

Vera Griebert-Schröder / Franziska Muri



„Die Rauhächte als Quelle der Ruhe und Kraft“

Irisiana Verlag, 2. Auflage, München, 2015

Zwischen Weihnachten und Dreikönigstag fallen die sogenannten Rauhächte. Sie eignen sich ideal, um innezuhalten und neue Energien zu tanken. Neben zahlreichen Anregungen und Ritualen und Übungen bietet dieser praktische Leitfaden je eine Phantasiereise für jede der zwölf Rauhächte. So lassen sich die Rauhächte als Zeit der Einkehr und Entspannung wiederentdecken.

Vera Griebert-Schröder / Franziska Muri



„Die Rauhächte als Quelle der Ruhe und Kraft - CD“

Irisiana Verlag, 2. Auflage, München, 2014

Die Rauhächte, wie die Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönigstag traditionell genannt werden, eignen sich ideal, um innezuhalten und neue Energien zu tanken. Zugleich kann man diese Zeit nutzen, um das neue Jahr innerlich vorzubereiten: Jede Rauhacht steht nämlich für einen der kommenden Monate. Und diese wiederum sind auf natürliche Weise mit bestimmten Qualitäten verbunden.

Vera Griebert-Schröder / Franziska Muri



„Meine schönsten Rauhächte“

Irisiana Verlag, München, 2017

Dieser wunderbar illustrierte persönliche Begleiter durch die Zeit „Zwischen den Jahren“ bietet zahlreiche Anregungen, um alte Bräuche und Traditionen wiederzuentdecken und auf neue, zeitgemäße Weise zu nutzen. Rauhacht für Rauhacht findest du hier zahlreiche Anregungen und genügend Raum, um eigenen Erfahrungen direkt in diesem Buch zu notieren. Das dabei entstehende Tagebuch kann dich durch das ganze Jahr über begleiten ...

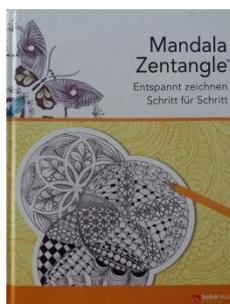
Sabrina Gundert



„Handgeschrieben – Inspirationen zum Innehalten und Ankommen“, Books on Demand, Norderstedt, 2014

Kleine Auszeiten im Alltag helfen uns, zurückzukommen zu uns selbst. Ebenso verbinden sie uns wieder mit dem jetzigen Augenblick – nur in diesem können wir das Leben wirklich berühren. Die Inspirationen in diesem Buch laden dazu ein, für einen Moment auszusteigen aus der Alltagsroutine und dem steten Gedankenkarussell und einzutauchen ins Hier und Jetzt. Begegnen wir offen dem, was jetzt ist, so schöpfen wir daraus neue Kraft, Ruhe und Vertrauen ...

Jane Marbaix



„Mandala Zentangle“

Tandem Verlag GmbH, Potsdam

Die Zentangle-Kunst begeistert mit ihren charakteristischen Mustern („Tangles“), die zu komplexen und wunderschönen Designs werden können. Dabei ist Zentangle vor allem ein erholsames Vergnügen. Denn durch die Wiederholungen und Rhythmen beim Zeichnen der Muster gelingt es leicht, die Probleme des Alltags zu vergessen und sich zu entspannen.

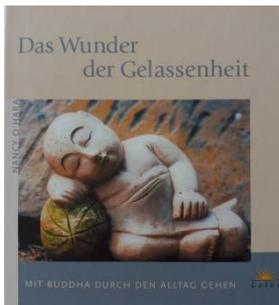
Suzanne McNeill Sandy Stehen Bartholomew, Marie Browning



„Freude mit Zentangle“ Trinity Kreativ, München, 2014

Das Buch vermittelt die Grundlagen der innovativen Zeichenmethode und bietet Anleitungen für mehr als 100 Tangles zertifizierter Zentangle-Lehrer, darunter die oben genannten Zahlreiche Beispiele ... beweisen den unglaublichen Variantenreichtum dieses neuen Kreativtrends. Lass dich zu deiner eigenen Zentangle-Reise inspirieren.

Nancy O'Hara



„Das Wunder der Gelassenheit“ Lotos, München, 2004

Buddha gab seinen Schülern vor allem eines mit auf den Weg: Übt Gelassenheit und Achtsamkeit gegenüber euch selbst, gegenüber anderen, gegenüber der ganzen Welt!
Könnte es überhaupt einen besseren Ratschlag für uns heutige Menschen geben? Genau hierfür gibt dieses kleine, aber feine Buch wertvolle Hilfestellung.

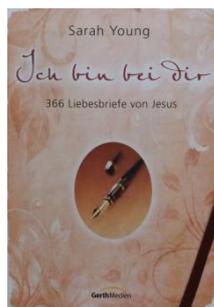
Beate Winkler u.a.



„Das große Zentangle-Buch“ frechverlag GmbH, Stuttgart, 2015

Für alle interessierten Anfänger und süchtige Dauer-Tangler gibt es hier die große Mustersammlung, zusammengestellt von der zertifizierten Zentangle-Trainerin Beate Winkler und ihren Zentangle-Freunden aus aller Welt. 101 Muster werden Schritt für Schritt erklärt, inklusive vieler Variationen und besonders schöner Kombinationsmöglichkeiten.

Sarah Young



„Ich bin bei dir“ Gerth Medien, München, 2008

Die richtigen Worte zur rechten Zeit sind Balsam für die Seele. Dieses Andachtsbuch enthält Worte, die Sie immer wieder spüren lassen, dass Jesus mit Ihnen ist und Sie bei ihm geborgen sind.
In welcher Situation Sie sich auch immer befinden: Diese 366 Liebesbriefe von Jesus für jeden Tag des Jahres bringen Ihnen die Botschaft: „Alles ist gut. Ich bin ja bei dir.“