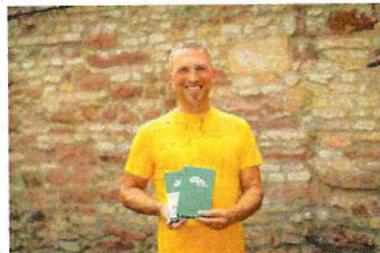


PRESSEINFORMATION

„MEIN WEG – Meine Reise“ ist mehr als ein Achtsamkeitsbuch, das 21-Tage-Journal gibt Impulse, um den äußeren Weg zum inneren Prozess werden zu lassen

Deutschlands erstes „Achtsamkeits-Pilger-Journal“ ist Wegbegleiter, Inspirationsquelle und Reflexions- raum auf der Reise zu sich selbst!

Speyer, 11. September 2025 – „MEIN WEG – Meine Reise: Achtsam unterwegs mit Körper, Geist und Seele“ ist Deutschlands erstes „Achtsamkeits-Pilger-Journal“. Das neue 21-Tage-Journal ist Wegbegleiter, Inspirationsquelle und Reflexionsraum auf der Reise zu sich selbst! Ob auf dem Jakobsweg, bei Spaziergängen durch die Natur oder mitten im Alltag – „MEIN WEG – Meine Reise“ lädt ein, die Welt im Außen und im Innen bewusst zu entdecken.



Bildunterschriften: „MEIN WEG – Meine Reise: Achtsam unterwegs mit Körper, Geist und Seele“ ist Deutschlands erstes „Achtsamkeits-Pilger-Journal“. Das neue 21-Tage-Journal ist Wegbegleiter, Inspirationsquelle und Reflexionsraum auf der Reise zu sich selbst! Autor Marco Fraleoni liefert mit „MEIN WEG – Meine Reise“ und der kostenlosen App zum Buch Instrumente, die allen Lesern helfen können, den jeweiligen inneren Kompass zu finden beziehungsweise neu auszurichten. (Bildnachweis: „Pilgerverlag“)

21 bewusste Auszeiten vom Alltag bilden das Herzstück

Das Herzstück des Buches bilden 21 bewusste Auszeiten vom Alltag: Jede der 21 Etappen des „Achtsamkeits-Pilger-Journals“ besteht aus jeweils vier Seiten. Inspirierende Impulse, einfühlsam gestaltete Gedichte, Zitate oder kleine Übungen begleiten und leiten auf dem persönlichen Weg. „MEIN WEG – Meine Reise“ ist frei von „To-do-Anweisungen“ zur Selbstoptimierung! Stattdessen macht es Angebote für mehr Selbstfürsorge und lässt Raum für eigene Gedanken. Entsprechend kann man „MEIN WEG – Meine Reise“ linear nutzen. Oder man folgt dem eigenen Rhythmus und lässt sich von den Seiten inspirieren, die für den jeweiligen Tag individuell am besten passen.

Aufbau und Ansatz: Einstimmung, Reflexions- und Journaling-Teil

Komplettiert wird der sogenannte Journaling-Teil – also das schriftliche Festhalten von Gedanken, Gefühlen, Erlebnissen und Ideen – um eine wissenschaftlich fundierte, thematische Einstimmung und einen Reflexionsteil. In den ersten beiden Teilen des Buches werden die Lesenden in fünf einfühlsamen Texten mit den Themen Bewegung, Natur, Achtsamkeit,

PRESSEINFORMATION

Dankbarkeit und Freundlichkeit vertraut gemacht. Diese Grundhaltungen prägen „MEIN WEG – Meine Reise“. Der Fokus richtet sich dabei sowohl auf das körperliche als auch auf das seelische Wohlbefinden. Inspirierende Zitate, wissenschaftlich fundierte Einsichten – unter anderem aus der positiven Psychologie – sowie persönliche Erfahrungen bereiten den Weg für den Reflexionsteil.

Impulse vertiefen das Erlebte und geben Raum zur Selbstbegegnung

Hier geht es um den Lesenden selbst. Um den jeweiligen Standpunkt im Leben, die Werte, Wünsche und auch um das, was individuell möglicherweise neu im Leben ausgerichtet werden soll ... Der Anspruch des Autors Marco Fraleoni, der als Achtsamkeitslehrer sowie Lehrer für Freundlichkeits- und Mitgefühlsmeditation seit vielen Jahren Menschen mit Kursen begleitet, sind keine vorgestanzten Antworten. Stattdessen will er die Sinnfragen als Begleiter verstanden wissen – verbunden mit Offenheit für mögliche Erkenntnisse. Diesem Ansatz folgend liefert „MEIN WEG – Meine Reise“ Instrumente, die allen Lesenden helfen können, den jeweiligen inneren Kompass zu finden beziehungsweise neu auszurichten.

Handlicher Wegbegleiter mit Gratis-App, auch für Nicht-Pilgernde

Kostenfreier Bestandteil des Buches ist die „MEIN-WEG-Meine-Reise-App“. Diese ist optional und ergänzend zum Buch einsetzbar und bietet unter anderem mittels Schrittzähler und GPS-Tracking-Funktion, die Möglichkeit, die zurückgelegten Etappen nachzuverfolgen. Zusätzlich lassen sich Sprachmemos sowie Bilder zu den 21 Etappen zuordnen. Marco Fraleoni erklärt: „Das erste Achtsamkeits-Pilger-Journal ist ein Wegbegleiter auch für Nicht-Pilgernde. In 21 Etappen begleitet es Menschen. Zu Fuß und zu sich selbst – Schritt für Schritt, Seite für Seite, Impuls für Impuls. Es ist mehr als ein Tagebuch. Es ist ein Raum. Für Gedanken. Für Gefühle. Für dich!“

Neuerscheinung ergänzt Pilgerführer der „grünen Reihe“

„MEIN WEG – Meine Reise: Achtsam unterwegs mit Körper Geist und Seele“ von Marco Fraleoni erscheint am 11. September. Die Neuerscheinung ergänzt die Pilgerführer der „grünen Reihe“ aus dem weiteren Verlagsprogramm. Das Hardcover im handlichen Pilgerformat hat 168 Seiten, ist nachhaltig und strapazierfähig in Leinenbindung produziert und damit ideal für das Unterwegssein. „MEIN WEG – Meine Reise“ ist zum Preis von 19,95 Euro im Buchhandel (ISBN: 978-3-946777-39-7) sowie beim Pilgerverlag (c/o Peregrinus GmbH, E-Mail info@pilgerverlag.de, Telefon 06232 31830) zzgl. Versand erhältlich. Weitere Informationen zu Autor und Buch finden Interessierte unter: www.helden-im-jetzt.de .

PRESSEINFORMATION

Stimmen zum Buch

Pater Anselm Grün, Benediktinerpater und Autor:

„Wer wandert, wandelt sich. Wandern ist ein spiritueller Weg der inneren Verwandlung. Das beschreibt Marco Fraleoni auf eindrucksvolle Weise in seinem besonderen Wanderbuch.“

Stefanie Hammer, Herausgeberin und Chefredakteurin von „moment by moment - Das Magazin für Achtsamkeit“:

„Wenn ich in der Natur unterwegs bin, finde ich zurück zu mir selbst. In ihrer Weite und Schönheit spüre ich Ruhe, Kraft und die Verbundenheit mit etwas Größerem. Meine Wege, meine Reise von Marco Fraleoni fängt genau dieses Gefühl ein. Das Buch ist ein liebevoll gestalteter Wegbegleiter voll von wertvollen Tipps, inspirierenden Impulsen, praktischen Übungen und Möglichkeiten zum Journaling. Es lädt dazu ein, bewusst zu gehen, innezuhalten und die Natur mit allen Sinnen zu erleben – sei es auf einem kurzen Spaziergang im Park oder auf einer mehrtägigen Hütten-Tour durch die Berge. Schritt für Schritt öffnet es den Blick für das Heilige im Alltäglichen und bringt uns zurück zu dem, was uns nährt und stärkt.“

Jana Willms, Dipl.-Psychologin, MBSR/MBCT/MBCL-Senior-Lehrerin, MBI-Supervisorin und Autorin:

„Dieses wunderschön gestaltete Buch lädt uns ein, unterwegs zu sein – auf äußeren Wegen und durch innere Landschaften, mit inspirierenden Impulsen, um zu erkunden, was uns auf unserem ureigensten (Lebens-) Weg wichtig ist und nährt. Wie schön, dass es uns nicht nur in die Welt hinausschickt, sondern uns auch begleitet – Schritt für Schritt und Tag für Tag – mit berührenden Texten, die Tiefe haben, Reflexionen und Zeilen, auf den sich Worte ausruhen können, die von bedeutsamen Erfahrungen erzählen. Eine wunderbare Möglichkeit, mit Körper, Herz und auch mit einem klugen Geist unterwegs zu sein – und immer wieder anzukommen: bei dem, was (jetzt) stärkt und wichtig ist.“

Weitere Informationen zu Peregrinus und zum Pilgerverlag

Der Pilgerverlag ist Teil der Peregrinus GmbH mit Sitz in Speyer, in der die Bistumszeitung „der pilger“ und viermal jährlich „der pilger - Magazin für die Reise durchs Leben“ erscheinen. „MEIN WEG – Meine Reise“ ergänzt die Pilgerführer der „grünen Reihe“ aus dem Pilgerverlag. Aktuell werden hier Publikationen zum Dom, Bücher aus, für und über die Region Pfalz und Saarpfalz sowie weitere Wander- und Pilgerführer verlegt. Zum weiteren Verlagsprogramm zählen alle Ausgaben des Gebet- und Gesangbuchs „Gotteslob“ des Bistums Speyer, die Bücher der Schriftenreihe des Diözesan-Archivs Speyer und weitere Bücher und Schriften aus den Themenbereichen Geschichte, Seelsorge, Theologie, die ebenfalls einen engen Bezug zum christlichen Leben im Bistum haben.

Weitere Informationen zum Buchautor Marco Fraleoni

www.helden-im-jetzt.de

Pressekontakt:

Ein Rezensionsexemplar, weitere Informationen sowie Bilder in Druckauflösung erhalten sie bei:

Peregrinus GmbH, Björn Wojtaszewski, E-Mail presse@der-pilger.de, Telefon 06321 491298.