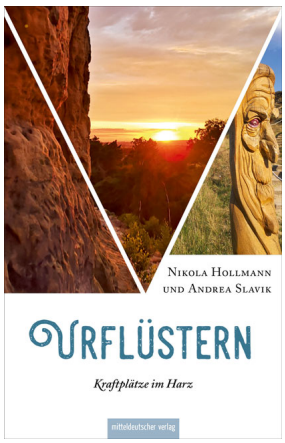
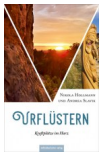
Hollmann, N./Slavik, A.: Urflüstern - Kraftplätze im Harz





Harz, Wanderführer, Kraftplätze, Nikola Hollmann, Andrea Slavik, Natur, Ruhe, Waldbaden, Entspannen, körperliche Betätigung, spirituelle Auseinandersetzung, Erholung, Spazieren, Spaziergang, Pflanzen, Wohlbefinden, Achtsamkeit, Wandern, Wanderung, keltisch, germanisch, Christentum, Kraftorte, Spiritualität, Teufelsmauer, Brocken, Ilse, Bode, Selke, Hexentanzplatz, Meditationen, Gedichte, Sprüche, Legenden, Rituale, Wegweiser, Nikola Hollmann, Andrea Slavik, Portfolio

Bewertung: Noch nicht bewertet
Preis
Verkaufspreis14,00 €

Stellen Sie eine Frage zu diesem Produkt

Beschreibung

Beschreibung

Nikola Hollmann/Andrea Slavik
Urflüstern - Kraftplätze im Harz
Wanderführer

160 S., Br., 135 × 205 mm, Farbabb. und Streckenkarten
ISBN 978-3-96311-425-0

Erschienen: Mai 2021

Wanderführer für ein neues Erleben der Natur und ihrer Kraftplätze

Immer mehr Menschen sehnen sich danach, in der Natur Kraft zu tanken, zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen. Die Wanderführer der Reihe „Urflüstern“ machen erfahrbar, was es meint, Kraftplätze zu besuchen und so die Natur allumfassend zu erleben: So wie beim japanischen Waldbaden braucht es auch hier keine sportliche Höchstleistung, sondern das bewusste Gehen in die Natur. Die gemäßigte körperliche Betätigung, die spirituelle Auseinandersetzung mit den Orten und das Erfahren und Wahrnehmen von Tieren und Pflanzen führen zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Diese Hinwendung bewirkt nicht nur die Achtsamkeit sich selbst,

sondern auch der Natur und ihren Ressourcen gegenüber. Ihre sehr unterschiedlichen Zugänge lassen die Autorinnen in die Texte einfließen. Damit binden sie die Leserinnen und Leser ein und bieten ihnen so eine lebhafte und inspirierende Möglichkeit, die Wanderungen nachzuempfinden, mit ihren eigenen Erlebnissen zu verknüpfen und sich auf die spirituellen Wurzeln der keltischen oder germanischen Vorfahren und des Christentums zu besinnen.

Autorinnen

Nikola Hollmann und Andrea Slavik sind Wanderführerinnen® im Deutschen Wanderverband sowie zertifizierte Natur- und Landschaftsführerinnen und haben sich bei der Ausbildung in der Wanderakademie Bayern kennengelernt. Die Rheinländerin Nikola Hollmann ist Journalistin und Theologin, die Tirolerin Andrea Slavik Filmemacherin und Esoterikerin. Zusammen schreiben sie spirituelle Wanderbücher und bieten ihre Begleitung zu Kraftorten in der Natur an.

Pressestimmen

»Nikola Hollmann und Andrea Slavik laden zum Spüren, Fühlen, Wahrnehmen ein. Sich ganz den Orten und der Natur hingeben, hören und verstehen, was diese Kraftorte und die Natur erzählen wollen.«
kornmagazin, 75/2021

»Die Bücher bieten uns tiefe Einblicke in die Geschichte, die ja immer auch über die jeweilige Gegend hinauswirkt. Sie bieten für Menschen, die sich mit der Natur verbinden wollen, eine Vielzahl an Anregungen, wie dies gelingen kann.«
Annette Bernjus, Der Waldbaden Blog*, 6.Dezember 2021*

»"Urflüstern" ist ein Wanderbuch für Natur-Meditationen.«
Oliver Stade, Goslarsche Zeitung, 22. Dezember 2021

»Alle Touren sind wohl gewählt, passend benannt, verirrungsfrei beschrieben und attraktiv bebildert.«
Bettina Bernhard, Stuttgarter Zeitung, 25. September 2021

»Ihre beiden Wanderführer der Reihe "Urflüstern" verbinden Natur mit Religion und Kultur. Sie erzählen von ihren Erlebnissen und Erfahrungen und empfehlen gleichzeitig inspirierende Wanderungen.«
DATEs Magdeburg, Juni 2021

»Ein sehr interessantes kleines und kompaktes Buch.«
Mediennerd, 8. Juni 2021

»Das handliche Buch ist eine Einladung, bewusst Zwiesprache zu halten, achtsamer in die Welt zu schauen und in sich selbst zu lauschen.«
Uwe Kraus, Glaube & Heimat, 25. April 2021

Interview

Wann bemerkten Sie das erste Mal die kräftigende und beruhigende Wirkung, die ein Aufenthalt in der Natur hat?
Nikola Hollmann: Das Gehen in die Natur gehört für mich zu meinem Leben dazu wie Essen und Schlafen: Es ist ein Grundbedürfnis, ohne das ich nicht leben kann. Und das hat nicht irgendwann angefangen, sondern es war immer schon so.
Andrea Slavik: Seit meiner Kindheit fühle ich mich in der Natur zuhause. Die Bäume, die Pflanzen, die Tiere und die Naturwesen waren für mich immer schon eine Quelle der Kraft und der Inspiration und damit die direkte Verbindung zur göttlichen Liebe.

Was bedeutet Achtsamkeit für Sie?
Nikola Hollmann: Ich mag das Wort eigentlich nicht so sehr. Meiner Meinung nach wird es ein bisschen zu inflationär gebraucht. Aber wenn Sie mich so fragen, dann bedeutet Achtsamkeit für mich, der Natur und den Menschen – und mir selbst – respektvoll zu begegnen und mich möglichst so zu verhalten, dass ein gutes gemeinsames Leben möglich ist.
Andrea Slavik: Achtsamkeit bedeutet für mich, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Kein Gestern, kein Morgen, mich ganz dem Moment hingeben können. In der Natur kann ich am leichtesten in diesen Zustand der tiefen Wahrnehmung kommen.

Welchen Lebensratschlag würden Sie Ihrer Leserschaft mit auf den Weg geben?
Nikola Hollmann: Hinausgehen verändert – in den Wald, in die Berge, an die Flüsse, in die Parks. Wer sich einlässt auf das Erleben, wird verändert zurückkommen, egal wie weit der Weg war!
Andrea Slavik: »Wenn du denkst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her.« Beten und Dankbarkeit sind die Schlüssel zum Glück.