



## PRESSEMITTEILUNG

Martina Kaiser

### Den Advent neu erleben

Ankommen in meiner Freiheit

- Spiritueller, immerwährender Adventskalender
- Durchgehend 4-farbig
- Woche für Woche ein neues Thema
- Mit täglichen Übungen zum Mitmachen

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Eine spirituelle Reise durch den Advent

Alle Jahre wieder ist es soweit, die stressige Adventszeit hält uns mit Geschenkstress, überfüllten Weihnachtsmärkten und wenig Zeit für uns selbst in Atem. Da kommt das Adventskalender-Buch von Martina Kaiser gerade recht. Es erinnert uns an jedem der 24 Tage liebevoll daran, das Leben und die Adventszeit zu genießen, tief durchzuatmen und jeden einzelnen Tag wertzuschätzen.

Ziel der Reise ist es mittels der Texte und Übungen langsam zu Erwachen und die Freiheit zu genießen. Die Freiheit von Einschränkungen und die Freiheit, immer mehr zu dem zu werden, der/die wir wirklich sind, fernab von jeder Definition. Die inhaltliche Aufteilung orientiert sich dabei nicht nur an christlichen Feiertagen und altbekannten Bräuchen in der Weihnachtszeit, sondern wird um die persönlichen Erfahrungen Martina Kaisers auf Ihrem Weg in die Freiheit und zum Erwachen ergänzt.

Gegliedert ist das Buch in vier Wochen- und Themenblöcke, die jeweils ein eigenes Thema behandeln.

Die erste Woche beginnt mit der Wahrnehmung, denn Wahrnehmen schafft Bewusstsein. Die Autorin lädt die Leser dazu ein innezuhalten und wahr zu nehmen, wer wir sind.

In der zweiten Woche geht es um das Erlauben. Wenn Dinge zugelassen werden, denen man sonst mit Widerstand begegnet, setzen innere Heilungskräfte ein. Es ist die Bereitschaft, zu erlauben was wir sind, die Veränderung erst möglich macht.

In der dritten Woche geht es darum, Entscheidungen zu treffen. Sich für sich selbst zu ent-

scheiden und das Leben in die eigene Hand zu nehmen. Dann, um den 4. Advent, dem 20.12. beginnt die dunkelste Zeit des Jahres. Das Eintauchen in alte Mythen und die Ehrung der Dunkelheit als die Rückseite des Lichts, stehen nun im Mittelpunkt des Daseins. Aus der Dunkelheit geht es dann direkt weiter in strahlendes neues Licht. Sodass Weihnachten schließlich die Zeit der ganz persönlichen Freiheit sein kann.

Begleitet von Übungen und Meditationen bietet uns die Autorin die Möglichkeit eine intensive gemeinsame spirituelle Reise durch den Advent zu unternehmen.

Woche für Woche haben die Leser so die Möglichkeit, Schritt für Schritt dem Erwachen näher zu kommen - in ihrer ganz persönlichen Freiheit. Der Freiheit von inneren und äußeren Einschränkungen und der Freiheit, immer mehr zu dem zu werden, was wir wirklich sind, fernab von jeder Definition.

So wird Weihnachten die Zeit der ganz persönlichen Freiheit!

### ÜBER DAS BUCH



Martina Kaiser  
**Den Advent neu erleben**  
**Ankommen in meiner Freiheit**

112 Seiten 14,95 €  
Erscheinungstermin:  
September 2016  
ISBN 978-3-95883-089-9  
Auch als E-Book erhältlich

## ÜBER DIE AUTORIN



### MARTINA KAISER

Ist Politikwissenschaftlerin und Journalistin und beschäftigt sich seit über 20 Jahren intensiv mit Spiritualität, wobei ihr Schwerpunkt auf naturreligiösen Überlieferungen liegt.

Sie veröffentlichte ein Buch zum Thema „Rituale“. Bei Aurum ist bereits ihr Buch „Der Jahreskreis“ erschienen, das anhand des Ablaufs eines Jahres die Zyklen der Natur, deren Teil wir sind, nahebringt. Im Zentrum steht dabei das Verständnis für die inneren und äußeren Vorgänge in der Natur, die wir auf die Anforderungen unseres eigenen Lebens direkt übertragen können. Ritualvorschläge geben den Leserinnen und Lesern die Möglichkeit, sich direkt mit der Natur zu verbinden und ihre Botschaften zu verstehen

## ÜBER DEN VERLAG

Wie das Gold (lat. Aurum) der Alchemisten, das dem Verlag seinen Namen gab, steht das Aurum-Programm für bleibende Werte und Veränderung. Unser Anliegen ist, verschiedene Weisheitstraditionen, wie christliche Mystik, Buddhismus und alte fernöstliche sowie westlichen Lehren, zu interpretieren und in frischer, undogmatischer Art zugänglich zu machen, um Ihnen Inspiration für Ihre ganz persönliche Suche und Ihren individuellen Weg zu sein. Neben spirituellen Büchern finden Sie eine Reihe zum Thema Hormontherapie (Anne Hild) sowie Titel zum Thema ganzheitlichen Gesundheit - Schwerpunkte sind chinesische Medizin, indisches Ayurveda, Yoga und alternative, europäische Entwicklungen. Bücher über Kreativität zeigen außerdem, wie wir unsere Schöpferkraft freisetzen, in den Alltag integrieren und als ganz natürlichen Teil unserer Spiritualität erleben.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow, LebensBaum und der Tao Cinemathek sowie den Selfpublishing Portalen tao.de und Meine Geschichte wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 1.000 Titel aus den Themenbereichen ganzheitliche Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen in Millionenhöhe.

## PRESSEKONTAKT

**Julia Meier**  
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Goldbach 2  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 232  
Fax +49 (0)521 5605229  
[julia.meier@j-kamphausen.de](mailto:julia.meier@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)