

Presstext

Der Alltag ist voll, die To-do-Liste lang – und selbst Selfcare kann sich manchmal wie eine weitere Aufgabe anfühlen. *Mein Jahr voller Selfcare* macht es leicht, zwischendurch abzuschalten und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. 48 liebevoll illustrierte Karten begleiten mit kurzen, alltagstauglichen Übungen durch das Jahr – vier Impulse für jeden Monat.

Mal hilft eine Atemübung, Yoga oder Meditation dabei, zur Ruhe zu kommen, mal laden Journaling, Visualisierung oder Dankbarkeitsübungen zur Selbstreflexion ein. Kreative Schreibideen, Sternenbeobachtungen und kleine Rituale schenken neue Kraft und unterstützen dabei, mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und innere Balance in den Alltag zu bringen. Die Karten lassen sich regelmäßig nutzen oder genau dann ziehen, wenn eine kleine Auszeit guttun würde.

Ob als Morgenritual, ruhiger Impuls am Abend oder bewusster Moment zwischendurch: *Mein Jahr voller Selfcare* lädt dazu ein, immer wieder innezuhalten und gut für sich zu sorgen – unkompliziert und ohne Leistungsdruck. Die ästhetisch gestalteten Karten und das begleitende 48-seitige Booklet machen das Set zu einem schönen Begleiter durch die Jahreszeiten und zu einer liebevollen Geschenkidee.

Leaping Hare Press kreiert wunderschöne Bücher, um Leser:innen zu inspirieren und zu ermutigen, ethische und spirituelle Werte in praktische, sinnvolle Lebensentscheidungen umzusetzen. Die von leidenschaftlichen und erfahrenen Autoren verfassten, bewusst lebenden Titel betonen den Gemeinschaftsgeist und setzen sich auf positive Weise mit ökologischen Prinzipien auseinander – und haben damit den Wohlfühlfaktor.



Raluca Maria Spatacean alias @madebyralu ist eine rumänische Illustratorin, die sich von der Natur inspirieren lässt. Im Jahr 2013 beschloss sie, ihrer Intuition und ihrem kreativen Instinkt zu folgen und die Welt zu bereisen – sie lebte in Italien, Spanien, Rumänien, Irland und England – und das Leben in Freiheit und Freude zu erleben.

Im Jahr 2020 entdeckte sie die Freude an der digitalen Illustration, die sie begann, auf Instagram mit der Welt zu teilen, und fand bald eine engagierte Community von Followern, die von ihren beruhigenden, positiven Kunstwerken und Texten beruhigt war.

KNESEBECK
Das besondere Buch



**Leaping Hare Press & Raluca
Maria Spatacean (Illustrationen)**

Mein Jahr voller Selfcare - Das Kartenset *Für mehr Selbstliebe, Achtsamkeit und innere Balance*

**96 Seiten mit 45 Illustrationen
aus dem Englischen von Kathrin Köller
Preis € 20,- [D] 20,60 [A]
ISBN 978-3-98962-135-0
Erscheinungstermin 29. Oktober 2026**

Instagram:

@leapingharepress

@madebyralu

Gerne senden wir Ihnen freigegebene Pressebilder zu. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu drei Karten/Illustrationen zum Abdruck freigegeben.