

Presstext

Mehr Zeit, mehr Energie, mehr Erfolg, mehr Glück – durch einen rundum gelungenen Morgen. Mit ihrem Guide für einen perfekten Start in den Tag liefert die Bestseller-Autorin Lina Jachmann jede Menge Inspiration für die eigene Routine am Morgen und macht Lust und Mut, bewusst Zeit für sich selbst einzuplanen. Um fokussiert und positiv in den Tag zu starten, kommt es nicht auf viele komplizierte Schritte und ein großes Zeitfenster an. Das zeigen auch die Menschen, die Lina Jachmann ihre Türen geöffnet und in Homestories und Interviews verraten haben, welche morgendlichen Gewohnheiten sie sich zu eigen gemacht haben, aus denen sie Motivation, Kraft und Ausgeglichenheit für den Tag schöpfen. Egal ob ein sportlicher Start mit Lauf im Park oder Yogaprogramm, einem Frischekick durch ein vitaminreiches Frühstück, Ruhe durch Meditation oder genügend Zeit für einen frisch gebrühten Kaffee, einen Tagebucheintrag oder inspirierende Lektüre – Lina Jachmann und ihre Interviewpartner*innen geben zahlreichen Anregungen und Übungen, wertvolle Tipps und Tools weiter, die Motivation und Inspiration für eine ganz individuelle und unkomplizierte Morgenroutine sein können. Nach dem Baukastenprinzip können die verschiedenen Elemente so zusammengestellt werden, dass sie zur aktuellen eigenen Lebenssituation passen. Mit *Magic Morning* kann jeder die eigene unkomplizierte Morgenroutine finden. Ob 10 Minuten, eine gemütliche halbe Stunde oder ein ganzer Morgen – diese Zeit sollte reserviert sein und zwar nur für sich selbst.

Mit Fotografien von Katja Vogt.

Lina Jachmann ist Kreativdirektorin und Autorin. Die gebürtige Hamburgerin lebt und arbeitet in Berlin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Lifestyle und Zeitgeist. Ihr erfolgreiches erstes Buch *Einfach leben* (Knesebeck, 2017) widmet sich einem minimalistischen Lifestyle, von dem alle profitieren: der Einzelne, die Mitmenschen und die Umwelt. Zuletzt erschien *Einfach leben – Der Praxis Coach* (2019), in dem sie dazu viele Impulse und Anleitungen liefert, wie man selbst minimalistisch leben kann.

Die Fotos im Band kommen von **Katja Vogt**. Als studierte Grafikdesignerin entdeckte sie ihre Liebe zum visuellen Storytelling durch Set-Design, Styling und der Fotografie. Sie arbeitet als selbstständige Designerin und Fotografin in Berlin und ist Gründerin des Zyklus-Projekts „Feel Your Flow“.

KNESEBECK

Das besondere Buch



Lina Jachmann

Magic Morning *Deine Morgenroutine für den perfekten Start in den Tag*

**Klappenbroschur, 240 Seiten,
mit 200 farbigen Abbildungen**

Preis € 25,- [D] 25,70 [A]

ISBN 978-3-95728-322-1

Erscheinungstermin 18. September 2019

Weitere Informationen:

Instagram: @einfach_leben_guides

Hashtags zum Projekt:

#meinmagicmorning

#magicmorning

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor*innenfoto sowie bis zu drei der folgenden Fotografien (sowie die dazugehörigen Rezepte) zum Abdruck freigegeben: S. 12, S. 19, S. 33, S. 34, S. 43, S. 49, S. 60, S. 76, S. 78, S. 79, S. 89, S. 95, S. 98, S. 117, S. 124, S. 130, S. 141, S. 145, S. 165, S. 174, S. 180, S. 182, S. 191, S. 214, S. 216, S. 227, S. 233.

Pressebilder Lina Jachmann: Magic Morning

KNESEBECK
Das besondere Buch



Bild 1

Seite 12

Start your day right: Zum Beispiel mit einem Spaziergang in der Natur. „Magic Morning“ liefert viele Tipps, wie es mit dem Aufbau und dem Umsetzen der eigenen Morgenroutine klappt.



Bild 4

Seite 34
Meditation



Bild 7

Seite 60

Achtsamkeit im Alltag – das Kaffeekochen wird zelebriert. Den Kaffee bringt Stefanie Schuster (freie Producerin) sich von ihren Reisen mit und mahlt ihn liebevoll mit der Hand.



Bild 2

Seite 19

Guter und erholsamer Schlaf ist für eine erfolgreiche Morgenroutine von elementarer Bedeutung. Im Buch startet Lina Jachmann mit wertvollem Input für besseren Schlaf.



Bild 5

Seite 43

Jil Zeletzki (Mentorin und Content Creator, @jiliciousjourney) meditiert gerne mit einem Bergkristall, der eine beruhigende, reinigende und heilende Wirkung haben soll.



Bild 8

Seite 76

Meditation und Zeit der Stille und anschließend Frühstück für den Kopf: Frischer Input lässt sich in Form von Podcasts sehr gut in die Morgenroutine integrieren - wie bei Matze Hielscher (Geschäftsführer).



Bild 3

Seite 33

Das perfekte Duo für den Abend: Lavendel-Duft wirkt beruhigend. Walnüsse enthalten Melatonin, ein Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus unterstützt.



Bild 6

Seite 49

Selbstliebe und Akzeptanz übt Jil jeden Morgen, indem sie sich selbst ganz bewusst mehrere Minuten im Spiegel in die Augen schaut.



Bild 9

Seite 78

Lori Haberkorn (Mondexpertin, @lorihaberkorn) arbeitet mit Energien. Teil ihrer Morgenroutine ist das Räuchern, um Raum und Körper von negativen Energien zu befreien.



Bild 10

Seite 79

Eins mit der Natur: Lori sammelt Blumen und Kräuter, um diese zu trocknen und später zum Räuchern zu verwenden.



Bild 11

Seite 83

Für viele der Inbegriff eines guten Morgens: frisch gebrühter Kaffee.



Bild 12

Seite 89

Morgens schreiben: Der Tag liegt vor einem, wie ein weißes Blatt Papier. Die beste Zeit um Gedanken zu ordnen oder ihnen freien Lauf zu lassen.



Bild 13

Seite 90

Lotti Adam (Yogalehrerin und YouTuberin) verlegt bei gutem Wetter ihre Yogapraxis auch gerne in den Park. Beim Waldbaden kann sie ihren Akku aufladen und Kraft für den Tag tanken.



Bild 14

Seite 105

Dem Klang von Klangschaalen kann man in die Stille folgen.



Bild 15

Seite 112

Ruhe vor dem Sturm – Stefanie beginnt und beendet jeden Tag mit einer stillen Meditation. Wie viele Interviewpartner ist sie über ein Vipassana-Seminar damit in Berührung gekommen.



Bild 16

Seite 129

Nicole Dechow (@nicole.dechow) ist Mindset und Selflove-Coach, Bloggerin und Yogalehrerin. Zu ihrer Routine gehört auch die Atemübung Ego Eradicator, die ganz viel frische Energie in den Körper pumpt.



Bild 17

Seite 130

Inspirierende Zitate motivieren dazu, sich eine eigene Morgenroutine aufzubauen.



Bild 18

Seite 133

Yoga-Morgenroutine: Den Körper mit sanften Bewegungen aufwecken.



Bild 19

Seite 153

Selleriesaft - das grüne Gold. Er wirkt entzündungshemmend und hungert Viren aus. (Rezept S. 180)



Bild 20

Seite 169

Alex Kutka (Film-Editor) startet den Tag mit einem Kaffee im Café. So hat er schon etwas Schönes erlebt, bevor es ins Büro geht.



Bild 21

Seite 174

Lynn Hoefler (Ernährungs-Expertin und Kochbuchautorin @heavenlynnhealthy) trinkt morgens ein Apfelessig-Tonic, aber manchmal darf es auch ein frischer Gemüsesaft sein.



Bild 22

Seite 182

Powerfrühstück: In diesem warmen Frühstück aus Haferflocken ist alles drin, was dein Körper für einen Tag voller Leistung braucht. Hafer enthält viel Eiweiß, Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe.



Bild 23

Seite 185

Goldene Milch: Ayurvedische Kurkuma Latte. Der goldgelben Wurzel wird eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben.



Bild 24

Seite 209

Eine simple Pflegeroutine kommt mit wenig Zeit und Produkten aus.



Bild 25

Seite 210

Maria König und Maximilian Düncke (Marketing Manager, DJs, Musiker und Produzent) erleben in ihrem Tiny House die Freiheit. Ihr Tag beginnt um 5 Uhr - mit dem Sonnenaufgang, der sie weckt.



Bild 26

Seite 221

Christine Schmid (Künstlerin und Atem Coach) tanzt nach ihren Yogaübungen wild los. Ihr Motto: Alles einmal durchschütteln und den Atem mitnehmen.



Bild 27

Seite 227

Positive Vibes: Jana Huhn (Krankenschwester und „Sinnfluencerin“ @vonkopfbisfuss_) lebt Selbstliebe und teilt ihre Gedanken bei Instagram. Ein festes Morgenritual von ihr und Sohn Ferdi: dem Kater „Guten Morgen“ sagen.



Bild 28

Autorin Lina Jachmann

Copyright:

Alle Bilder außer Bild 11, 19, 21 und 28: Katja Vogt/Knesebeck Verlag

Bild 11: Unsplash/Knesebeck Verlag

Bild 19: Justine Siegler/Knesebeck Verlag

Bild 21: Christian Boldt Photography/Knesebeck Verlag

Bild 28: Marlen Mueller/Knesebeck Verlag

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos, ein Autorenfoto sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.

Online dürfen Sie gern mehr Bilder (in geringerer Auflösung) zeigen. Für TV-Beiträge können Sie ebenfalls mehr Bildmaterial verwenden. Melden Sie sich dazu gern bei uns!