

Presstext

Zwischen den Jahren herrscht eine ganz besondere Zeit. Denn vom Weihnachtsfest bis zum Tag der Heiligen Drei Könige kehren die Rauhächte 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 Rauhächte 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 Rauhächte, gibt zu Beginn einen kurzen Überblick über die Traditionen und Ursprünge und teilt Tipps zur Vorbereitung der stillen Zeit. Jede Rauhacht 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 Rauhächte-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.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Tanja Köhler

Rauhächte – 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.

Pressebilder

Tanja Köhler: Rauh Nächte – 12 Tage nur für dich

KNESEBECK

Das besondere Buch

*Tanja Köhler (Autorin), Nicole Pfeiffer (Illustratorin):
Rauh Nächte – 12 Tage nur für dich*

Auf Wunsch senden wir Ihnen gern Druckdaten. Bis zu insgesamt drei Illustrationen sowie 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 6 der Pressebilder in niedriger Auflösung freigegeben.

Copyright Illustrationen: Nicole Pfeiffer/Knesebeck Verlag

Bild 01

Seite 40

Das Ritual des Räucherns



Bild 02

Seite 56

2. Rauhnacht – Thema: Stille



Bild 03

Seite 62

3. Rauhnacht – Thema: Herzöffner



Bild 04

Seite 80

6. Rauhnacht – Thema: Ruhe



Bild 05

Seite 86

7. Rauhnacht – Thema: Selbstbekenntnis



Bild 06

Seite 98

9. Ruhnacht – Thema: Geduld



Bild 07

Seite 110

11. Ruhnacht – Thema: Wandlung

