



Leseprobe

Vera Griebert-Schröder,
Franziska Muri

Meine allerschönsten Rauhnächte

Das persönliche Tagebuch
für die Zeit zwischen den
Jahren

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 18. September 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das inspirierende Rauhächte-Tagebuch

Dieser wunderbar illustrierte persönliche Begleiter durch die Zeit »zwischen den Jahren« bietet zahlreiche Anregungen, um alte Bräuche und Traditionen wiederzuentdecken und auf neue, zeitgemäße Weise zu nutzen. Rauhacht für Rauhacht findest du hier zahlreiche Anregungen und genügend Raum, um eigene Erfahrungen direkt in diesem Buch zu notieren. Das dabei entstehende Tagebuch kann dich dann das ganze Jahr über begleiten, stärken und inspirieren.

Die einzigartigen Bildcollagen, die Christina von Puttkamer liebevoll gestaltet hat, laden zum Träumen und Meditieren ein. Ein besonderes Extra: Ein Krafftierorakel stellt dir für jede Rauhacht einen hilfreichen Begleiter zur Seite.



Autor

Vera Griebert-Schröder, Franziska Muri

Vera Griebert-Schröder arbeitet seit über 30 Jahren als Heilpraktikerin, Therapeutin, Beraterin und Autorin. Ihr Wissen über den traditionellen Schamanismus und die humanistische Psychologie fließt in ihrer Arbeit harmonisch zusammen, um sie in unsere westliche Gedanken- und Gefühlswelt zu bringen. Mit ihrer Arbeit möchte sie einen Beitrag für ein erweitertes Bewusstsein leisten, für eine neue Kultur des lebendigen Miteinanders und der Verbundenheit mit einem größeren Ganzen. Dafür

NEUE KRAFT UND INSPIRATION – GESCHENKE EINER TRADITION

Die Rauh Nächte als die dunkelste Zeit des Jahres sind für immer mehr Menschen zu einem Lichtblick geworden. Zu einer Atempause, einer Auszeit, einer Gelegenheit, in Ruhe auf die letzten Monate zurückzuschauen und Zuversicht und Kraft für das Kommende zu tanken.

Nachdem wir zwei Bücher und eine CD zu den Rauh Nächten veröffentlicht hatten, dachten wir, dass damit eigentlich alles zu den alten Bräuchen und ihrer Adaption an unsere heutige Zeit gesagt worden sei. Doch immer wieder erhielten wir so einige Fragen von unseren Leserinnen und Lesern. Vor allem merkten wir, dass sie sich noch mehr Begleitung durch diese zwölf besonderen Tage und Nächte wünschten. Wir spürten deutlich so ein Bedürfnis nach Anregungen, was sich in dieser Zeit des Reflektierens, Besinnens und entspannten Nach-vorn-Schauens tun lässt – bei gleichzeitigem Freiraum für eigene Ideen und Wünsche, Gedanken und Träume.

Ein Tagebuch der ganz besonderen Art

Genau diesem Bedürfnis kommen wir nun mit diesem Buch nach. Es möchte dir ein aktiver Begleiter sein. Wir leben ja in einer Zeit großer Umbrüche, und vielleicht geht es dir auch so, dass du oft nicht so recht weißt, wohin es weitergehen könnte. Mit den Angeboten in diesem Buch möchten wir dir helfen, zu tragfähigen Ideen für dein kommendes Jahr zu finden und vielleicht sogar zu deiner Vision vom wirklich guten Leben.

Du findest hier eine Tag-für-Tag-Begleitung durch die Zeit »zwischen den Jahren« – mit vielen Impulsen, Ideen und Anregungen. Wir wollen dich inspirieren, das zu Ende gehende Jahr mit all seinen Höhen und Tiefen voller Wertschätzung abzuschließen. Dann kannst du die Rauh Nächte selbst dafür nutzen, nicht nur Kraft zu tanken und Mußemomente zu genießen, sondern auch schon in das hinein zu fühlen oder zu denken, was du im kommenden Jahr erleben, erreichen, verändern oder vertiefen möchtest. Dafür kannst du ins-

