Kraftort Natur

Autor:innen: Jennie Appel und Dirk Grosser

Der Rezensent empfiehlt: Nehmen Sie sich Zeit für dieses Buch und lassen Sie die Seele baumeln: Ganz einfach deshalb, weil nur so die Botschaft von „Kraftort Natur“ bei Ihnen wirklich ankommen und sich entfalten kann: innehalten, bedacht lesen und sich vorbehaltlos auf Achtsamkeitsübungen ungeld Meditationen einlassen, die auch mittels QR-Codes abgerufen werden können. Dabei gibt es zusätzlich sogar gesprochene Meditationen der Autor:innen. Das stimmige Layout und die inspirierenden Bilder unterstützen die beruhigende Wirkung des Textes. Nach der Lektüre gehen Sie bewusster nach draußen, nehmen die Natur intensiv wahr und nutzen diese als Kraftplatz für das eigene Wohlbefinden – davon ist der Rezensent felsenfest überzeugt.

Wälder, Berge, Seen und Flüsse, das wilde Meer, das Grün der Bäume und das Singen des Windes, die Schönheit der Tiere und der ursprünglichen Landschaft – in der Natur findet unsere Seele Heimat. Sie ist Balsam für unsere stressgeplagte Zeit und der Ort, an dem sich unser Herz wie von selbst öffnen kann. In diesem bewegenden Buch gehen Natur und Bedachtsamkeit eine die Sinne öffnende und kraftspendende Verbindung ein. Jennie Appel und Dirk Grosser zeigen, wie wir aus einer echten Liebe zur Natur neue Energie schöpfen, Gelassenheit entwickeln und einen neuen Zugang zu unserem Bauchgefühl finden – dem inneren Ratgeber für den eigenen Lebensweg. Eingestreute Erfahrungsberichte schulen die Sinne, um der äußeren wie der inneren Natur wieder wach zu begegnen. Die Autor:innen verknüpfen zudem praktische Tipps mit Mythen, Märchen und historischem Wissen über die Heilkraft der Erde. Die bereits erwähnten Übungen zur Achtsamkeit, zur Intuition sowie die Mediationen verstärken und verinnerlichen das Gelesene.

Etwas ist dem Rezensenten wichtig: Das Buch ist zwar ein praxisnaher Leitfaden, aber auch eine Herausforderung an uns Menschen, die Natur nicht nur im Sinne eines nur allzu bekannten Konsumverhaltens als Kulisse, sondern vor allem als aktive Quelle für Gesundheit und innere Stärke zu nutzen. Wir dürfen dabei nicht länger nur passive Empfänger sein, sondern mehr noch Partner und Hüter der Natur. Es ist an der Zeit, die tiefe Trennung zwischen den Menschen und der Umwelt zu überwinden. Warum der Rezensent das noch einmal extra betont? Weil ein so wertvolles Buch wie dieses immer wieder auch negativer Kritik ausgesetzt ist – konkret biologisches Fachwissen werde vernachlässigt; es gebe oft fließende Grenzen zur Esoterik; die Natur werde romantisiert. Nein: Das Buch ist eine Einladung zu Entspannung und mentaler Fitness. Es erinnert aber auch an unsere Verpflichtungen als Menschen – wie schön!

„Kraftort Natur“ verbindet uns mit der wilden Seele der Welt und gleichzeitig mit uns selbst. Gerade in einer Zeit, die oft von Hektik und Reizüberflutung geprägt ist, wirkt dieses Buch wie ein wohltuender Gegenpol – ein stiller Begleiter, der uns daran erinnert, wie bereichernd echte Naturverbundenheit für unser Wohlbefinden ist – belebend, bodenständig, fundiert, stabilisierend, mystisch, warmherzig und zutiefst berührend. Und wer jetzt neugierig, wissbegierig und interessiert geworden ist (oder es sowieso ist): Jennie Appel und Dirk Grosser bieten auch Onlinekurse an. Einfach informieren unter https://www.sacred-web.de/.

Rezensiert von Gerhard Einsiedler, Juni 2026

Windpferd Verlag, März 2026
250 Seiten, mit zahlreichen Fotos und Illustrationen
Softcover, 21,7 x 13,8 cm
ISBN: 978-3-86410-416-9
24 Euro (A und D); 37,90 CHF (CH)