

52 Kraft-Rituale

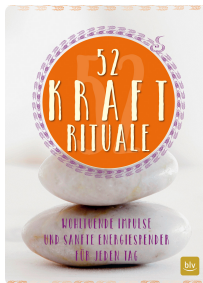
Mit jeder Karte Energie tanken

Die „52 Kraft-Rituale“ (BLV Buchverlag) sind in einer einzigartigen, exklusiv entwickelten Verpackung. Individuell designte Kraftkarten, edel verpackt und aufbewahrt im Tablet-Buchdeckel mit Einstecktasche. Durch kurze Übungen und Kraftrituale für unterwegs kann man jede Woche Energie tanken. Das ideale Geschenk – für Freunde oder für das eigene Wohlbefinden.

Mit diesen Kraftritualen findet man zurück in inneres Gleichgewicht. 52 Kraft-Karten, eine für jede Woche, begleiten ein Jahr lang und spenden Energie. Die Übungen sind kurz und kompakt, damit sie überall leicht durchzuführen sind. Die Karten bieten körperliche Wellness (z. B. Yoga und wohltuende Fürsorge), mentale Wellness (Meditationen und Impulse zum Loslassen) und kleine Rituale, die körperliche und mentale Ausgeglichenheit schenken. Mit der Kartenbox „52 Kraft-Rituale“ kann man den Alltag hinter sich lassen, eine kleine Auszeit nehmen und neue Kraft tanken.

Nina Weber hat zurzeit ihren Schreibtisch für drei Jahre in den Nahen Osten verlagert. Bis 2006 arbeitete sie als Lektorin in großen Ratgeber- und Sachbuchverlagen in München, seitdem ist sie als freie Autorin tätig. Tipps für entspannende Alltagsrituale und Jahresfeste finden sich in Ninas Blog www.land-der-abenteuer.de

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.



Nina Weber
52 Kraft-Rituale
Mit jeder Karte Energie tanken
64 Seiten, 10 Farbfotos, 4 Zeichnungen
sonstige Einbandart
ISBN 978-3-8354-1619-2
€(D) 20.00 / €(A) 20.60 / sFr 28.90

München, März 2017

Über den Verlag

Der BLV Buchverlag gehört zu den führenden Ratgeber-Verlagen im deutschsprachigen Markt. Seine Kernkompetenz liegt in den Bereichen Garten und Natur. Ein wachsendes und attraktives Programm bietet der Verlag in den Segmenten Kochen, Selbermachen sowie Sport und Alpin.

Kontakt

Beleg erbeten an: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, Presse & Information, Albrechtstr. 14, 80636 München. Rückfragen beantwortet Ihnen gerne Lisa Glaßner, Tel. 089/120212-420, lisa.glassner@blv.de