**新 书 推 荐**

**中文书名：****《写给成人的睡前故事》**

**英文书名：****Bedtime Stories for Grown Ups**

**德文书名：Geschichten zum Einschlafen**

**作 者：****Ithar Adel**

**出 版 社：Ullstein**

**代理公司：ANA/ Susan Xia**

**页 数：160页**

**出版时间：2020年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：****励志**

**内容简介：**

泡个澡。点燃一只蜡烛。躺在干净的床单上。打开第一页，带着这些不同的睡前故事踏上一段进入梦境的旅程。

田园诗般的地方、令人舒心的故事、轻松的邂逅和蜿蜒曲折的事件，巧妙地与呼吸练习和身体扫描等经典冥想技巧交织在一起，帮助你入睡并保持睡眠状态，无论在家还是在外。

本书是对抗失眠的夜晚的完美解药，是送给你爱的人的一份理想的礼物，因为他们的健康和幸福你总是放在心上。

**作者简介：**

**伊萨·阿德尔（Ithar Adel）**出生于巴格达，曾在慕尼黑学习哲学。作为一名沟通顾问，他帮助公司和初创企业真实地讲述他们的故事。自2015年访问亚洲以来，他一直在专注地学习正念，并多次在静修的寺院里加深了修行。他开设了入门的正念讲习班，帮助人们找到更多的内心平静。

**媒体评价:**

“柏林作家伊萨·阿德尔为不安分的人写了世界上最轻松的故事”

 ----《南德意志报》（Süddeutsche Zeitung）

“为了确保故事不偏离目标，作家伊萨·阿德尔(Ithar Adel)以一种非常克制的方式工作：不制造悬念并非易事。”

 ----德国广播电台（Deutschlandfunk）

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：夏蕊（Susan Xia）**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室

邮编：100872

电话：010-82504406

传真：010-82504200

Email：susan@nurnberg.com.cn

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>