

OMG
♡

Sophias World

TRENDS RUND UM DIE ZIELGRUPPE 18+

von Trendscout Sophia Ruff Rodriguez

NETFLIX

BINGE WATCH'

Was jeder von uns mindestens einmal im Leben gemacht haben sollte, ist ein guter alter klassischer Binge Watch. Wenn ihr eh schon dabei seid, alle Punkte auf der To-do-Liste aufzuschieben und euch alle zehn Minuten einen Snack aus der Küche holt, fehlt euch eigentlich nur noch eine bequeme Couch, ein Laptop oder Fernseher und eine gute Serienempfehlung. Die Streaming-Plattform NETFLIX ist hierbei euer bester Freund. Mein Tipp für Binge-Watch-Anfänger: YOU. Eine NETFLIX-Originals-Serie basierend auf einem Roman von der US-Autorin Caroline Kepnes über einen jungen Buchhändler aus New York, der alle Grenzen überschreitet, um sich in das Leben derer einzufügen, von denen er gebannt ist.



INFLUENCER

Zwei Berliner Influencerinnen, die euren Instagram-Feed ein wenig auffrischen könnten, sind [@vanellimelli](#) und [@vivi_koenig](#).



MELs Account ist sehr künstlerisch gestaltet, angehaucht vom Vintage-Western-Style der US-Sängerin Lana Del Rey. Sie ist Analog-Fotografin und präsentiert sich gerne in Second-Hand-Fashion-Looks.



VIVIs Content dreht sich um einen gesunden, nachhaltig-orientierten Lifestyle und Woman-Empowerment. Dabei legt sie ihren Followern immer wieder ans Herz, bewussten Konsum zu betreiben und sich für die Veränderungen einzusetzen, die man in der Gesellschaft sehen möchte.



LOL 😊

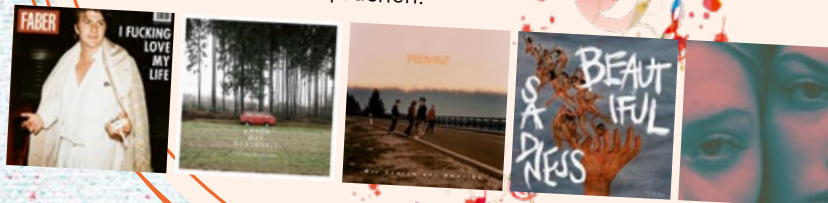
Cool

MUSIC



MUSIKALISCHE INSPIRATION

Falls ihr mal wieder Lust auf neue Musik habt, aber die musikalische Inspiration euch leider im Stich lässt, haut einfach ein paar Lieder von *Faber*, *AnnenMayKantereit*, *Provinz*, *Giant Rooks* und *FIL BO RIVA* in eine neue **Spotify-Playlist**. Das sind genau die richtigen Klänge für einen entspannten Abend mit Freunden am Lagerfeuer und guten Gesprächen.



MYKO. GEDANKEN IN DER NACHT

Im Bücherregal der Book-Lover unter uns sollte das Buch *MYKO. Gedanken in der Nacht* von Luna Darko nicht fehlen.

Der gesellschaftskritische Roman zieht nicht nur wegen seiner interessanten Gestaltung den Blick auf sich, sondern auch wegen der Argumentation seines Inhalts.

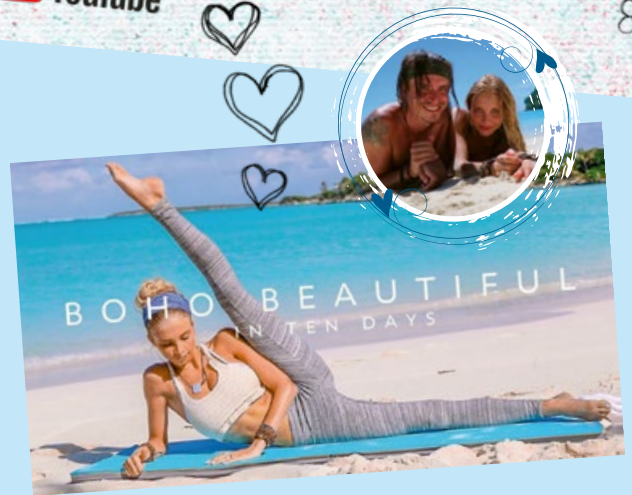
Es handelt sich hierbei um einen Dialog zwischen der Protagonistin Pia und der Stimme ihrer Gedanken, der sie den Namen Myko gibt.

Die Autorin hat noch drei weitere Romane geschrieben, in denen man Genaueres über den Charakter Pia erfahren kann; bekannt ist Luna jedoch für ihre gesellschaftskritischen YouTube-Videos.

Still hating
Goddamn humahrace
but im so glad you are
a human
i love you



Gefühle an dich in einer Altbauwohnung, Pt. 1



MEDITATION UND YOGA

Unser Alltag ist digital geprägt und von Social Media getrieben. Deshalb wird es immer wichtiger, sich hin und wieder vom Display und den sozialen Medien zurückzuziehen, um den Blick nach innen zu richten und sich zu bewegen. Meditation und Yoga sind dafür inzwischen ein ziemlich beliebtes Hobby geworden. *Boho Beautiful*, ein YouTube-Kanal und Blog, wird geführt von Juliana und Mark, einem Vagabonden-Pärchen aus Kanada, die verschiedene Fitnessprogramme (sowohl kostenlose als auch zahlungspflichtige) zusammenstellen, die auf dem Yogi-Lifestyle basieren und uns somit eine angenehme Balance zu unserem Alltag anbieten.