



Rebecca Lina

**Grounded. Dein Leitfaden für ein geerdetes Leben im Rhythmus der Jahreszeiten. Achtsamkeitsimpulse und Naturrezepte von ELFENKINDBERLIN**

Ungekürzte Autorenlesung mit Rebecca Lina

Download · ca. 9 h 37 min

21,95 €

ISBN 978-3-7424-3006-9

Buchvorlage: Goldmann Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 28.02.2024

Dieses Hörbuch lädt uns ein auf eine heilsame Reise durch die Jahreszeiten, auf der wir uns wieder verbinden können mit dem Rhythmus der Natur, das tiefe Gefühl der Erdung erleben und neue Kraft schöpfen. Ganz im Sinne des Slow Living orientiert sich das Hörbuch am Wechsel der Jahreszeiten und enthält speziell auf die jeweilige Monatsenergie abgestimmte Achtsamkeitsimpulse, Rituale, Meditationen und heilsames Pflanzenwissen. Zugänglich und zeitgemäß verbindet Rebecca Lina ihr Wissen als Naturheilkundige, Astrologin und Heilerin der neuen Zeit. So lernen wir, ein ausgeglicheneres Leben im Jahreskreis zu führen und uns mithilfe von monatlichen Affirmationen, Impulsen für intensive Naturbegegnungen und Pflanzenrezepten wieder zu erden. Grounding verbessert die Gesundheit, Resilienz und Sinneswahrnehmung, baut Stress ab und lindert Ängste. Mit praktischen Übungen, Rezepten und Tipps sowie angeleitete Meditationen von der Autorin.

**Rebecca Lina**

Rebecca Lina ist eine spirituelle Seele, Schauspielerin, Autorin, Künstlerin und Mutter. Sie lebt im nachhaltigen Einklang mit dem Mond und der Natur mit ihrer Familie in Brandenburg. Auf ihrem Blog Elfenkind Berlin gibt sie den Zauber der kleinen einfachen Dinge täglich voller Hingabe an ihre Follower weiter und an alle Menschen, die ihr begegnen.