

Presstext

In einer Welt voller Hektik, Terminen und Geschäftigkeit sehnen wir uns danach, einfach mal zur Ruhe kommen zu können. Wie das ganz leicht möglich ist, zeigt der „Atlas der Gelassenheit“ in 30 Weisheiten aus aller Welt. Auf einer Reise zur inneren Ruhe versammelt er Ideen und Möglichkeiten aus den unterschiedlichen Kulturen, die dabei helfen können ein ausgeglichenes und achtsames Leben zu führen. Ob bei einem kühlen Bier im Kreis von Freunden, wie es das norwegische Wort *utepils* beschreibt, oder bei der spanischen *Siesta*-Ruhe, ob beim ausgedehnten Flanieren durch die Stadt oder in der Entdeckung der Langsamkeit, dem die Bulgaren mit ihrem *ayliak* nachgehen – Autorin Megan Hayes regt dazu an von unseren Nachbarn zu lernen und es ruhig angehen zu lassen. Mit praktischen Übungen und herrlich illustriert lädt das Buch dazu ein, sich mehr Gelassenheit und Entspannung in den Alltag zu holen.



Megan Hayes beschäftigt sich wissenschaftlich und als Autorin mit positiver Psychologie. Neben Veröffentlichungen in internationalen Fachzeitschriften ist sie außerdem Begründerin des *Positive Journal*, einer Technik, mit der man positive Gedanken

aufs Papier bringt und so sein Leben zum Positiven beeinflusst. Bei Knesebeck erschien außerdem ihr „Atlas of Happiness“ (2019).

Amelia Flower ist eine britische Illustratorin, die in London lebt. Sie beobachtet gerne Menschen und soziale Situationen, die sie zu ihren charmant illustrierten Szenarien inspirieren.

KNESEBECK
Das besondere Buch



**Megan Hayes,
Amelia Flower (Ill.)**

Atlas der Gelassenheit *Eine Weltreise zur inneren Ruhe in 30 Weisheiten*

**Gebunden, 144 Seiten,
durchgehend farbig illustriert
aus dem Englischen von Ingrid Ickler
Preis € 16,- [D] 16,50 [A]
ISBN 978-3-95728-446-4
Erscheinungstermin 24. September 2020**

Die Illustratorin im Netz:
<https://www.ameliaflower.co.uk/>
Instagram: @ameliaflower

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover sowie bis zu drei Illustrationen und ein Autorinnenfoto zum Abdruck freigegeben. Sprechen Sie uns gerne an!

PRESSEBILDER

Megan Hayes (Text)

und Amelia Flower (Ill.): Atlas der Gelassenheit

KNESEBECK

Das besondere Buch

Bild 01

Ayliak



Bild 02

Belum

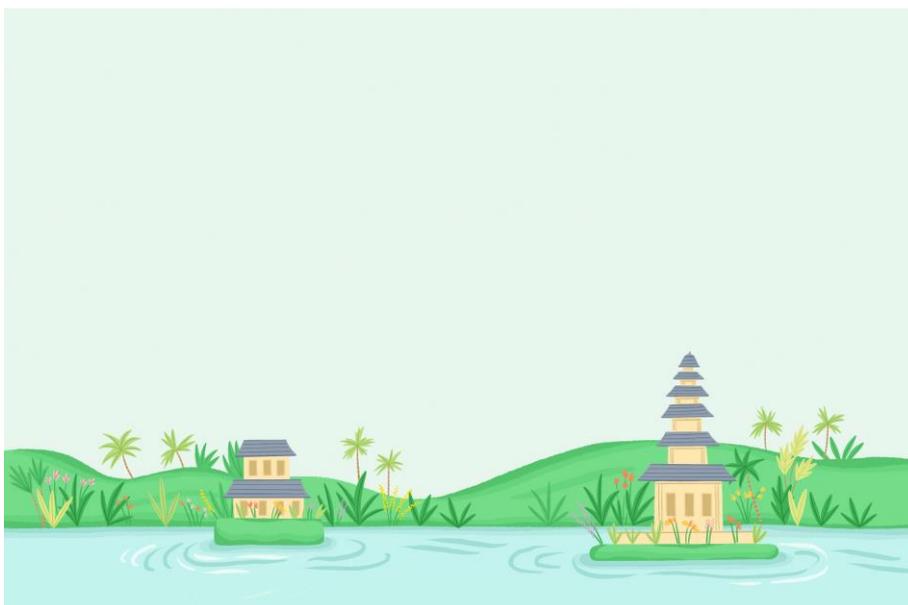


Bild 03
Couthie



Bild 04
Fjaka

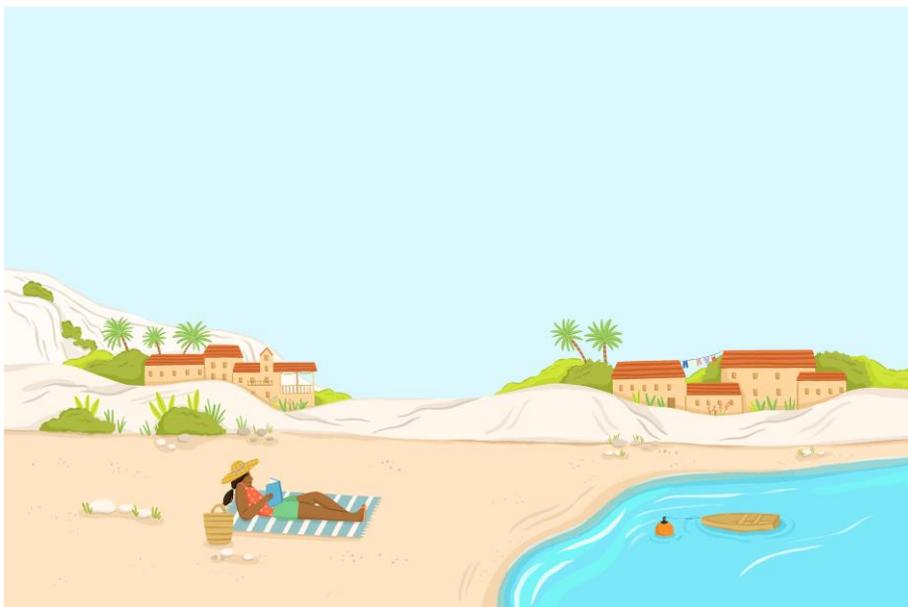


Bild 05
Flaneur



Bild 06
Sati



Bild 07
Shu



Bild 08
Utepils



Bild 09
Villasukkapaiva



Auf Wunsch senden wir Ihnen gern Druckdaten. Bis zu drei Illustrationen und das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei. Im Rahmen eines TV-Beitrags können Sie gern mehr Bilder verwenden. Für Online-Besprechungen sind bis zu 8 der Pressebilder in niedriger Auflösung freigegeben.

Copyright: Amelia Flower /Knesebeck Verlag