



Simone & Adi Raihmann

## Good Karma

Karma-Punkte sammeln  
& deine Welt verändern

ISBN 978-3-7106-0416-4

€ 20,00

Format 13,5 x 21 cm

168 Seiten

Hardcover ohne Schutzumschlag

2. Januar 2020

### Pressekontakt:

Kristina Lindenthal & Franca Schwab

presse@brandstaetterverlag.com

T ++43-(0)1-5121543-252

F ++43-(0)1-5121543-231

Karma, Baby! In ihrem bunten Karma-Planer zeigen Simone und Adi Raihmann, wie wir in unserem Alltag täglich munter Karmapunkte sammeln können und so nicht nur unser Leben, sondern auch das unserer Mitmenschen schöner und reicher machen! In ihrem Journal finden sich über 100 praktische Anregungen für eine Welt, wie wir sie uns wünschen. Auf Basis persönlicher Erfahrungen und fundierter wissenschaftlicher Erkenntnisse lernen wir bessere und nachhaltigere Entscheidungen für uns, unsere Umwelt und Mitmenschen zu treffen und machen positive Handlungen zur Gewohnheit. Dazwischen schenken Rituale wie Yoga und einfache indisch-ayurvedische Rezepte Energie für die nächste gute Tat. Die Kombination aus Leitfaden und Tagebuch ist so simpel wie effektiv: bewusst Intentionen setzen, die gesammelten Karmapunkte dokumentieren und beobachten, wie das gute Karma wächst!

### Die Autoren

Simone und Adi Raihmann setzen sich bereits seit dem Wirtschaftsstudium intensiv mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinander und haben *Karma Food* auf Basis der Werte – nachhaltig, ehrlich und sozial – gegründet. Neben ihren sechs Delis geben die beiden ihr Wissen bei

Events wie dem Karma Selfcare Club oder in ayurvedischen Kochkursen weiter und inspirieren als Keynote-Speaker dazu, die eigene Komfortzone zugunsten einer lebenswerteren Welt zu verlassen.

Der Karma-Planer für eine bessere Welt

Einfache Rituale mit großer Wirkung

Rezepte, Yoga, Meditation, Inspiration u.v.m.

Brandstätter