

Presstext

Geschenke besorgen, Termine koordinieren, Erwartungen erfüllen: Gerade die schönste Zeit des Jahres fühlt sich schnell wie eine weitere To-do-Liste an. Dieser Selfcare-Adventskalender lädt dazu ein, jeden Tag für einige Minuten innezuhalten. So wird Achtsamkeit in der Vorweihnachtszeit zu einem unkomplizierten Ritual, das Entspannung, Gelassenheit und Leichtigkeit schenkt. Für jeden der 24 Tage erwarten dich zwei Karten: Eine Illustration mit Motto führt zu einem persönlichen Happy Moment. Die zweite Karte regt mit einer Frage zur Reflexion an und schenkt einen stärkenden Gedanken. Die täglichen Rituale helfen dabei, zur Ruhe zu kommen, den Blick auf das Positive zu richten und sich ganz bewusst etwas Gutes zu tun. Ergänzend bietet das begleitende Booklet weitere Inspirationen für mehr Selbstfürsorge und einen achtsamen Umgang mit dem Festtagsstress.

Ob für sich selbst oder als liebevolles Geschenk: Das Kartenset bringt mehr Ruhe, Freude und Wärme in die Vorweihnachtszeit.



Tanja Köhler, geboren 1968, lebt am Fuße der Schwäbischen Alb und bereist mit ihrem Wohnmobil vor allem die nördlichen Länder. Die Diplom-Psychologin und *Spiegel*-Bestseller-Autorin liebt Spätzle & Maultaschen, gute Gespräche mit Freunden und endlos lange Wanderungen mit ihrem Hund.

Ihr Lebensmotto: „Ich bin nicht auf der Welt, damit ich so bin, wie andere mich gerne hätten.“



Nicole Pfeiffer ist nicht nur Grafikdesignerin, sondern auch Buchgestalterin und Dozentin für Illustration. Sie arbeitet seit Jahren für verschiedene Verlage und lebt in Hamburg.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Tanja Köhler (Text), Nicole Pfeiffer (Illustrationen)

Dein Advent. 24 Glücksmomente nur für dich - Das Kartenset

96 Seiten mit 24 Illustrationen

Preis € 15,- [D] 15,40 [A]

ISBN 978-3-98962-137-4

Erscheinungstermin 01. Oktober 2026

www.die-tanja-koehler.de/

www.nicolepfeiffer.com/

Instagram:

@die_tanja_koehler

@nicole.pfeiffer.bookdesign

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.