

Presstext

Kurz, kompakt und trotzdem einfühlsam und mit Tiefgang leitet Bestsellerautorin Tanja Köhler durch alle zwölf Tage und Themenbereiche der Rauhnächte. Jede Raunacht steht unter einem bestimmten Motto und beginnt mit einer inspirierenden Geschichte. Passend zum Tagesmotto ist das Raunachtsritual gestaltet, aber auch weitere Ideen des gemeinsamen Innehaltens und Klarheit-Schaffens werden vorgestellt. Außerdem ermöglichen Übungen und Gespräche mit dem Partner oder der Partnerin, einen Blick zurückzuwerfen sowie Klarheit, Kraft und Inspiration für das kommende Jahr zu erlangen. Die Reflexionsfragen und Übungen bewirken aber nicht nur eine intensive Zeit zu zweit, sondern berücksichtigen auch individuelle Wünsche und Bedürfnisse. Ein Guide, der zeigt, wie Paare die mystische Zeit zwischen den Jahren für gemeinsame Rituale, Übungen und Gespräche zum Innehalten und Reflektieren nutzen und gestärkt ins neue Jahr starten können.



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 Gesprä-

che, 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: „Ein Ohrensessel, zwölf Fragen und eine Reise zu dir selbst“ und das Journal zu den Rauhnächten.

KNESEBECK

Das besondere Buch



Tanja Köhler

Rauhnächte für Paare – 12 Tage nur für euch *Zeit zu zweit für Klarheit, Nähe und Zukunftspläne*

Gebunden, 144 Seiten,
Preis € 18,00 [D] 18,50 [A]
ISBN 978-3-95728-883-7
Erscheinungstermin 17. Oktober 2024

Zur Autorin:
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 Illustrationen zum Abdruck freigegeben.