



Über mich

Hallo, ich bin **Sarah M. Richter** aus München und bringe Menschen bei, wie sie besser mit Stress umgehen. Ich stehe für Natürlichkeit, Lebensfreude und Zuverlässigkeit.

Kurzbeschreibung des Blogs

Ein Berg voll Arbeit, Zeitdruck und ständige Erreichbarkeit führten Sarah in ein stressbedingtes Burnout. Achtsamkeit und Meditation verhalfen ihr zu einem entspannten und glücklichen Leben. Auf ihrem Blog finden Sie Erfahrungsberichte, Achtsamkeitsübungen für den Alltag, Buchempfehlungen und jede Menge Anti-Stress-Tipps.

Reichweite Blog

7.500 Aufrufe/Monat
3.100 Besucher/Monat

Länder

Deutschland, Österreich, Schweiz

Social Media Marketing

LinkedIn: 690
Instagram: 434
Facebook-Gruppe: 220
Total: 1.344

Alter der Leser

18 – 24 Jahre: 12%
25 – 34 Jahre: 42%
35 – 44 Jahre: 33%
45 – 54 Jahre: 9%
65+ Jahre: 4%

Beliebteste Standorte

München: 18 %
Berlin: 9%
Hamburg: 7%
Wien: 3%
Frankfurt a. Main: 2%

Geschlecht der Leser

Frauen: 61%
Männer: 39%

#SarahGegenStress