



ZUHAUSE ZUR RUHE KOMMEN: ADA MINDFUL LIVING ALS EINLADUNG ZUM INNEHALTEN

Ein tiefer Atemzug.
Eine sanfte Dehnung zur Seite.
Ein bewusster Moment – mitten im Wohnzimmer.

Im Alltag zur Ruhe zu kommen ist oft schwerer als man denkt. Zu oft kommen andere Dinge dazwischen, die mal eben schnell erledigt werden und wichtiger erscheinen. Zeit zum Innehalten ist also zweifellos ein wertvoller Luxus, für den wir uns aktiv entscheiden müssen! Dabei können uns kleine, fest eingeplante Rituale helfen: Ob eine bewusste Yoga-Einheit oder einfach mal still sitzen mit einer Tasse Tee.



Und wo klappt zur Ruhe kommen besser als zuhause? Auch wenn es hier oftmals laut und trubelig ist, so ist es gleichzeitig der Ort auf der Welt, an dem wir wirklich loslassen und ganz wir selbst sein können. Ein Ort, der Geborgenheit schenkt und Raum für Achtsamkeit schafft. Genau hier setzt das Wohnkonzept von ADA an: Mindful Living mit Möbeln, die nicht nur gut aussehen, sondern guttun.

Mit sanften Formen, natürlichen Farben und durchdachtem Komfort ist ALIKA das perfekte Beispiel für diese Vision. Mit ihrer modularen Bauweise und dem klaren Design fügt sie sich mühelos in verschiedenste Wohnwelten ein – ob als gemütliche Rückzugsecke oder offener Mittelpunkt des Familienlebens.



Die großzügige Sitzfläche und optional integrierte Relaxfunktionen laden dazu ein, einfach mal liegenzubleiben. Jedes Detail – vom fein strukturierten Stoff bis zu den individuell wählbaren Füßen – ist auf langlebige Qualität und Alltagstauglichkeit ausgelegt. Gefertigt in Europa entsteht so ein Möbelstück, das nicht nur gut aussieht, sondern sich richtig anfühlt. ALIKA ist ein Stück zuhause.

2-Sitzer, ab 2.298,00 €

2-Sitzer mit Chaiselongue, ab 3.228,00 €

Chaiselongue freistehend, ab 2.200,00 €



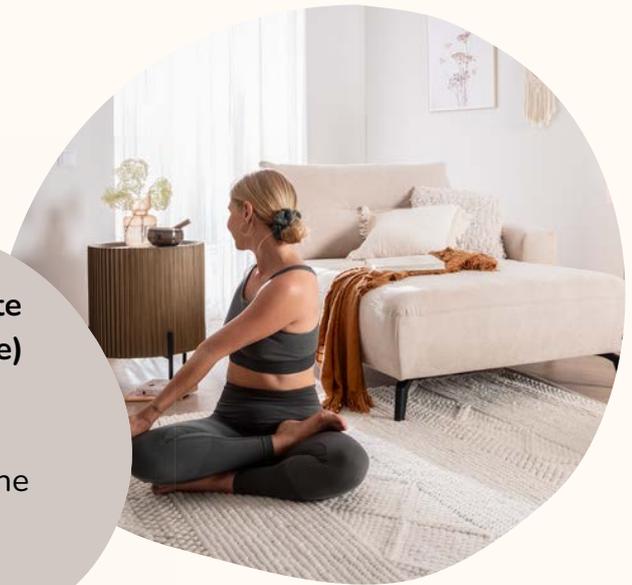
Damit das Innehalten auch direkt klappt, haben wir euch 6 einfache Yoga-Posen herausgesucht – ideal für zwischendurch und euren kleinen Moment der Achtsamkeit im Alltag:

Kindhaltung (Balasana)

Ein Moment völliger Hingabe. Der Rücken entspannt, der Atem wird tiefer – ideal zum Ankommen und Loslassen.

Drehung im Schneidersitz (leichte Ardha-Matsyendrasana-Variante)

Sanfte Drehung aus dem Schneidersitz: mobilisiert die Wirbelsäule und dehnt die seitliche Rumpfmuskulatur.



Katze-Kuh

(Marjaryasana/Bitilasana)

Ein fließender Wechsel zwischen Bewegung und Atem – ideal für den Start in den Tag oder nach langem Sitzen.

Seitbeuge im Sitzen (Parighasana-Variante)

Wie im Bild: Sanfte Seitbeuge im Schneidersitz – öffnet die Flanken, bringt Weite in Schultern und Herz.



Totenstellung (Savasana)

Einfach liegen. Einfach atmen. Einfach sein. Manchmal ist das alles, was wir brauchen.

Nackendehnung im Schneidersitz
Sanfte Dehnung mit zur Seite geneigtem Kopf: löst Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

