

## Presstext

Entschleunigung für Einsteiger und Fortgeschrittene: *Draußen* ist der ideale Begleiter für alle, die mehr Gelassenheit und Achtsamkeit in ihr Leben bringen möchten.

Autorin Ruth Allen zeigt, wie die Natur für uns zu einem Ort wird, an dem man Alltagsstress und mentalen Ballast hinter sich lassen kann. Draußen sein, sich erden, innere Ruhe finden und dabei neue Energie tanken – ein Wunsch, den viele Menschen hegen und im Ruhepol der Natur suchen. Dabei lässt sich eine Verbindung zur Kraft der Erde genauso in Bewegung, wie durch Stillstand, Ruhe und dem ganz bewussten Alleinsein mit und in der Natur schaffen.

Einen Zugang bietet die erfahrene Therapeutin und Autorin Ruth Allen durch wissenschaftlich fundierte Informationen über unsere Verbindung zur Umwelt, wie auch durch praktische Übungen und achtsame Aktivitäten, die die eigene Beziehung zur Natur stärken und uns von ihrer Kraft profitieren lassen.

Erdungsübungen, Atemübungen oder bestimmte Yoga-Haltungen helfen sich Inseln der Ruhe zu schaffen und mit diesen Achtsamkeitstrainings das Bewusstsein zu stärken und im Moment anzukommen. Die im Buch vorgestellten Anregungen, Werkzeuge und Inspirationen lassen sich individuell kombinieren.



**Dr. Ruth Allen** ist qualifizierte Öko-Beraterin, Psychotherapeutin und Coach und eine erfahrene Organisationsberaterin sowie Trainerin und Schulungsleiterin. Sie ist auf Outdoor-Praxis und Natur-Verbundenheit spezialisiert. Im Herbst

2018 lief sie alleine und ohne Hilfe durch das Dinarische Gebirge in Bosnien (350 km).

**KNESEBECK**  
Das besondere Buch



**Ruth Allen**

## **Draußen - Zurück zur Natur und zu dir selbst**

**Flexicover, 192 Seiten,  
mit 100 farbigen Abbildungen  
aus dem Englischen von Janika Krichtel-Brück**

**Preis € 25,- [D] 25,70 [A]**

**ISBN 978-3-95728-517-1**

**Erscheinungstermin 20. Oktober 2021**

<https://whitepeakwellbeing.com>

Instagram: @whitepeak\_ruth

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu drei der folgenden Fotografien zum Abdruck freigegeben: S. 4, S. 12-13, S. 31, S. 34, S. 44, S. 54, S. 71, S. 72, S. 101, S. 102, S. 127, S. 134, S. 165, S. 174, S. 178, S. 182.

**Pressebilder**  
Ruth Allen: Draußen

**KNESEBECK**  
*Das besondere Buch*



**Bild 1**  
Seite 4



**Bild 2**  
Seite 12-13



**Bild 3**  
Seite 31



**Bild 4**  
Seite 34



**Bild 5**  
Seite 44



**Bild 6**  
Seite 54-55



**Bild 7**  
Seite 71



**Bild 8**  
Seite 72-73



**Bild 9**  
Seite 101



**Bild 10**  
Seite 102



**Bild 11**  
Seite 127



**Bild 12**  
Seite 134



**Bild 13**  
Seite 165



**Bild 14**  
Seite 174



**Bild 15**  
Seite 178



**Bild 16**  
Seite 182

**Copyright:**

**Bild 1, 2, 6, 8 und 15: Sim Warren/Knesebeck Verlag**  
**Bild 3: Shutterstock, Allison Jehlicka/Knesebeck Verlag**  
**Bild 4: Shutterstock, David Pereiras/Knesebeck Verlag**  
**Bild 5: Unsplash, Sharissa Johnson/Knesebeck Verlag**  
**Bild 7, 10, 11, 13, und 16: Ruth Allen/Knesebeck Verlag**  
**Bild 9: Shutterstock, hofhauser/Knesebeck Verlag**  
**Bild 12: Shutterstock, siambizkit/Knesebeck Verlag**  
**Bild 14: Shutterstock, Dominik Resek/Knesebeck Verlag**

**Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos, ein Autorenfoto sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.**  
**Online dürfen Sie gern mehr Bilder (in geringerer Auflösung) zeigen. Für TV-Beiträge können Sie ebenfalls mehr Bildmaterial verwenden. Melden Sie sich dazu gern bei uns!**