

# Mediakit 2026



**flow**



## Merk

**Flow** is hét slow life merk. Het is een ode aan bewuster leven, creativiteit en dagen zonder haast. Flow helpt mensen in **een weg te vinden** in deze hectische snel veranderende wereld met een magazine en online content waarbij mentale gezondheid, **slow life**, verbinding en vertraging centraal staan.

Flow is **praktisch en dichtbij**, nooit zweverig of spiritueel. Psychologen, hoogleraren, schrijvers en andere deskundigen duiden de tijdgeest en geven tips om het leven anders in te richten. Met meer ruimte voor authenticiteit, rust en mentale gezondheid.

Flow kent drie vaste thema's: **Grow** (persoonlijke ontwikkeling), **Glow** (over de gelukmomenten van het leven) en **Slow** (langzamer, bewuster leven). Flow – opgericht in Haarlem in 2008 – is een wereldwijd succes en verschijnt in vier talen (Engels, Frans, Duits en Nederlands) in meer dan 20 landen.

**flow**



# Doelgroep

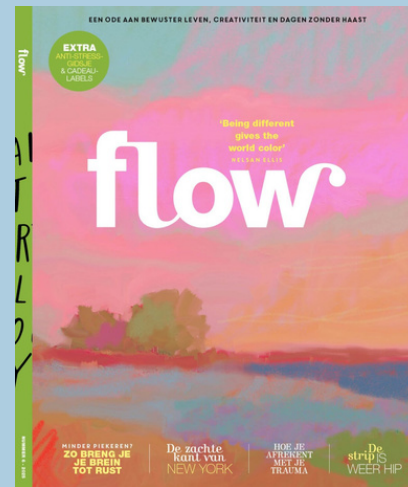
**Flow** inspireert mensen en helpt haar lezers een weg te vinden in deze turbulente wereld. Flow wordt vooral gelezen door **vrouwen, hoogopgeleid** met een ondernemende instelling. Het inkomen van het huishouden is modaal of boven modaal.

Ze **kiezen bewust** voor een gezond en lekker leven, genieten van biologisch en duurzaam, en verliezen zich graag in mooie boeken, kunst en cultuur. Reizen, zelfontwikkeling, creativiteit en een sfeervol interieur maken hun leven compleet.

Elke dag zoeken ze naar nieuwe ideeën om het beste uit zichzelf en de wereld te halen.

**flow**

# Dit is Flow



Magazine  
10x per jaar



International  
Engels, Duits,  
Frans



Paper Lovers  
2x per jaar



Zomerboek  
Winterboek



Kalender  
Agenda



Online  
665.000  
pageviews p/m



Nieuwsbrief  
61.194  
volgers



Facebook  
133.000 volgers NL  
53.000 volgers Int  
9.900 volgers  
Paper Lovers



Instagram  
341.000  
volgers



Pinterest  
74.000  
volgers



Youtube  
222.000  
volgers



LinkedIn  
8.000  
volgers



TikTok  
7.231  
volgers



Online  
Trainingen





# Facts & Figures

**Geslacht:** 20% man, 80% vrouw  
**Leeftijd:** jonger dan 35 jr 36%, 35-49 jr 30%, 50-64 jr 22%  
en 65+ jr 12%

**Opleiding:** Hoog 56%  
**Inkomen:** Modaal+ 60%

## Magazine

**Printbereik:** 194.000 per editie (NPMM DGM 2025-I)  
**Frequentie:** 10x per jaar + 4 specials

## Online

665.000 pageviews per maand ([www.flowmagazine.nl](http://www.flowmagazine.nl))

## Nieuwsbrief

61.194 nieuwsbriefabonnees  
CTO 25% - CTR 11% - Open Rate 43%  
Frequentie: 1x per week op zaterdag

## Social Volgers

Facebook NL: 133.000  
Instagram: 341.000  
Pinterest: 74.000  
TikTok: 7.231  
Youtube: 222.000  
LinkedIn: 8.000

**flow**

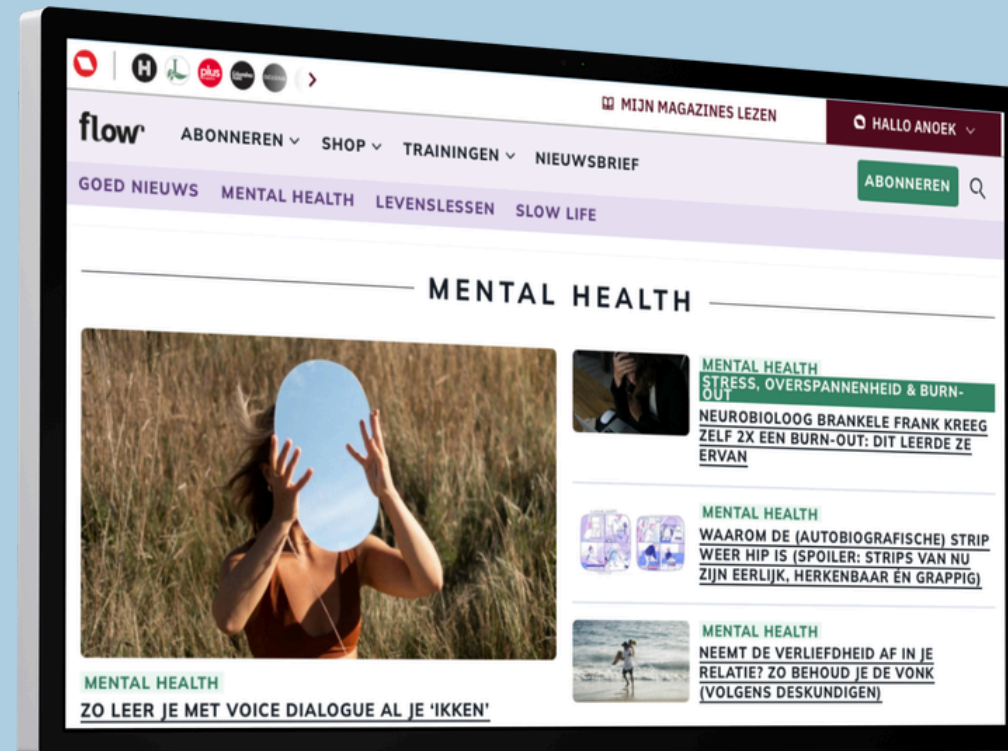
# Mogelijkheden



Social Post



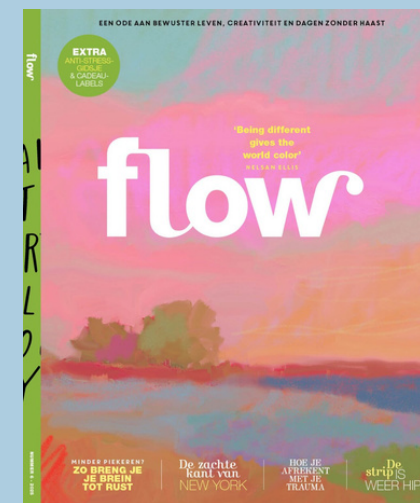
Nieuwsbrief



Digitaal



Video



Print



Paperwrap



# Paperwrap

Nieuw in 2026

De paperwrap is meer dan verpakking: het is een **communicatiemiddel** dat je merkverhaal al vanaf de deurmat vertelt. Bedruk het met een boodschap of teaser voor maximale zichtbaarheid en personalisatie.

Vanaf 2026 verpakken we onze magazines in papier in plaats van plastic. De paperwrap is **milieuvriendelijk**, gemaakt van hernieuwbare grondstoffen, volledig recyclebaar en stoot minder CO<sub>2</sub> uit.

## Voordelen

- Je boodschap is het eerste wat de lezer ziet
- Bereikt de lezer tweemaal
- Maakt je merk letterlijk grijpbaar
- Versterkt je duurzame imago

**Roularta Brand Studio** helpt je dit inzetten binnen een crossmediale strategie voor nog meer merkimpact.



flow



# Brand Studio

Roularta Brand Studio is hét **creatieve bureau** binnen Roularta en specialist in het ontwikkelen, creëren en publiceren van hoogwaardige branded content.

Onze kracht ligt in **storytelling**: we brengen merkverhalen tot leven zodat ze raken, blijven hangen en activeren. Als strategische partner bieden we op maat gemaakte, crossmediale oplossingen die je doelgroep raken en in beweging zetten.

Ons team vertaalt **merkverhalen** naar impactvolle content die naadloos aansluit bij diverse kanalen, van print en digitaal tot video, social en podcast.

We vertellen verhalen met impact op de juiste platformen, zodat jouw boodschap de juiste mensen bereikt, op het juiste moment en via de juiste **media**.

### Basistarief Print

in euro's excl. BTW

1/1 pagina	€ 8.346,-
2/1 pagina	€ 15.607,-

### Positie index

Voorkeurspositie	110
Spread in het hart	110
1ste pagina rechts	110
Cover 2 of 3	120
Openingsspread	120
Cover 4	130
Uitklapcover <i>exclusief productiekosten</i>	280

### Inserts, bijsluiters en Paperwrap

Op aanvraag

### Branded Content

1/1 pagina	€ 9.180,-
2/1 pagina	€ 17.168,-
Productiekosten <i>vanaf</i> *	€ 1.500,-

### Formaten en afmeting in mm

Formaat breedte x hoogte

#### Bladspiegel Flow

1/1 pagina	225 x 280
2/1 pagina	225 x 280 - 225 x 280

+ 5mm overvul ivm de afsnede

#### Bladspiegel Flow Specials

1/1 pagina	190 x 245
2/1 pagina	190 x 245 - 190 x 245

+ 5mm overvul ivm de afsnede

### Advertentiemateriaal

digitale bestanden in bestandsformaat  
CertifiedPDF

### Nieuwsbrieven

Nieuwsbrief item € 3.100,-

#### Productiekosten Nieuwsbrieven\*

Nieuwsbrief item € 250,-

### Digitaal

Product	Tarief
Branded content	€ 2.500,-
Video	op aanvraag

#### Social Post CPM tarief

Facebook Post	€ 12,50
Instagram Post/Story	€ 12,50

#### Productiekosten Digitaal \*

Branded content	€ 1.000,-
Social Post	€ 250,-
Video	op aanvraag

#### Display CPM tarief

Billboard	€ 20,-
Halfpage	€ 20,-
Leaderboard	€ 20,-
Large Rectangle	€ 20,-
Medium Reclangle	€ 20,-
Large Leaderboard	€ 20,-
Wide Skyscraper	€ 20,-
Mobile Interstitial	€ 20,-
Mobile Medium Rectangle	€ 20,-
Mobile Large Banner	€ 20,-
Mobile Banner	€ 20,-
Rich media	op aanvraag

Vragen over aanleveren materiaal: Traffic Afdeling [traffic@roularta.nl](mailto:traffic@roularta.nl)

Op alle aan ons verleende opdrachten zijn de advertentievoorwaarden van toepassing, deze kunt u terugvinden op onze website: [roularta-advertising.nl](https://roularta-advertising.nl)

\* op basis van 1 correctieronde (geen korting van toepassing)

# Contact



Roularta Media Nederland  
+31 (0)20 210 54 59  
advertising@roularta.nl

[www.roularta-advertising.nl](http://www.roularta-advertising.nl)

**flow**