

## Presstext

Achtsamkeit, Selbstliebe, mehr Naturverbundenheit und ganzheitliche Gesundheit erleben: Dieser Selfcare-Guide bringt Herz, Geist, Körper und Seele in Einklang und lädt zu Wellness für alle Sinne ein.

Monat für Monat führt das Buch durchs Jahr und bietet Affirmationen, Aktivitäten und bestärkende Rituale, die auf den Rhythmus der Natur abgestimmt sind. Von kreativem Journaling und Dankbarkeitsübungen über Rezepte und Handarbeiten bis zu Yoga- und Atemtechniken: Die Ideen in diesem umfangreichen Buch laden dazu ein die Welt, ihre Düfte und Klänge bewusst wahrzunehmen und sich zu erden. So lassen sich das ganze Jahr über positive spirituelle Gewohnheiten entwickeln, die für das Leben im Hier und Jetzt stärken.

**Leaping Hare Press** kreiert wunderschöne Bücher, um Leser:innen zu inspirieren und zu ermutigen, ethische und spirituelle Werte in praktische, sinnvolle Lebensentscheidungen umzusetzen. Von der Anpflanzung eines farnefrohen Wildblumen-Saatbeets in einem Betonschungel bis hin zum achtsamen Spaziergang auf einem belebten Gehweg stellen die Bücher des Leaping Hare Press Kollektivs kreative, einfache Schritte vor, die helfen, miteinander und mit der Natur in Kontakt zu treten. 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. 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 Follower:innen, die von ihren beruhigenden, positiven Kunstwerken und Texten beruhigt war.

**KNESEBECK**

*Das besondere Buch*



**Leaping Hare Press,  
Raluca Maria Spatacean (Ill.)**

## **Mein Jahr voller Selfcare** *Der große Guide für mehr Achtsamkeit, Natur- verbundenheit und Selbstliebe*

**Gebunden mit Lesebändchen, 352 Seiten,  
mit 350 farbigen Abbildungen  
aus dem Englischen von Kathrin Köller  
Preis € 28,- [D] 28,80 [A]  
ISBN 978-3-95728-826-4  
Erscheinungstermin 17. Oktober 2024**

### **Instagram:**

@madebyralu

@leapingharepress

Gerne senden wir Ihnen die freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu drei dieser für die Presse vorab geklärten Illustrationen zum Abdruck freigegeben.