

## Presstext

Ein ausgiebiges Bad nehmen und dabei ein Podcast auf den Ohren, mit einer Tüte Chips im Bett abhängen oder die Yogamatte im Park ausrollen – es gibt unzählige Möglichkeiten Self Care zu betreiben. Was für manche:n vor allem Krümel im Bett bedeutet, ist für andere genau das Richtige. Egal, wie es aussieht, dieser kleine Ratgeber will dazu ermutigen, die eigenen Bedürfnisse bewusst zu priorisieren und mehr Me-Time in den Alltag zu integrieren ohne dabei schon wieder einem Optimierungswahn zu verfallen.

Von A wie Ausmisten über F wie Flirten bis Z wie Zuhören stellt Alissa Levy in 26 Kapiteln alltägliche Rituale, Tipps und konkrete Übungen zusammen, die dabei helfen mehr Zeit, Aufmerksamkeit und Fürsorge in sich selbst zu investieren. Kleine Experimente und Ideen stiften zum Glücklichen und manchmal auch zu neuen, unvernünftigen Taten an.

Begleitet von ihren wunderbaren Illustrationen eignet sich das handliche Buch als Inspirationsquelle, konstanter Begleiter oder zum immer wieder Reinschmökern.



**Alissa Levy** wurde 1992 in Kiew, Ukraine geboren. Mit sechs Jahren immigrierte sie mit ihrer Familie nach Dortmund, wo sie auch heute noch lebt. Schon während ihres Studiums an der Folkwang Universität der Künste arbeitete

sie als freiberufliche Illustratorin. Seit ihrem Masterabschluss illustriert sie weiterhin für Bücher, Magazine und ihren eigenen Shop. Sie arbeitet vor allem international im Bereich Editorial, Lifestyle und Mode. Alissas pastellfarbene Illustrationen zeigen oft die kleinen, humorvollen Besonderheiten des Alltags. Wenn man sie nicht beim Zeichnen in ihrem kleinen Atelier trifft, dann spielt sie zusammen mit Kater und Partner Klavier.

**KNESEBECK**

Das besondere Buch



**Alissa Levy**

## Chips im Bett und Yoga im Park – Selfcare ganz entspannt

**Gebunden, 160 Seiten,  
mit 100 farbigen Abbildungen  
Preis € 16,00 [D] 16,50 [A]  
ISBN 978-3-95728-483-9  
Erscheinungstermin 17. März 2021**

Alissa Levy im Netz:  
<https://www.alissalevy.net/>  
Instagram: @levysfriends

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autorinnenfoto sowie bis zu drei der folgenden Illustrationen zum Abdruck freigegeben: S. 8, S. 17, S. 18, S. 21, S. 51, S. 56, S. 77, S. 86, S. 89, S. 95, S. 112, S. 130.

**PRESSEBILDER**

Alissa Levy

Auf Wunsch senden wir Ihnen gern Druckdaten. Bis zu drei Illustrationen und das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.

Im Rahmen eines TV-Beitrags können Sie gern mehr Bilder verwenden.

Für Online-Besprechungen sind bis zu 6 der Pressebilder in niedriger Auflösung freigegeben.

**Copyright: Alissa Levy/Knesebeck Verlag**

**Bild 01**

Seite 08

Ausmisten



**Bild 02**

Seite 17

Balance finden



**Bild 03**  
Seite 18  
Buchklub



**Bild 04**  
Seite 21  
Chips im Bett



**Bild 05**

Seite 51

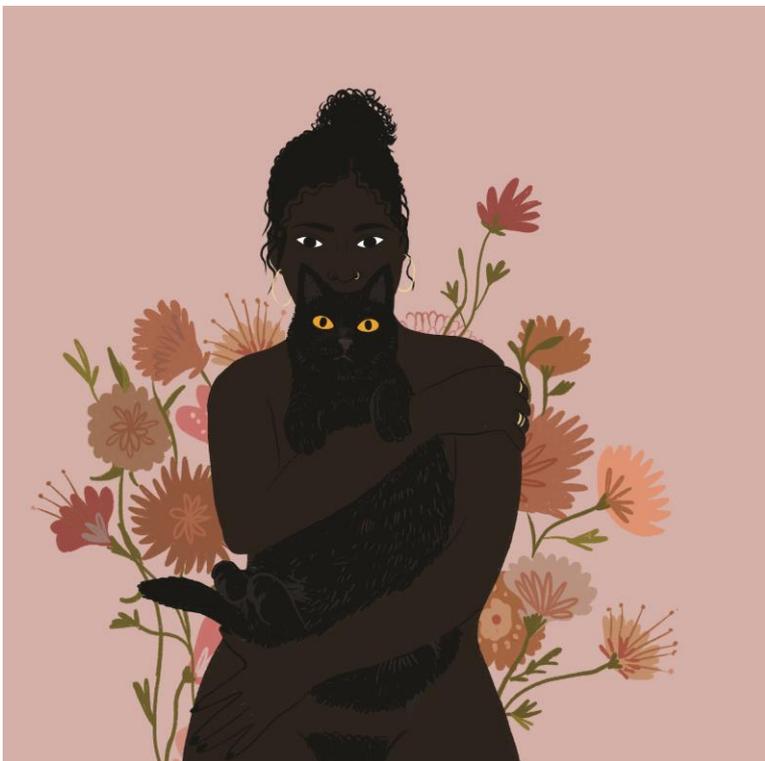
Herausforderung angenommen



**Bild 06**

Seite 56

Ich selbst sein



**Bild 07**  
Seite 77  
Entspannter Morgen



**Bild 08**  
Seite 86  
Nein sagen



**Bild 09**

Seite 89

Offline gehen



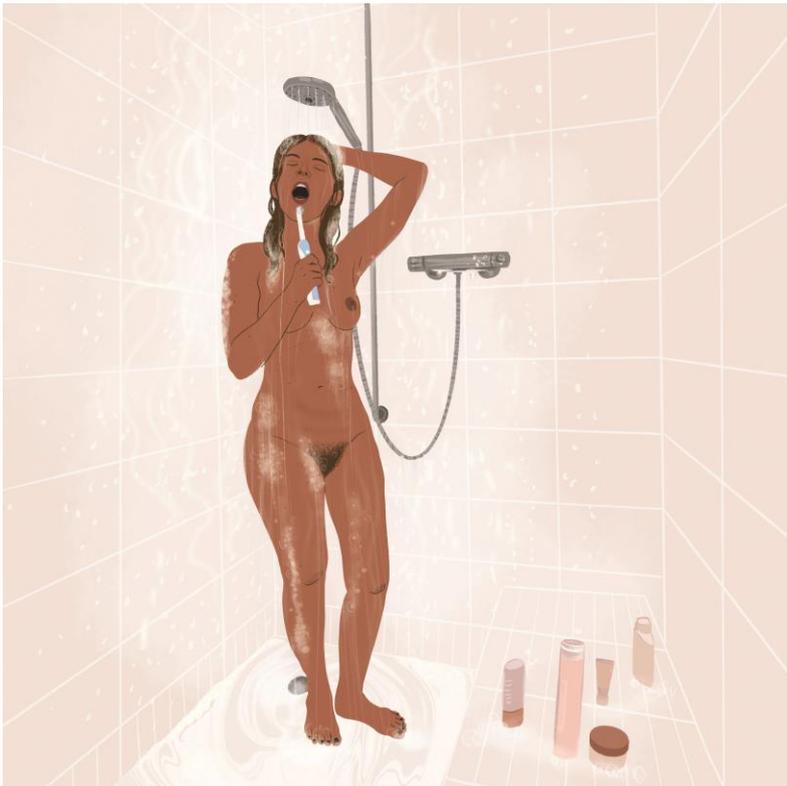
**Bild 10**

Seite 95

Pflanzen pflanzen



**Bild 11**  
Seite 112  
Die eigene Stimme finden



**Bild 12**  
Seite 130  
Vertrauen können



**Bild 13**  
Seite 158  
Der Autorin Alissa Levy

