

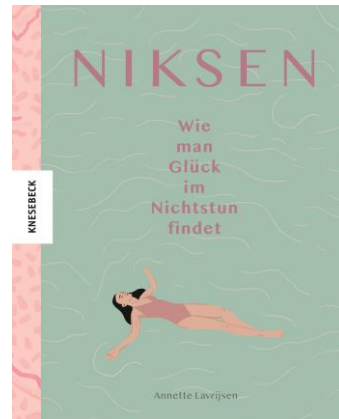
Niksen – einfach mal gepflegt nichts tun und das so richtig genießen. Unsere glücklichen Nachbarn in den Niederlanden machen es uns vor!

Denn was im ersten Moment wie das Einfachste der Welt klingt, ist tatsächlich gar nicht so leicht: Man dreht sich im Hamsterrad, denkt über den nächsten Termin nach, geht im Kopf die Einkaufsliste durch oder tippt dann doch noch eine kurze Nachricht ins Handy. Und schon steigt der Stresspegel!

Dieser kleine Ratgeber zeigt, wie bewusstes Nichtstun funktionieren kann – und wie gut es tut. Mit kleinen Übungen und Denkanstößen lernt man achtsamer durch den Alltag zu gehen und den eigenen Bedürfnissen besser zu folgen, egal wo man sich aufhält. Denn wer sich bewusst solche kleinen Auszeitmomente gönnt, geht nicht nur zufriedener durchs Leben. Regelmäßiges Entspannen wirkt sich auch auf die Gesundheit, auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und die eigene Produktivität und Kreativität aus. Höchste Zeit zum Nichtstun!

**Annette Lavrijsen** ist ehemalige Redakteurin der niederländischen *Women's Health* und Autorin des Buchs "Shinrin-Yoku" (2018), das in fünf Sprachen übersetzt wurde. Annette lebt in Amsterdam und Barcelona.

**Brittney Klein** ist eine Illustratorin und Designerin aus der australischen Stadt Central Coast. Ihre Kunst ist inspiriert von der Welt um sie herum. Für ihre Arbeit charakteristisch sind eine schwungvolle und freundlich Farbpalette sowie einladende Motive. „Niksen“ ist ihr erstes Buch.



**Annette Lavrijsen & Brittney Klein (Ill.)**

## **Niksen** *Wie man Glück im Nichtstun findet*

**Gebunden, 144 Seiten**  
**aus dem Englischen von Wiebke Krabbe**  
**Preis € 16.00 [D] € 16.50 [A]**  
**ISBN 978-3-95728-484-6**  
**Erscheinungstermin 24. Februar 2021**

Im Rahmen einer Besprechung sind bis zu drei Illustrationen, ein Autorinnenfoto sowie das Buchcover zum Abdruck sowie zur Online-Verwendung freigegeben. Wir senden Ihnen gerne die Auswahl und Druckdaten zu.