



Nadia Narain, Katia Narain Phillips

Self-Care Sei gut zu dir

Selbst-Fürsorge ist nach Achtsamkeit, hygge und Lagom der neue Trend im Selbsthilfebereich. Dabei geht es vor allem darum ins Handeln zu kommen. Kleinigkeiten wie Spaziergänge oder eine kurze Übung vor dem Einschlafen helfen schon sich selbst etwas Gutes zu tun – egal ob am Arbeitsplatz, im Alltag oder in der Beziehung. All diese und noch weitere Ratschläge werden dem Leser in „Self Care – Sei gut zu dir“ ans Herz gelegt.

Die Tipps sind leicht umzusetzen und wir müssen unser Leben nicht komplett umkrempeln. Das Buch ist ein kleiner Impulsgeber, der uns zeigt wie viel wir mit ganz wenig erreichen können. Routine schleicht sich in unser Leben ein, aber man braucht teilweise nur einen kleinen Schubs in die richtige Richtung um sich selbst etwas Gutes zu tun: ein spannendes Buch, ein neues leckeres Rezept oder eine kurze Mentalübung bewirken meist schon eine ganze Menge. Kein Wunder also, dass das Buch auch **prominente Leserinnen** wie Supermodel Kate Moss, Schauspielerin Sienna Miller oder Jamie Olivers Frau Jools begeistert. Ebenso simple wie effektive Ratschläge, zum Beispiel seine Social-Media-Aktivität zu hinterfragen oder vor dem Schlafengehen die Beine an die Wand abstützen, steigern unsere Lebensfreude und helfen uns dabei zufriedener zu sein.



Das Buch ist in fünf Kapitel unterteilt: Liebe, Hoffnung, Friede, Freude und Licht. Bodypositivity und Ernährung spielen eine wichtige Rolle und die Rezepte aus dem Buch sind schnell nachgekocht. Aber auch den Umgang mit Trauer oder einer Trennung sprechen die Autorinnen an. Am Ende finden sich Yoga-Übungen, die uns den Einstieg in einen neuen Tag erleichtern.

Ein absolutes Herzensbuch, das man seiner besten Freundin schenken möchte!

Über die Autorinnen: **Nadia Narain** ist eine der bekanntesten Yogalehrerinnen aus Großbritannien. Sie schreibt regelmäßig in Magazinen wie der Vogue und der Elle und unterrichtete u.a. Kate Moss, Jools Oliver und Reese Witherspoon. Ihre Schwester **Katia Narain Phillips** arbeitet seit mehr als 20 Jahren im Bereich Wellness, Ernährung und Massage. Sie eröffnete vor über 10 Jahren ihr eigenes raw food Café und betreibt heute das innovative Nectar Café in London.

Nadia Narain, Katia Narain Phillips

Self-Care Sei gut zu dir

ISBN 978-3-8310-3645-5
272 Seiten, 148 x 203 mm
über 70 Abbildungen
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Natalie Knauer • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.