

Ein Moment nur für dich

Dieses Buch ist eine Einladung, zur Ruhe zu kommen.

Beim Ausmalen werden deine Gedanken leiser und dein Fokus kehrt zurück in den Moment.

Jede Seite zeigt dir einen der schönsten Strände der Welt. Orte voller Weite, Leichtigkeit und Stille.

Betrachte das Motiv einen Moment in Ruhe, bevor du beginnst. Dann finde Schritt für Schritt deinen eigenen Rhythmus.

Dieses Buch schenkt dir einen stillen Raum nur für dich.

Auf jeder Seite findest du einen QR-Code.

Er öffnet dir den Zugang zu weiteren Eindrücken und Hintergründen des Strandes.



Scanne diesen Code und erhalte dein Begleitmaterial.

Ein einfaches 10-Minuten-Ritual, das dir hilft, beim Ausmalen zur Ruhe zu kommen.

Du darfst einfach beginnen.





Grace Bay, Turks- und Caicosinseln

Weißer Sand, noch kühl vom Morgen. Das Wasser kommt in langen, flachen Wellen –
türkis, klar, ohne Eile.

“Ich erlaube mir Ruhe. Sie darf bleiben.”





Seven Mile Beach, Cayman Islands

Der Sand zieht sich weit die Küste entlang. Das Wasser ist klar, das Licht
gleichmäßig. Dahinter: Stille.

“Ich nehme Abstand. Vieles ordnet sich von selbst.”





Playa Paraiso, Mexiko

Goldener Sand, Palmen, das letzte Licht des Tages. Es wird langsam dunkler – kein Zug, kein Drängen.

“Meine Gedanken werden langsamer. Ich komme bei mir an.”





Pink Sands Beach, Bahamas

Zartrosa Sand, weit und flach. So viel Raum, dass die Gedanken irgendwann aufhören zu eilen.

“Ich nehme mir Zeit. Ich folge meinem eigenen Rhythmus.”

