



# Leben & Technik

## 34,7 Milliarden

internetbasierte Gesprächs-  
minuten wurden letztes Jahr in  
Österreich via Messenger, Whats-  
App, Microsoft Teams etc. getätigt.  
Dies gibt der aktuellste „RTR  
Internet Monitor“ bekannt.\*



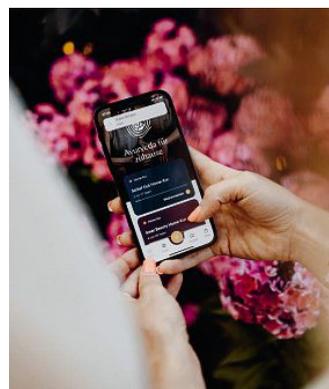
### Bewegender Sound

Der neue „JBL Grip“ ist mit AI-Sound-Boost, 16 Watt Ausgangsleistung und einem integrierten Seilhaken ausgestattet. Mit seinem IP68-Schutz begleitet er beim Wandern, Biken oder Bouldern – und zwar mit bis zu 14 Stunden Wiedergabezeit.

### Selfcare per App

## Ayurveda in den Alltag integrieren

Wenn Zeit und Budget für einen Fastenurlaub fehlen, schafft das Expertenteam des „European Ayurveda Resort Sonnhof“ mit einer App, die jahrtausendealtes Wissen mit moderner Technologie verbindet, Abhilfe. Ernährungs- und Detox-Pläne, geführte Meditationen, Experten-Tipps für die Dosh-Balance: Das Programm kann zu Hause, individuell angepasst und mit digitaler Begleitung angewendet werden. Weitere Infos: european-ayurveda.com



\*Quelle: RTR Internet Monitor Jahresbericht 2024

Fotos: European Ayurveda Resort Sonnhof/C. Schwarz, Hersteller