



Rituale

Self-Care im Alltag

Fast jeder kennt die Sehnsucht nach mehr Ruhe und Zeit für sich selbst im Alltag. Nur der Weg aus dem Hamsterrad aus Routinen und Verpflichtungen scheint oftmals unklar. Nadia Narain und Katia Narain Phillips haben über die Jahre gelernt, dass einfache Rituale dabei helfen können mehr Self-Care und Achtsamkeit im Alltag zu integrieren. In ihrem neuen Buch geben sie dieses Wissen in gewohnt frischer und undogmatischer Form weiter.

Im Einleitungsteil wird erklärt, worum es sich genau bei einem Ritual handelt, wie man es durchführt und was man beachten sollte. Das Rituale weder religiös noch esoterisch sein müssen, wird genauso behandelt, wie die Abgrenzung zu Gewohnheiten.

In den einzelnen Kapiteln zu den Themen: beginnen, einladen, Wandel zulassen, akzeptieren und abschließen werden verschiedene, passende Rituale vorgestellt und erklärt. Es wird sowohl auf die verschiedenen Jahres- und Tageszeiten eingegangen als auch auf die unterschiedlichen Mondphasen. Begleitende Rituale für neue Lebensabschnitte wie Umzug, Geburt, aber auch Trauer und Verlust werden ebenso behandelt wie allgemeine Rituale für Dankbarkeit, Fülle und Energie.

Die atmosphärischen Bilder geben zusätzliche Impulse zum Entdecken und Weiterentwickeln eigener Rituale. Der perfekte Begleiter, um den Alltag bewusst zu erleben und schön zu gestalten.

Über die Autorinnen: Nadia Narain ist eine der bekanntesten Yogalehrerinnen in Großbritannien. Sie schreibt regelmäßig in Magazinen wie Vogue und 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. Zusammen haben sie 2018 den erfolgreichen Titel „Self-Care. Sei gut zu dir“ veröffentlicht. Rituale helfen ihnen und ihren Klienten dabei, mühelos mehr Self-Care in den hektischen Alltag zu integrieren.



Rituale

Self-Care im Alltag

ISBN 978-3-8310-3841-1
192 Seiten, 150 x 203 mm
Mit farbigen Fotos
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • 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.