundheit sorgen wollen. Achtmal im Jahr liefert FLOW vielfältige Inspirationen, Einblicke und positive Denkanstöße für ein erfüllteres, bewussteres Leben mit mehr Freude am Moment. Expertinnen und Experten aus den Bereichen positive Psychologie, Gesundheit, Achtsamkeit, Philosophie und Persönlichkeitsentwicklung kommen zu Wort und reflektieren die aktuellen Stimmungen und neuen Entwicklungen in der Gesellschaft.

Das Magazin zeichnet sich durch liebevolle Gestaltung, viele Illustrationen und eine eigene Sprache aus. Dabei besticht es durch sein Papiererlebnis: Eine aufwendige Ausstattung und zwei Papier-Extras pro Ausgabe für die Leserinnen und Leser machen das Magazin einzigartig.

Erscheinungsweise	8-mal jährlich
Druckauflage	112.884 Expl. (IVW Ø 3/24–2/25)
Verk. Auflage	70.510 Expl. (IVW Ø 3/24–2/25)
Abo-Auflage	25.616 Expl. (IVW Ø 3/24–2/25)
Reichweite	430 Tsd. Leserinnen und Leser (AWA 2025)
Format	225 x 280 mm
Copypreis	8,50 €
Farbprofil	ISO Coated V2

Schaufensteranzeigen

Formate	Satzspiegel Breite x Höhe (mm)	Preis
1/2	173 x 115	2.970 €
1/3	54 x 236 114 x 115	1.980 €
1/6	54 x 115	990 €
1/12	54 x 55	540 €

Alle Preise zzgl. gesetzlicher MwSt.



Textteilanzeigen Innenteil

Formate	Anschnitt Breite x Höhe (mm)	Preis
4. US	225 x 280	24.600 €
1/1	225 x 280	20.400 €
1/2	113 x 280 225 x 140	12.300 €
1/3	75 x 280	9.700 €

Alle Preise zzgl. gesetzlicher MwSt., Beilagenpreise auf Anfrage

Terminplan

Nr.	Erscheinungstermin	Anzeigen-/DU-Schluss
1/2026 (Nr. 95)	13.01.2026	13.11.2025
2/2026 (Nr. 96)	03.03.2026	13.01.2026
3/2026 (Nr. 97)	14.04.2026	20.02.2026
4/2026 (Nr. 98)	02.06.2026	09.04.2026
5/2026 (Nr. 99)	14.07.2026	22.05.2026
6/2026 (Nr. 100)	01.09.2026	14.07.2026
7/2026 (Nr. 101)	13.10.2026	25.08.2026
8/2026 (Nr. 102)	24.11.2026	06.10.2026
1/2027 (Nr. 103)	12.01.2026	20.11.2026

Leserstrukturdaten



Reichweite: 430.000 Leserinnen und Leser



84 % der Leserinnen und Leser sind weiblich



Im Schnitt sind die Leser zwischen 30 und 39 Jahren alt.



Die Leserinnen und Leser haben ein hohes durchschnittliches Haushaltsnettoeinkommen von 4.286 €



57 % der Leserinnen und Leser haben eine hohe Ausgabebereitschaft für Reisen



57 % der Leserinnen haben eine hohe Ausgabebereitschaft für Gesundheit und Wellness

(Quelle: AWA 2025)