

# Befreie deine Wildnatur



## SCHÖPFE AUS DEINEM UR-POTENZIAL

Übungen, die über das bloße Bäume-Umarmen hinausgehen, wie Wald-Schwimmen, Natur-Impuls-Walks, Vitalfeld-Atmung eröffnen uns neue Wahrnehmungsfenster für die Gedanken- und Sinneswelt.

Die Verbindung mit der äußeren, uns umgebenden Natur, auf die wir uns mit allen Sinnen einlassen, ermöglicht uns laut Sigrid Sonberg, unsere eigene Naturkraft zu generieren und uns von der Zivilisationskruste zu befreien. Komme über die Natur zu deiner eigenen Natur!

**SIGRID SONBERG** Die gebürtige Grazerin liebt Berge, Wälder, Meeräugen, kleine Wildtiere und Klänge. Sie vermittelt ihre Begeisterung für eine innige Verbundenheit mit der Natur und dem daraus resultierenden tiefen Glück gerne über Geschichten. Ihr Hintergrund: 23 Jahre inmitten weiter Wälder und Almwiesen, in einem Haus auf dem Berg, geomantische Ausbildung und Arbeit. Als Jugendliteratur-Förderpreisträgerin gestaltete sie über viele Jahre Lese/Schreibworkshops an Schulen. Sie lädt zu gemeinsamer Natur-Inspiration beim Kreativ-Flow und bietet Einstimmungs-Workshops, in der von ihr entwickelten Natur-Impuls-Lebens-Art.

**KONTAKT ZUR AUTORIN:**  
E-Mail: [sonberg@utanet.at](mailto:sonberg@utanet.at)



Sigrid Sonberg  
**Befreie  
deine Wildnatur**  
*Die eigene Naturkraft entfalten – ganz aus dir selbst heraus*  
Format: 15 x 21 cm  
Hardcover, 224 Seiten,  
Fadenheftung,  
durchgehend vierfärbig,  
viele Fotos  
ISBN: 978-3-99025-363-2  
Preis: € 19,90

## PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, [presse@freya.at](mailto:presse@freya.at), +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern. Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.