

Im Alltag funktionieren viele von uns reibungslos, sind organisiert, ständig erreichbar, produktiv – und fühlen sich dabei innerlich leer oder erschöpft. *Grounding* setzt genau hier an und zeigt, wie schon kleine Momente in der Natur helfen können, wieder bei sich selbst anzukommen. Donna Raskin erklärt, was hinter dem Wellness-Trend des Grounding steckt: die bewusste Verbindung mit der Erde – etwa durch Barfußgehen, achtsames Spazieren oder kurze Rituale im Alltag. Dabei verbindet sie wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Übungen, die sich unkompliziert umsetzen lassen – draußen im Park ebenso wie zu Hause oder im Büro. Das Buch macht Mut, öfter innezuhalten und dem eigenen Körper zuzuhören. Es zeigt, wie Naturerfahrungen Stress reduzieren, das Nervensystem beruhigen und neue Energie schenken können. Liebevoller Illustrationen und klare Impulse laden dazu ein, Schritt für Schritt mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in den Alltag zu bringen.

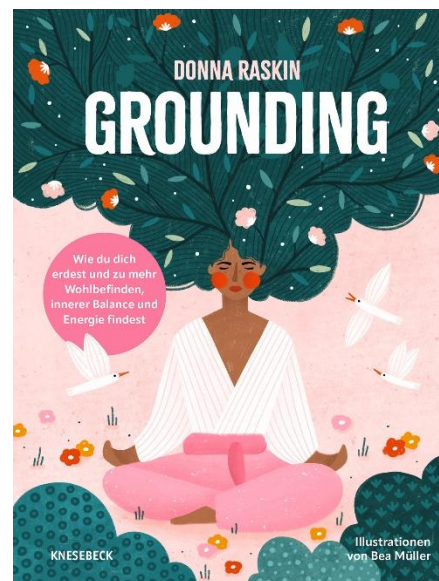
Grounding ist ein alltagstauglicher Begleiter für alle, die sich nach mehr Balance sehnen – und sich wieder daran erinnern möchten, wie gut es tut, festen Boden unter den Füßen zu spüren.



Donna Raskin ist eine Gesundheits- und Fitnessredakteurin. Sie hat bei führenden Publikationen wie *Shape*, *American Health* und *Cooking Light* gearbeitet und zu mehr als 20 Büchern über Gesundheit und alternative Therapien beigetragen. Derzeit ist sie leitende Gesundheits- und Fitnessredakteurin bei den Magazinen *Runner's World* und *Bicycling* und unterrichtet Schreiben am College of New Jersey.



Bea Müller ist eine deutsch-niederländische freiberufliche Illustratorin, die in London lebt. Mutterschaft, Vielfalt und die Stärkung von Frauen sind für sie wichtige Themen und wiederkehrende Motive in ihren Illustrationen. Sie hat die Marke "Soley and the Bear" gegründet.



**Donna Raskin (Text) und
Bea Müller (Illustration)**

Grounding

*Wie du dich erdest und zu mehr
Wohlbefinden, innerer Balance
und Energie findest*

Gebunden, 160 Seiten,
farbig illustriert,
aus dem Englischen von Petra Schulz,
Preis € 20,- [D] 20,60 [A]
ISBN 978-3-98962-060-5
Erscheinungstermin 28. Mai 2026

Die Autorin im Netz:
www.yogadonna.blog

Die Illustratorin im Netz:
www.beamuller.com
Instagram: @soleyandthebear

Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autorinnen- bzw. Illustratorinnenfoto sowie bis zu drei der folgenden Illustrationen zum Abdruck freigegeben: S. 6, 29, 32, 45, 61, 69, 79, 83, 102, 107.

Pressebilder

Donna Raskin (Autorin) & Bea Müller (Illustratorin): Grounding. Wie du dich erdest und zu mehr Wohlbefinden, innerer Balance und Energie findest

Auf Wunsch senden wir Ihnen gern Druckdaten. Bis zu insgesamt drei Illustrationen, die Autor:innenfotos sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.

Im Rahmen eines TV-Beitrags können Sie gern mehr Bilder verwenden. Sprechen Sie uns dazu gerne an!

Für Online-Besprechungen sind bis zu acht der Pressebilder in niedriger Auflösung freigegeben.

Copyright:

Bea Müller/Knesebeck Verlag



Bild 01
Seite 6



Bild 02
Seite 29



Bild 03
Seite 32



Bild 04
Seite 45



Bild 05
Seite 61



Bild 06
Seite 69



Bild 07
Seite 79



Bild 08
Seite 83



Bild 09
Seite 102



Bild 10
Seite 107



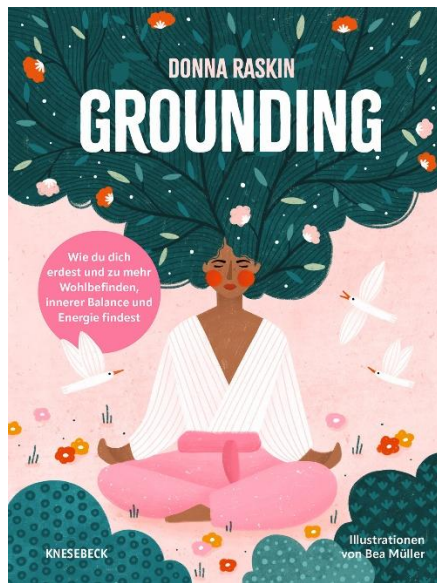
Autorinnenporträt

© privat



Illustratorinnenporträt

© privat

**Buchcover**

Donna Raskin (Text) und
Bea Müller (Illustration)

Grounding

Wie du dich erdest und zu mehr Wohlbefinden, innerer Balance und Energie findest

Gebunden, 160 Seiten,
farbig illustriert,
aus dem Englischen von Petra Schulz,
Preis € 20,- [D] 20,60 [A]
ISBN 978-3-98962-060-5
Erscheinungstermin 28. Mai 2026