

# Adverteren in HSP magazine

## Prijzen

Een kwart pagina (90 x 134 mm, staand):	€ 150,-
Een halve pagina (184 x 134 mm, liggend):	€ 250,-
Een hele pagina (213 x 303 mm, staand):	€ 400,-
Achterpagina (213 x 303 mm, staand):	€ 500,-

Deze prijzen zijn exclusief 21% BTW.

## Het blad

HSP magazine richt zich op hoogsensitieve mensen, voor het grootste deel vrouwen in de leeftijd 25 - 65 jaar. De doelgroep is gemiddeld tot hoog opgeleid. De oplage is 3000 exemplaren. Het is een kwartaalblad, dat wordt verkocht in Nederland en België.

## Specificaties

De advertentie aanleveren als PDF, 300 dpi, CMYK. Bij een hele pagina is het formaat inclusief 3 mm. afloop.

## Contact

Neem contact op met Brigitte Schellens via mail: [brigitte@hspmagazine.nl](mailto:brigitte@hspmagazine.nl).



## OOR strelend

De beste oordopjes! Haal ze uit hun watten verpakking, verwarm ze een minuut in je hand, vorm ze in een kegel en druk ze in je oren. Omdat ze zo vormbaar zijn, kun je er ook goed op slapen zonder dat er nog een stuk uitsteekt. Ze voegen zich naar de vormen van de omgeving waardoor ze echt goed isoleren.

22 | HSP magazine

## HEEL rustig

Zit je in een situatie waar je behoorlijk in de stress schiet en moeilijk weg kunt komen? Probeer het volgende mantra in jezelf te herhalen: 'Ik ben een schildpad, niets kan me raken en ik ben héél rustig'. Gevolgd door een diepe in- en uitademing. Zo visualiseer je een schild tussen jou en de bron van onrust.

HSP magazine | 23