

Presstext

Ein grauer Tag, zu viele Gedanken, zu wenig Zeit für sich selbst – manchmal genügt schon ein Schritt nach draußen, um zur Ruhe zu kommen. *Mein Jahr mit der Natur* zeigt, wie sich Achtsamkeit, Gelassenheit und Naturverbundenheit ganz einfach in den Alltag integrieren lassen: beim Lauschen von Vogelstimmen, beim bewussten Atmen zwischen Bäumen oder bei einem Spaziergang durch den Regen. Monat für Monat bietet das Buch leicht umsetzbare Anregungen für mehr Entschleunigung und Wohlbefinden – passend zu Winter, Frühling, Sommer und Herbst. Kleine Rituale, Meditationen und Visualisierungen treffen auf Pflanzenwissen, Sternbeobachtungen, Rezepte und Gartenideen. So wird etwa das Säen von Samen zu einer Übung in Geduld und eine Regenbogen-Visualisierung stärkt die innere Haltung. Auch mitten im Alltag und in der Stadt eröffnet *Mein Jahr mit der Natur* neue Wege, die Natur als Kraftquelle zu entdecken und kleine Momente der Selbstfürsorge zu schaffen. Durchgehend farbig illustriert und hochwertig ausgestattet, ist das Buch ein inspirierender Begleiter durch das Jahr – für mehr innere Balance, Achtsamkeit und Naturverbundenheit.

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 mit der Natur *Der große Guide für mehr Naturverbundenheit, Achtsamkeit und innere Balance*

Gebunden mit Lesebändchen,
288 Seiten mit 164 Illustrationen
aus dem Englischen von Kathrin Köller
Preis € 28,- [D] 28,80 [A]
ISBN 978-3-98962-088-9
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 der folgenden Seiten/Illustrationen zum Abdruck freigegeben: S. 8-9, 10-11, 12-13, 56-57, 94-95, 98-99, 158-159, 206-207, 208-209, 246-247.