

Media planning Mindfulness 2026



BAM
MEDIA

**Wij maken het
onbereikbare bereikbaar.**

Jouw mindfulness merk in de grote media

Wij bij BAM Media begrijpen de droom van lifestyle merkeigenaren. We zien het dagelijks: ondernemers die iets moois hebben gebouwd – een unieke beautylijn, een bijzonder foodconcept, prachtige woon-producten. Merken waar ze terecht trots op zijn. Met klanten die fan zijn, terugkomen en doorvertellen.

Maar wij zien ook hun frustratie. Buiten hun eigen cirkel kent niemand ze. Terwijl ze dromen van landelijke bekendheid. Van dat moment dat mensen door heel Nederland hun merk herkennen, vertrouwen, kiezen. Ze willen wat elk lifestyle merk wil: gezien worden als een serieus merk. Een autoriteit in hun domein.

Dit is waar BAM Media voor staat: wij vervullen die droom. Wij maken van lokale lifestyle merken landelijke autoriteiten.

In deze PDF vind je onze volledige mindfulness planning voor 2026. Inclusief prijzen en specificaties. Volledig transparant, zodat jij weet wat je kunt verwachten!

Een greep uit onze 70+ mediapartners



De voordelen van BAM Media

- **Zichtbaar in topmedia** – vergroot je bereik zonder torenhoge mediabudgetten.
- **Toegang tot 70+ A-merken** – magazines en platforms waar jouw doelgroep écht kijkt.
- **Full-service aanpak** – van strategie tot publicatie, alles geregeld.
- **Eerlijk en flexibel** – vaste prijzen, geen kleine lettertjes of contractverplichting.
- **Perfect voor elk beautymerk** – van niche labels tot gevestigde namen.

Adverteren op een themapagina?

Vergroot je naamsbekendheid zonder groot mediabudget.

Wij koppelen jouw merk slim aan redactionele thema's die jouw boodschap versterken. Zo val je op bij de juiste doelgroep, met een natuurlijke en betrouwbare uitstraling – geen standaard advertentie, maar een redactionele match.

Waar moet je aan denken?

- Een opvallende vermelding van 40–50 woorden, mét beeld en website vermelding.
- Zichtbaarheid naast 6–8 relevante merken binnen hetzelfde thema.
- Bij veel plaatsingen ook online doorplaatsing inbegrepen.

Ontdek hoe jouw merk redactioneel kan shinen – we vertellen je er graag meer over.

Plan jouw gratis adviesgesprek.

Of bel naar 088-8765321.





“Via BAM Media toegang tot tientallen uitgevers”

“Wij werken als pr- en communicatiebureau met veel diverse klanten die op zoek zijn naar zichtbaarheid. BAM Media is daarin een mooie aanvulling op ons merk, om gegarandeerd media plaatsingen te kunnen realiseren voor verschillende klanten. Zo hebben we toegang tot tientallen uitgevers, maar dan via één contactpersoon. Dat scheelt ons veel tijd en daarmee kunnen we een stuk gegarandeerde zichtbaarheid bieden aan onze klanten.”

Berber Stolte, PR- en Communicatieadviseur De Wolven

“Meer zichtbaarheid, bezoekers & interactie.”

“Ik ben zeer tevreden met de uitingen van de samenwerking tussen &Olives Travel en BAM Media. De campagnes waren goed afgestemd op onze doelgroep en visueel aantrekkelijk. BAM Media begreep onze wensen en vertaalde deze effectief naar verschillende mediaformaten. De samenwerking was soepel en heeft bijgedragen aan het succes van onze campagnes. Ik zou deze samenwerking zeker aanraden!”

Maartje Alderden, Marketing &Olives Travel



“Veel mogelijk met kleinere budgetten.”

“We hebben dit jaar de samenwerking met BAM Media uitgebreid, doordat we het zo prettig vinden werken. Met kleinere budgetten wordt via BAM Media meer mogelijk en is het ook nog eens kwalitatief en naar onze wens.”

Xavier van der Stelt, Online (trade) marketing specialist bij Spectrum Brands

Bekijk alle **cases** op bammedia.nl/inspiratie

Bekijk de mindfulness starterspakketten

Nieuw in print of benieuwd naar de impact van topmagazines? Onze starterspakketten zijn speciaal samengesteld voor mindfulness merken die slim willen instappen. Zonder grote risico's, mét maximale zichtbaarheid in sterke vrouwentitels zoals Flow Magazine, Happinez & Psychologie. Zo ervaar je direct wat een boost in autoriteit én bereik voor jouw merk doet — tegen een verrassend toegankelijk instaptarief.

Beauty Magazine + online	Beauty Magazine	Beauty Magazine
€575 per plaatsing	€575 per plaatsing	€625 per plaatsing
Marie Claire + Marieclaire.nl Beau Monde + Beaumonde.nl Elegance + Elegance.nl	ELLE Grazia Jan Magazine Harper's Bazaar Cosmopolitan	&C
Minimaal bereik 65.000 vrouwen	Minimaal bereik 83.000 vrouwen	Minimaal bereik: 182.000 vrouwen
Autoriteitsscore ★★★★	Autoriteitsscore ★★★★★	Autoriteitsscore ★★★★★

Bij meer dan 2 plaatsingen kan voordeliger gewerkt worden, informeer naar de mogelijkheden.

Ontdek de beste momenten om jouw merk te laten stralen

In deze planning vind je een compleet overzicht van alle mindfulness publicaties in 2026 inclusief thema's, verschijningsdata, prijzen en bereik. Zo zie je precies wanneer en waar jouw merk zichtbaar kan zijn binnen toonaangevende media als Flow Magazine, Happinez, Psychologie en meer.

Wil je weten welke plaatsingen het beste passen bij jouw merk, doelgroep en budget?

Onze media-adviseurs denken graag met je mee. Plan direct een vrijblijvend adviesgesprek, dan stellen we samen jouw ideale mediaplan samen.

Flow Magazine	Retreat to nature	1/8 plaatsing + Online + IG Story	12-02-2026	195000	€ 750
Happinez	Favorieten	1/8 Plaatsing	19-03-2026	263000	€ 775
Flow Magazine	Ontspan & geniet	1/8 plaatsing + Online + IG Story	22-03-2026	195000	€ 750
Flow Magazine	Retreat to nature	1/8 plaatsing + Online + IG Story	26-04-2026	195000	€ 750
Happinez	Favorieten	1/8 Plaatsing	03-05-2026	263000	€ 775
Psychologie	Terug naar jezelf	1/8 Plaatsing	04-05-2026	251000	€ 575
Happinez	Favorieten	1/8 Plaatsing	21-06-2026	263000	€ 775
Happinez	Connect with nature	1/8 Plaatsing	21-06-2026	263000	€ 775
Flow Magazine	Slow living	1/8 plaatsing + Online + IG Story	05-07-2026	195000	€ 750
Flow Magazine	Loslaten & opladen	1/8 plaatsing + Online + IG Story	09-08-2026	195000	€ 750
Psychologie	Calm in the chaos	1/8 Plaatsing	07-09-2026	251000	€ 575
Flow Magazine	Mijn levelings...	1/8 plaatsing + Online + IG Story	13-09-2026	195000	€ 750
Happinez	Favorieten	1/8 Plaatsing	19-09-2026	263000	€ 775
Psychologie	Skip de winterdip	1/8 Plaatsing	05-10-2026	251000	€ 575
Flow Magazine	Slow living	1/8 plaatsing + Online + IG Story	18-10-2026	195000	€ 750
Happinez	Favorieten	1/8 Plaatsing	18-10-2026	263000	€ 775
Happinez	Favorieten	1/8 Plaatsing	15-11-2026	263000	€ 775
Flow Magazine	Niets is leuker dan geven	1/8 plaatsing + Online + IG Story	22-11-2026	195000	€ 750
Psychologie	Opladen voor een nieuw begin	1/8 Plaatsing	10-12-2026	251000	€ 575



Plan jouw gratis adviesgesprek in!

Eén van onze media-adviseurs vertelt je graag meer over alle mogelijkheden en denkt graag mee in de beste match.



Klik op de onderstaande knop
om direct een afspraak te maken.



Plan jouw gratis adviesgesprek.

Of bel naar 088-8765321.

BAM
MEDIA