# [inne]halten

Magazin für Gesellschaft, gutes Leben und Spiritualität

## München
## Mediadaten 2026



# MAGAZINPROFIL

[inne]halten – Das Magazin für Gesellschaft, gutes Leben und Spiritualität




Foto: stock.adobe.com; Magazin [inne]halten

[inne]halten blickt aus einer zuversichtlichen Perspektive auf Gesellschaft und Kirche, widmet sich aber auch kritischen Fragen – aber immer konstruktiv und lösungsorientiert. Interviews mit wegweisenden Köpfen unserer Zeit, analytische Auseinandersetzungen mit aktuellen Themen und das Aufzeigen unterschiedlicher Perspektiven sind wichtige Bestandteile des journalistischen Selbstverständnisses. Ziel ist es, die Tragfähigkeit christlicher Werte neu zu entdecken. Hinzu kommen Impulse für ein gutes Leben, persönliche spirituelle Erfahrungen sowie vielfältige Anregungen zu Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und der Umwelt.

**Zielgruppe:**

Die Leser sind vorwiegend Erwachsene in der Lebensmitte, die gesellschaftlich etabliert und wirtschaftlich abgesichert sind. Sie fühlen sich der Kirche nach wie vor verbunden und interessieren sich für Glaubensthemen sowie spirituelle Erfahrungen, gepaart mit einer rational-reflektierten Haltung. Das Ziel, sich aktiv in die Gesellschaft und in die Gestaltung einer guten Zukunft einzubringen, ist ihr Antrieb, was sich in sozialem Engagement und einer hohen Spendenbereitschaft zeigt. Sie sind vor allem im konservativ-gehobenen und im postmateriellen Milieu zu finden.

**Vertriebsweg:**

- Direktversand an Abonnenten
- Einzelverkauf über stumme Verkäufer
- Auslage in katholischen Bildungshäusern und auf Veranstaltungen
- Verteilung über Kooperationspartner

# VERLAGSANGABEN & KONTAKT

[inne]halten – Das Magazin für Gesellschaft, gutes Leben und Spiritualität


## Träger

Sankt Michaelsbund
Diözesanverband München und Freising e.V.
Postfach, 80326 München
Herzog-Wilhelm-Str. 5, 80331 München
Geschäftsführender Direktor: Stefan Eß
Eingetragen: Amtsgericht München VR578

## Verbreitung

Nielsen - Gebiet IV
Kerngebiet Erzbistum München und Freising
14-täglich, 26 Ausgaben pro Jahr, Copypreis: 5,00 €

Unsere AGBs können Sie einsehen unter:
www.michaelsbund.de/innehalten/anzeigen/agb-anzeigenservice/

## Bankverbindung

LIGA Bank München eG
BIC: GENODEF1M05, IBAN: DE21 7509 0300 0002 1436 40

## Zahlungsbedingungen

Innerhalb 14 Tagen ab Rechnungsdatum rein netto. Bei Neukunden kann vor Auftragsannahme Vorauskasse angefordert werden.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Alle Anzeigenaufträge werden ausschließlich gemäß den Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Verlages ausgeführt.

## Skonto

Bei Zahlung innerhalb 8 Tagen ab Rechnungsdatum 2% Skonto, bei Vorauszahlung 3%

## Steuernummer

143/240/70231

[inne]halten ist der IVW angeschlossen

Mitglied der KONPRESS-Medien eG
Hanauer Landstr. 189, 60314 Frankfurt/Main
T +49 69 25 62 96 6-0

# FORMAT & PREISE

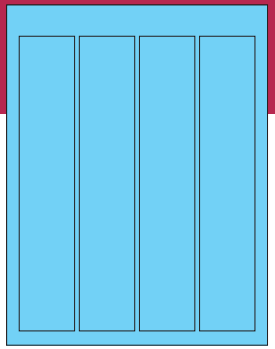
**Sie wünschen die Platzierung Ihrer Anzeige auf der U2 / U3? Kontaktieren Sie uns gerne!**

Magazinformat
230 x 300 mm

Satzspiegel
208 x 260 mm

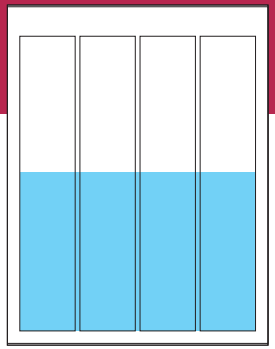
Anzeigenschluss
8 Arbeitstage
vor Erscheinen

Anzeigen im Anschnitt benötigen 3 mm Beschnitt rundum.



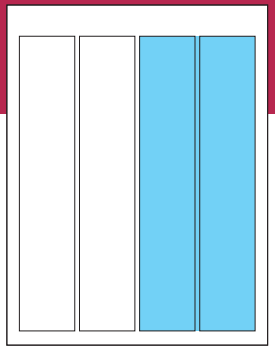
**1/1 Seite**
B 230 x H 300

**3.390 €**



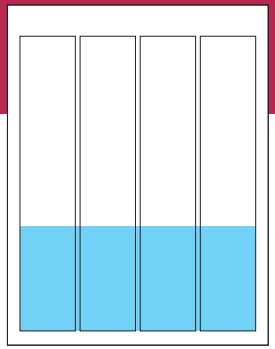
**1/2 Seite**
Quer: B 208 x H 140

**1.895 €**



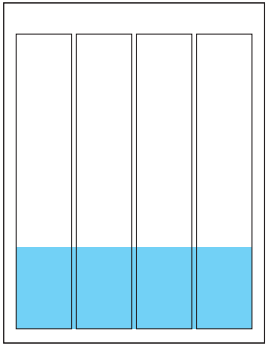
**1/2 Seite**
Hoch: B 102 x H 260

**1.895 €**



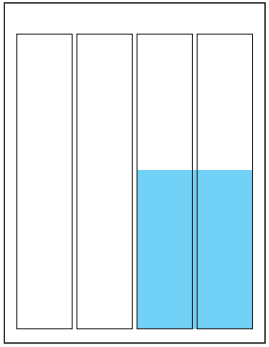
**1/3 Seite**
Quer: B 208 x H 92

**1.330 €**



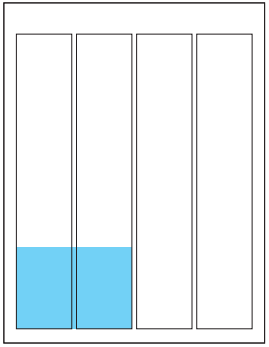
**1/4 Seite**
Quer: B 208 x H 72

**1.050 €**



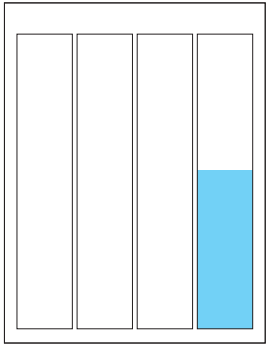
**1/4 Seite**
Hoch: B 102 x H 140

**1.050 €**



**1/8 Seite**
Quer: B 102 x H 72

**625 €**



**1/8 Seite**
Hoch: B 49 x H 140

**625 €**

Alle Preise zzgl. 19% MwSt.

# BEILAGEN

| | Zeitraum | Gewicht | Preis/Tsd. (in €)* |
|---|---|---|---|
| Basispreis | Jan.-Aug. | bis 20 gr. | 121,00 € / Tsd. |
| Premiumpreis | Sept.-Dez. | bis 20 gr. | 132,00 € / Tsd. |

*zzgl. 5,00 € / Tsd. je weitere angefangener 5 gr.
Alle Preise zzgl. jeweils gültiger gesetzl. MwSt.

### Profil

Mindestformat: 105 x 148 mm
Höchstformat: 210 x 280 mm

### Anlieferungs- / Rücktrittstermine

Die Anlieferung der Beilagen erfolgt spätestens drei Werktage vor dem vereinbarten Beilagentermin frei Haus. Kann der Auftrag wegen verspäteter Anlieferung der Prospekte nicht ausgeführt werden, hat der Auftraggeber ein Ausfallhonorar in Höhe von 20% der Beilagenkosten zu erstatten.

**Letzter Rücktrittstermin:** 14 Tage vor Erscheinen.

# SONDERTHEMEN

| Thema | Erscheinungstermin |
|---|---|
| Stiften und Spenden | 15. Februar 2026 |
| Reisen nah und fern | 15. März 2026 |
| Nachlass bewahren – Zukunft gestalten | 12. April 2026 |
| 104. Katholikentag | 26. April 2026 |
| Nachlass bewahren – Zukunft gestalten | 11. Oktober 2026 |
| Stiften & Spenden | 8. November 2026 |

### Versandanschrift für Beilagen:

**Bonifatius GmbH – Versand**
**Karl-Schurz-Straße 26**
**33100 Paderborn**
**Telefon: 05251 153383 (Freitag bis 15:00 Uhr)**

### Sonstige Angaben

Als Beilagen gelten Prospekte mit mehreren Blättern nur, wenn sie geheftet oder geleimt sind. Beilagenaufträge sind erst nach Vorlage eines Musters und dessen Billigung bindend. Alleinbelegung und Konkurrenzausschluss können nicht zugesagt werden.

# ADVERTORIALS

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Anzeige in unserem redaktionellen Umfeld zu platzieren. Wir bieten Ihnen zwei attraktive Formate:

1/4 Seite Anzeige + 1/4 Seite Advertorial

Ideal für kompakte, wirkungsvolle Präsenz.




oder

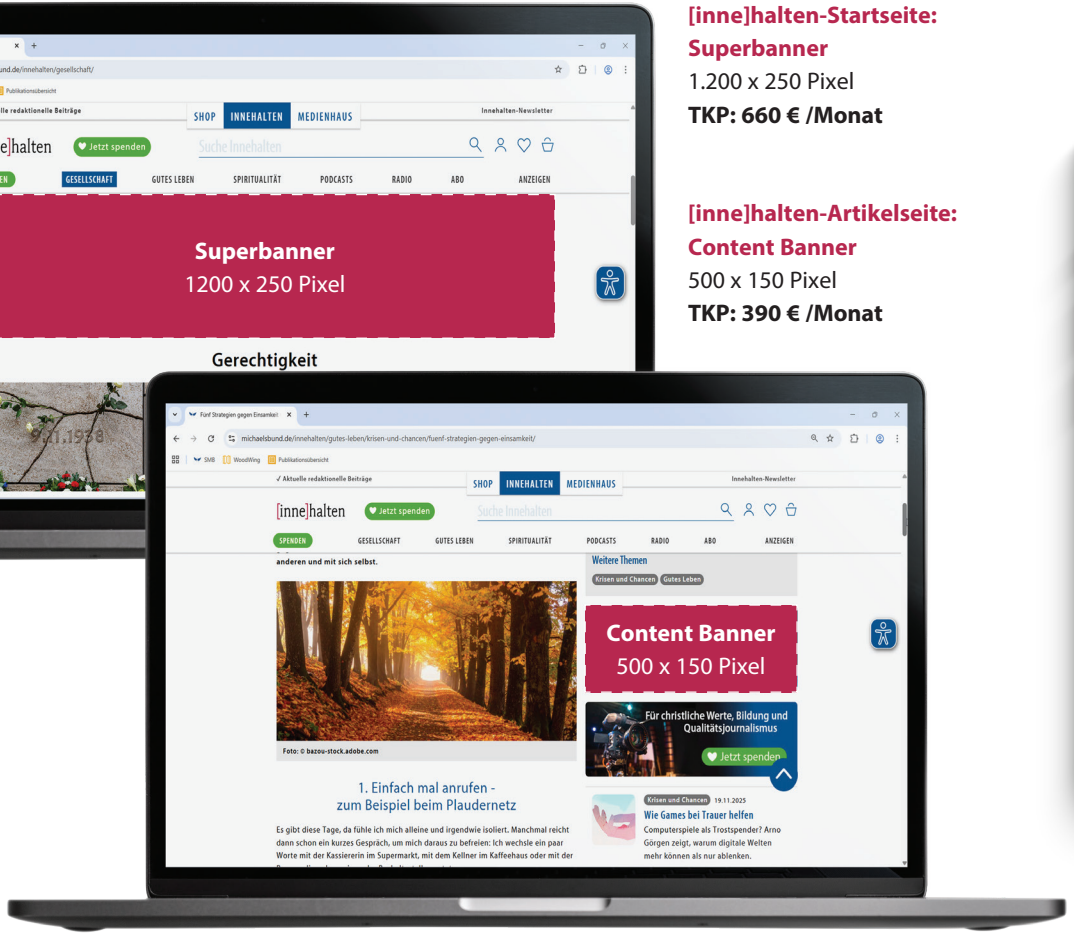
1/2 Seite Anzeige + 1/2 Seite Advertorial

Für maximale Sichtbarkeit und inhaltliche Tiefe.




Advertorials werden redaktionell eingebettet und stilistisch an das Magazin angepasst – für eine glaubwürdige und hochwertige Darstellung Ihrer Anzeige.

# ONLINEWERBUNG




**[inne]halten-Startseite:**
**Superbanner**
1.200 x 250 Pixel
**TKP: 660 € /Monat**

**[inne]halten-Artikelseite:**
**Content Banner**
500 x 150 Pixel
**TKP: 390 € /Monat**

**Mobile Content Banner:**
800x800 Pixel

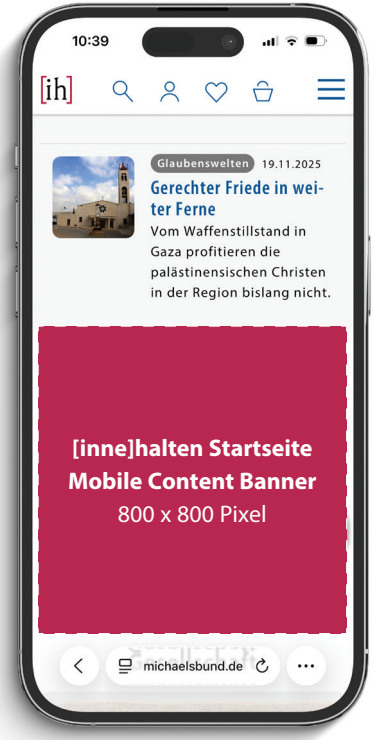



Foto: stock.adobe.com; Magazin [inne]halten

# [inne]halten

**Magazin für Gesellschaft, gutes Leben und Spiritualität**

**www.innehalten.de**




Foto: AdobeStock/SdecoretMockup ; [inne]halten

Sie interessieren sich für ein Online-Angebot? Sprechen Sie uns gerne an!


**Anschrift**
Sankt Michaelsbund
[inne]halten Magazin
Herzog-Wilhelm-Str. 5
80331 München
www.innehalten.de

**Ihr Ansprechpartner**
Anzeigenservice:
Andrea Warmuth
Telefon: 089 23225 565
Julia Luft
Telefon: 089 23225 213

Telefax: 089 23225 182
E-Mail: kontakt@michaelsbund.de