

PERSBERICHT

Boek 'Een jaar rond geluk' over leven volgens de seizoenen

Elke periode van het jaar heeft ons een les te leren... elk jaar weer

Recent is het boek 'Een jaar rond geluk' verschenen van Ilona van de Langenberg. Het boek laat zien dat elke periode van het jaar ons iets te leren heeft. "Velen van ons raken verstrikt in de ratrace van alsmaar groter, mooier en beter. Door als maatschappij de nadruk te leggen op groei en bloei, vergeten we dat thema's als loslaten, dankbaarheid en bezinning nodig zijn om je gelukkig te voelen. Ik wil mensen laten ontdekken dat leven volgens de seizoenen kan helpen die balans terug te vinden", aldus Ilona. 'Een jaar rond geluk' is online te koop via: <https://jaarrond.com/boek>

Los van de natuur

De laatste eeuwen zijn we als mens steeds verder van de natuur af komen te staan. Door alle technologische ontwikkelingen leken we haar niet langer nodig te hebben. Inmiddels raken we ervan doordrongen dat we anders met de aarde om moeten gaan als we die leefbaar willen houden voor onze groeiende populatie. Dat wil echter niet zeggen dat wijzelf meer in verbinding staan met de natuur. "We spenderen een groot deel van ons leven achter een telefoon- of computerscherm en in onze comfortabele huizen en auto's voelen we weinig van de veranderende seizoenen. De coronalockdowns lieten ons duidelijk zien dat we niet gemaakt zijn om afgesneden te leven, van elkaar en van de natuur."

Groen is gezond

Wanneer al het andere wegvalt, trekken we massaal de natuur weer in op zoek naar rust en houvast. Frisse lucht blijkt niet alleen heilzaam in de strijd tegen virussen, maar geeft ook onze mentale gezondheid een boost, zo benadrukt de Wereldgezondheidsorganisatie na diverse studies. "Vaker de natuur opzoeken is een mooie eerste stap naar leven volgens je natuurlijke ritme," legt Van de Langenberg uit, "het brengt me van mijn hoofd naar m'n lijf. En alle technologische snufjes ten spijt, onze lichamen volgen nog steeds de cyclus van geboorte, groei, volwassenheid, verval en ouderdom. Door alle aspecten van het leven te omarmen voel je je meer verbonden met de wereld om je heen en zie je overeenkomsten met je innerlijke beleefwereld." 'Een jaar rond geluk' biedt handvatten om een jaar lang volgens de seizoenen te leven en zo te werken aan thema's als plannen maken, loslaten, genieten en bezinnen.

Leven volgens je natuurlijke ritme

In aanvulling op het boek is het mogelijk om de bijpassende cursus 'Leven volgens je natuurlijke ritme' te volgen, waarin praktische oefeningen, schrijfopdrachten en ingesproken visualisaties te vinden zijn. De cursus is schriftelijk maar biedt wel persoonlijke begeleiding. Samen vormen ze een complete handreiking om weer volgens je natuurlijke ritme te leren leven.

Via <https://jaarrond.com/> kun je het boek en de cursus bestellen.

Over de auteur

Ilona van de Langenberg raakte als kind gefascineerd door de veranderende natuur. Via jaarrond.com laat ze zien hoe de seizoenen invloed hebben op ons leven en ons uitnodigen tot verdieping van thema's als dankbaarheid, liefde en bezinning.

Naast haar baan als docent Nederlands op het MBO schrijft ze artikelen en cursussen over leven volgens je natuurlijke ritme en heeft ze een praktijk aan huis.

Bibliografische gegevens

Titel: Een jaar rond geluk

Ondertitel: Leven volgens de seizoenen

ISBN: 9789464433029

NUR: 770

Website: www.jaarrond.com

Concept en tekst: Ilona van de Langenberg

Uitgever: Ilona van de Langenberg

Drukwerk: Pumbo

Uitvoering: softcover

Aantal pagina's: 261

Formaat: 160 x 210 mm

Verschijningsdatum: 3 juni 2022

Prijs: € 23,95

Noot voor de redactie, niet voor publicatie:

Recensie-exemplaren en interviewverzoeken:

Op uw verzoek stuur ik u graag een recensie-exemplaar op. Voor meer informatie en/of interviewverzoeken kunt u contact opnemen met auteur Ilona van de Langenberg via 06-12954707 of i.v.d.langenberg@outlook.com

Rechtenvrij beeldmateriaal in hoge resolutie:

<https://jaarrond.com/boek>