Pressetext

KNESEBECK
Das besondere Buch

Zwischen den Jahren herrscht eine ganz besondere Zeit. Denn vom Weihnachtsfest bis zum Tag der Heiligen Drei Könige kehren die Rauhnächte ein. Eine Zeit, in der die Schwelle zwischen dem Diesseits und dem Jenseits besonders niedrig und alles, was in dieser Zeit geträumt wird oder passiert, von Bedeutung sein soll. Um die Rauhnächte ranken sich seit jeher Legenden, Mythen und magische Geschichten. Es ist eine Zeit des Innehaltens und der Reflexion, Altes soll losgelassen und Neues begrüßt werden – eine gute Gelegenheit für ein Rendezvous mit sich selbst!
Das neue Buch der Psychologin Tanja Köhler leitet durch alle zwölf Tage und Themenbereiche der Rauhnächte, gibt zu Beginn einen kurzen Überblick über die Traditionen und Ursprünge und teilt Tipps zur Vorbereitung der stillen Zeit. Jede Rauhnacht steht unter einem bestimmten Motto und beginnt mit einer inspirierenden Geschichte. Anschließend werden passend zum Tagesmotto ein Tagesritual sowie weitere Ideen des Innehaltens und Klarheit-Schaffens vorgestellt. Praktische Coaching-Tipps helfen, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und die Erkenntnisse im Alltag anzuwenden.
Ein Rauhnächte-Guide, der ermutigt, sich selbst und den eigenen Wünschen mehr Raum zu geben, Klarheit in die eigene Lebenssituation zu bringen und gestärkt ins neue Jahr zu starten.

Tanja Köhler, geboren 1968, lebt am Fuße der Schwäbischen Alb. Die mehrfach ausgezeichnete Diplom-Psychologin und systemische Beraterin praktiziert seit über 20 Jahren als Coach und ist wöchentlich mit „Sag mal Tanja?!“ auf antenne 1 Neckarburg Rock & Pop zu hören. Sie liebt gute Gespräche, leckeren Cappuccino und ausgedehnte Streifzüge in der Natur mit ihrem Hund.
Mit ihrem Buch über die „Rauhnächte – 12 Tage nur für dich“ sowie mit dem dazu passenden Kartenset stieg sie 2023 und 2024 direkt in die SPIEGEL Bestsellerliste ein. Außerdem 2024 erschienen: „Rauhnächte für Paare – 12 Tage nur für euch“, das Journal zu den Rauhnächten und „Ein Ohrensessel, zwölf Fragen und eine Reise zu dir selbst“.

Tanja Köhler

Rauhnächte – 12 Tage nur für dich

Klarheit schaffen, loslassen und Neues wagen

Gebunden, 144 Seiten,
mit 25 farbigen Abbildungen
Preis € 18,00 [D] 18,50 [A]
ISBN 978-3-95728-715-1
Erscheinungstermin 19. Oktober 2023

Zur Autorin:
https://www.die-tanja-koehler.de/

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 Illustrationen zum Abdruck freigegeben: S. 40, 56, 62, 80, 86, 98, 110.

Knesebeck Verlag Presse: Christin Nase | Tel: 089-242 1166- 126 | cnase@knesebeck-verlag.de
knesebeck-verlag.de | Facebook: /KnesebeckVerlag | Instagram: @knesebeck_verlag | YouTube: Knesebeck Verlag