



Juli 2026

Band 1 Nr. 2

Tanya's Newsletter

- JUST LISA: Ältere Gesundheitskrise
- KAY'S CORNER: Besuch des Mars
- AGING GRACEFULLY: Qi-Mangel #1
- GOING VEGAN: Quinoa & Zuckerschoten
- ZEN STORIES: Neues Hörbuch kommt!

Liebe Freunde,

Vielen Dank an die vielen Menschen, die mir Feedback zu meinem ersten Newsletter im April gegeben haben! Aufgrund ihrer Kommentare stelle ich auf einen monatlichen Newsletter um, der viel kürzer ist. Das bedeutet: Ich werde die gleichen Themen wie im April behandeln, aber auf die nächsten drei Monate verteilen. Vielleicht wartet in der nächsten Ausgabe ja gerade deine Lieblingskategorie auf dich!

KOMMT AM 26. AUGUST:

- Würdevoll altern: Qi-Mangel Teil 2
- Kays Ecke: Fotoband
- Daily Activist: Tipps über Seife
- Vegan leben: Curryreis & Linsen
- Leben mit Lyme: Optimierte deine Energie

KOMMT AM 26. SEPTEMBER:

- Würdevoll altern: Qi-Mangel Teil 3
- Kays Ecke: Schlemmen
- Schreib-Tipp: Online-Schreibkurse
- Vegan leben: Apfelmus & Walnüsse
- Zen-Story: Das Pferd des Bauern

Viel Freude beim Lesen und eine große Umarmung,

Tanya



Starker Rücken,

Sanfte Vorderseite,

Klare Augen.

--Zen-Lehrerin Roshi Joan Halifax



KOSTENLOSER BONUS!

Wünschst du dir ein wenig mehr Ruhe, Geborgenheit und Gleichgewicht in deinem Leben? Dann brauchst du ein kostenloses Exemplar von Tanyas Sammlung mit Zen-Geschichten! Fünf Minuten Lesen in diesem Buch werden deinen Kopf erleichtern und dein Herz beruhigen. Am besten ist: Du kannst dir ein Exemplar KOSTENLOS holen!

Leite diesen Newsletter an alle deine Freunde weiter und sag ihnen:

„Melde dich an, um diesen kostenlosen Newsletter zu erhalten unter: www.tanyaswriting.com und schreibe: „(Your Name) sent me“ in das Kommentarfeld. WIR BEIDE erhalten ein KOSTENLOSES PDF mit einer Zen-Story, die garantiert unseren Tag erhellt!“

Und wenn sich fünf oder mehr deiner Freunde anmelden, schicke ich dir ein KOSTENLOSES EXAMPLAR des echten Buchs! Deine Wahl: Englisch oder Deutsch. (Bei zehn oder mehr werfe ich dir außerdem ein kostenloses Hörbuch dazu, sobald es erscheint!)

Tanyas Sammlung von



Zen Geschichten



Stöbere heute durch deine Liste mit E-Mail-Freunden und leite diesen kostenlosen Newsletter an sie weiter! Denn wir können alle ein bisschen mehr Seelenfrieden gebrauchen. Dein Herz wird es dir danken! Ich danke dir auch.

Wenn du auf deine eigenen Gedanken zielst und sie durchschau kannst—einschließlich all deiner Hoffnungen und Erwartungen, dein Ziel zu erreichen—dann kannst du einfach im gegenwärtigen Moment sein. Darin liegt dein volles Potenzial. Und du hast die Essenz der Zen-Praxis berührt.

NUR LISA: Altenpflegerische Gesundheitskrise

Meine Freunde stimmen zu: Just Lisa ist aktuell, weil es subtil Themen anspricht, die sich mit den Herausforderungen der Pflege und den aktuellen Problemen mit dem Medicaid-System befassen.

Im Januar 2024 entdeckte ich meine Hauptfigur Lisa und ihre Suche nach Spiritualität, aber ich hatte nicht wirklich eine zentrale Linie—ein Hauptproblem oder eine treibende Kraft, die eine Kette von Ereignissen auslöst, die zum emotionalen Wachstum der Hauptfigur führt. (Schreiberinnen, schaut meinen Blog „Creating Obstacles in Fiction“ an.)

Dann äußerten Mitglieder meiner Schreibgruppe persönliche Beschwerden über die Altenpflege in den Vereinigten Staaten. Ein Mitglied musste ihren Vater aus einer Einrichtung wegen schlechter Pflege entfernen, ein anderes erzählte mir, wie einige betreute Wohnanlagen Bewohner räumten, wenn ihnen das Geld ausging, weil Medicaid ihre Kosten nicht deckte. Ich war empört!

Viele qualifizierte Pflegeeinrichtungen und einige betreute Wohnanlagen legen eine Grenze fest, wie viele Betten sie für Medicaid-Empfänger zuweisen. Finanziell ergibt das Sinn, aber was passiert, wenn die Älteren aus ihren neuen Häusern gerissen werden? Und wohin gehen sie?

Eine Childhood-Freundin erwähnte, dass sie versuchte, den Platz ihrer Mutter in einer Einrichtung rechtlich zu sichern. Die monatlichen Kosten waren hoch—fast 6000 \$ pro Monat in einer betreuten Wohnanlage. Der Vertrag, den sie unterschrieben hatte, besagte, dass, wenn ihre Mutter zwei volle Jahre zahlt, ihr Platz garantiert ist, auch wenn ihr Bankkonto leer wird, und sie auf Medicaid angewiesen ist. Diese Bedingungen könnten sich jedoch ändern, wenn die Einrichtung verkauft wird.

All dies gab mir eine äußere Handlungslinie für Just Lisa. Was wäre, wenn eine seriöse betreute Wohnanlage bankrott ginge und verkauft würde? Es löste auch eine der internen Durchgänge aus: Was wäre, wenn Lisa familiäre Probleme hätte und ihr Arbeitsplatz in dieser Einrichtung zu ihrer neu gefundenen Familie würde? Das legte den Grundstein für das Wachstum der Protagonistin: Was würde Lisa tun, um die Menschen zu schützen, die ihr wichtig sind?

Beide meiner Eltern verstarben recht früh, und obwohl ich fourteen Jahre lang einen Mann im Rollstuhl gepflegt habe (mein erster Ehemann wurde bei einem Motorradunfall verletzt), hatte ich keine Erfahrung in der Pflege eines älteren Elternteils. Ich führte mehrere Interviews mit pflegenden Angehörigen, las

[Alter und Kranke in Amerika: Die Reise durch das Gesundheitssystem \(2017\) von Muriel R. Gillick, M.D., und erforschte Pflegeheime und betreutes Wohnen.](#)

Viele von euch kennen die Herausforderungen, wenn geliebte Menschen ein Alter erreichen, in dem sie Hilfe benötigen—mehr Hilfe, als ihr geben könnt. Es gibt eine große Bewegung zum „Altern vor Ort“, doch mit einer Zunahme sowohl der Lebenserwartung als auch der Demenz in den vergangenen Jahrzehnten könnte das Älterwerden unbezahlbar und unangenehm werden. Sowohl für die älteren Menschen als auch für ihre Kinder.

Wie bei jeder Krise gibt es Lösungen. Viele davon hängen von Gemeinschaftsbeteiligung ab, andere fordern das wirtschaftliche Paradigma des „Profitunternehmens“ heraus. Wenn Just Lisa 2028 erscheint, hoffe ich, dass Sie eine Kopie lesen und sehen, was mit meiner Protagonistin passiert ist!

NICHT SO LUSTIGE FAKTEN:



Das US-System der Altenpflege steht bis 2030 vor einer drohenden Krise, getrieben von einer rasanten demografischen Verschiebung (die enorme Baby-Boomer-Generation nach dem Zweiten Weltkrieg), in der 1 von 5 Amerikanern älter als 65 sein wird. Zukünftige Hauptprobleme sind ein schwerer Mangel an geriatrischen Pflegekräften, finanzieller Druck auf Medicare/Medicaid und ein kritischer Mangel sowie hohe Nachfrage nach Langzeitpflege, insbesondere bei chronischen Krankheiten wie Alzheimer.

Arbeitskräftemangel: Die USA werden deutlich mehr Geriater benötigen, mit einer prognostizierten Nachfrage von 30.000 bis 2030, während es derzeit nur etwa 7.300 gibt. Zudem sind 50% der Ärzte und 33% der Krankenschwestern älter als 55, was Burnout- und Rentenbedenken erhöht.

Finanzielle Nachhaltigkeit: Der Fonds der Krankenhausversicherung von Medicare wird voraussichtlich bis 2036 erschöpft sein und die Sozialversicherungsfonds bis 2035. Die hohen, steigenden Kosten der Langzeitpflege (5.000 \$ bis ca. 9.000 \$/Monat für betreutes Wohnen oder Pflegeheime) stellen Familien vor eine enorme finanzielle Belastung.



<https://www.cureus.com/articles/323991>

Anmerkung: Trump hebt den haitianischen TPS-Status auf.

FAKT: Ungefähr 28% der gesamten Langzeitpflege-Belegschaft sind im Ausland geboren, und Haitianer stellen einen bedeutenden und konzentrierten Anteil der direkten Pflegekräfte dar.

FAKT: Derzeit dienen schätzungsweise 8.000 Pflegekräfte aus Haiti mit vorübergehendem Schutzstatus (TPS) tausenden alternden Eltern und Kindern im ganzen Land.

Nadia, Leonardas Frau, ist eine von ihnen. Sie hat kürzlich einen Kurs als Home Health Aide abgeschlossen und sucht (war auf der Suche nach Arbeit, jetzt da ihr Kleinstes bei einer Babysitterin bleiben kann) nachdem der jüngste gelassen werden kann (Leonard ist mein Patenkind.).

Ich möchte nicht, dass die Entscheidung des Obersten Gerichtshofs ohne eine Reaktion durchgeht. Ich bin so weit entfernt. Ich kann keinen Marsch oder Protest organisieren. Alles, was ich tun kann, ist hier im Wohnzimmer zu sitzen, sicher und wohlauf, und auf „Senden“ zu klicken.

BITTE SCHREIBEN Sie Ihrem Senator oder Abgeordneten: Recherchieren Sie „Senatoren aus Ihrem Bundesstaat“ und deren Kontaktdaten sind leicht verfügbar. Sie müssen hören, dass die Menschen gegen diese Entscheidung sind.

https://forumtogether.org/wp-content/uploads/2023/10/TPS-Fact-Sheet_October-2023.pdf



Kay's Ecke Ein Hundeleben



- Der Mariner-Flugdurchflug Juli 1965
- Der historische Landeplatz Juli 1976 von NASA's Viking1, dem ersten Raumfahrzeug, das erfolgreich auf der Oberfläche des Mars operierte
- Die Mars Pathfinder-Landung, Juli 1997
- Der Start des Perseverance-Rovers, Juli 2020
- Nasa's Perseverance hat kürzlich möglicherweise fossilisierte Mikroben entdeckt, was die Hypothese stärkt, dass es einst Seen auf dem Mars gab.

Lässt einen darüber nachdenken, wie sie so viel vergeigt haben, dass alles zu rotem Staub wurde. Es ist hier in der Schweiz so heiß gewesen, dass ich beschlossen habe, selbst den Mars zu erkunden. Das ist definitiv nichts für mich. Kein Gras zum Drüberlaufen, keine Teiche zum Hüpfen und definitiv nicht genug Stöcke. Vielleicht sollten wir hier zu Hause unsere Handlung verbessern.

WÜRDEVOLL ALTERN: Wie man einen Qi-Mangel verhindert, Teil Eins

In der Reihe WÜRDEVOLL ALTERN werfen wir einen genaueren Blick auf den Alterungsprozess. Es gibt Möglichkeiten, diesen Prozess zu verlangsamen, bevor wir uns für Hilfe an Qigong oder andere Energiearbeit wenden. Im APRIL-26-Newsletter habe ich Die Vier Gefahren erklärt, wie sie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) betrachtet werden. (Fordere hier eine kostenlose Kopie des APRIL-Newsletters an.) In den kommenden Ausgaben betrachten wir die sechs Faktoren, die für das Altern verantwortlich sind, und wie wir diese Prozesse verhindern oder verlangsamen können. In dieser Ausgabe werden wir über Qi-Mangel (niedrige Energie) sprechen, weil er im Mittelpunkt aller anderen steht.

Symptome eines Qi-Mangels (ausgesprochen CHEE wie „cheese“) umfassen Müdigkeit, Schwäche, Kurzatmigkeit, Unwillen zu sprechen, schlaffe Muskeln, runzlige Haut, niedrigen Blutdruck und die Unfähigkeit, richtig zu verdauen.

Du hast vielleicht nur ein paar dieser Symptome, wenn du nicht genug Qi hast. Einige dieser Symptome können, wenn sie allein auftreten, auch durch andere Dinge verursacht werden. Aber so nennen wir das Muster eines Qi-Mangels.

Die Ursachen eines Qi-Mangels sind körperliche oder geistige Überanstrengung, Probleme mit dem Verdauungssystem und Probleme mit der Lunge.

Zum Beispiel kann ein Qi-Mangel durch körperliche oder geistige Erschöpfung infolge von Überarbeitung entstehen (hier reden wir nicht von Stress, sondern nur von langen Arbeitszeiten). Du verbrauchst mehr Energie, als dein Körper produzieren kann. Du brennst an beiden Enden. Vielleicht arbeitest du zu lange im Garten oder im Büro, oder du machst dir zu viele Sorgen um deine Eltern oder Kinder, oder du verbringst stundenlang jeden Tag damit, einen Roman zu schreiben (LOL), und du fühlst dich erschöpft.

Tipp: Hör auf deinen Körper und überarbeite ihn nicht. Entspanne deinen Geist. Achte darauf, genug „Erholungszeit“ zu bekommen. Und vertraue dem Universum: Wiederhole für dich selbst „Nur für heute werde ich mir keine Sorgen machen.“

Zweitens kann ein Qi-Mangel durch eine Schwäche des Verdauungssystems verursacht werden. Wenn dein Magen nicht gut verdaut, hast du nicht genug Energie.

BITTE BEACHTET: Wenn du bestimmte Lebensmittel begehrt, liegt das an Gewohnheiten. Gewohnheiten sitzen ganz in deinem Kopf. Es dauert nur drei Wochen, um eine Essgewohnheit zu brechen. Wenn du es schaffen kannst, gib

etwas nur für drei Wochen, wirst du meistens feststellen, dass du es nicht mehr so sehr begehren. Manchmal dauert es nur ein paar Tage.

Scharfes Essen ist nicht gut für den Magen. Kaltes Essen ist nicht gut für den Magen. Rohes Essen ist nicht gut für den Magen. Junge Menschen können all diese Dinge bewältigen, genauso wie ein neues Auto schnell fahren kann. Aber du musst bei einem älteren Auto vorsichtiger sein (ich meine alle, die über 40 sind)!

Der Magen hält sich bei etwa 99°F (37°C). Er „kocht“ dein Essen, um Bindungen wie die Zellulose zu zersetzen. Wenn dein Essen also vorher gekocht wurde, sparst du deinem Magen viel Energie. Natürlich ist es am besten, frisches Obst und frisches Gemüse zu verwenden (keine vorverpackten Lebensmittel mit Zusätzen), aber dämpfe das Obst und das Gemüse oder gare es sanft, bis es weich ist. Weiche die Vollkornprodukte über Nacht ein, spüle sie dann ab und koche sie langsam eine Stunde lang. Das zersetzt die Zellulose und erspart dem Magen viel Arbeit. So wie Babys Brei brauchen, weil ihr Verdauungssystem noch schwach ist, helfen gekochte Speisen dir, deine Energie zu sparen.

Tipp: Iss warmes, frisches, aber gut gegartes Essen.

Als Nächstes verwendet der Magen verschiedene Säuren, um Fett, Kohlenhydrate und Proteine abzubauen. Wenn du beim Essen viel trinkst, werden diese Säuren verdünnt und wirken weniger gut. Am besten trinkst du eine halbe Stunde vor oder eine Stunde nach deiner Mahlzeit. Trinke im Wesentlichen den ganzen Tag über in kleinen Mengen Wasser bei Raumtemperatur oder warmes Wasser, aber nicht während des Essens.

Außerdem: Wenn du viele verschiedene Arten von Lebensmitteln isst, werden die Säuren durcheinandergebracht und funktionieren nicht mehr so gut. Die Amerikaner kennen das gut. Wir haben etwas, das „Buffet-Bauchweh“ genannt wird: Es passiert, wenn man von allem ein bisschen isst. Ein Klumpen, der im Magen sitzt, ein Gefühl von Völlegefühl. Und außerdem wirst du dazu neigen, zu viel zu essen, wenn es zu viele Variationen gibt!

Tipp: Trinke den ganzen Tag über kleine Mengen Wasser. Trink nicht zu deiner Mahlzeit, kaue gut und iss nicht zu viele verschiedene Speisen auf einmal.

Versuche, während des Essens nicht zu viel nachzudenken oder sich zu früh nach dem Essen zu bewegen. Wenn du zu viel denkst oder beim Essen herumläufst, geht das Blut, das benötigt wird, um deine Magenzellen mit Sauerstoff zu versorgen, zu deinem Gehirn oder zu deinen Muskeln. Dein Blut muss in den Magen gehen, um die Verdauung zu unterstützen.

Und es ist besser, sich am Mittag nicht zu streiten.
Entspanne dich, wenn du isst.

Dein Magen braucht ebenfalls eine Pause: Mindestens zwei bis drei Stunden zwischen Mahlzeiten mit nur Flüssigkeiten. Und wenn du nach einer Mahlzeit ruhest, verwende Kissen, um deinen Kopf hochzuhalten. Wenn du flach liegst, können Magensäuren die Verbindung zu deinem Rachen reizen.

Tipp: Arbeite nicht beim Essen. Iss im Sitzen. Iss nicht zwischen den Mahlzeiten. Wenn du nach dem Essen liegst, halte deinen Oberkörper leicht erhöht. Warte eine Stunde nach dem Essen, bevor du Sport treibst.

Dies sind allgemeine Regeln, doch so viele Menschen befolgen sie nicht! Die Leber, die Gallenblase und die Därme spielen ebenfalls eine Rolle bei deiner Verdauung. Wie sie deine Energie beeinflussen, wird in einem kommenden Newsletter behandelt.

Wenn du dich um dein Verdauungssystem kümmerst, wirst du langsamer altern. Die Traditionelle Chinesische Medizin sagt uns, dass das Gu Qi aus dem Magen (Verdauung) mit dem Da Qi aus den Lungen (Atmung) kombiniert, um das Qing Qi zu erzeugen, die lebenswichtige Kraft, die deiner täglichen Energie entspricht. Und die Lungen?

Hast du Asthma oder Allergien? Atmest du regelmäßig giftigen Dämpfen am Arbeitsplatz (Friseur, Bergleute, Landwirte, die Pestizide sprühen) oder zu Hause (Reinigungsmittel, Schimmel) ein? Rauchst du? Wenn du irgendeine dieser Fragen mit Ja beantwortet hast, hast du wahrscheinlich ein schwaches Lungen-Qi.

Tipp: Verbringst du den ganzen Tag im Büro? Oder in deinem Haus? Versuche, einige Fenster zu öffnen. Fünf Minuten, um den Raum zu lüften. Die beste Zeit ist, wenn keine Abgase vom Verkehr kommen. Mach einen Spaziergang im Wald! Sauerstoff ist eine der großen Heilmittel. Meditationen, tiefe Atemübungen wie Qigong, sind ideal, um die Lungen zu stärken. Du kannst hier mein kostenloses Qigong-Video ansehen. Die neutrale Bewegung ist die beste für die Lungen.

Zurück zum Gu Qi, das sich mit dem Da Qi verbindet: Wie beeinflusst das Verdauungssystem die Lungen? Ein schwaches Verdauungssystem produziert oft Schleim. Wenn dein Verdauungssystem nicht gut kocht, wird das Essen zu einem klebrigen Durcheinander. Die TCM sagt, dass das Verdauungssystem Schleim erzeugt und die Lungen ihn speichern. Wenn du Schleim in deinen Lungen hast, kann es Schleim sein, der aus einem schwachen Verdauungssystem resultiert. Und wenn deine Lungen nicht vollständig atmen können wegen dieses Schleims, trägt das ebenfalls zum Qi-Mangel bei.

Schließlich wollen wir die Emotionen betrachten. In der TCM sind die Lungen mit Trauer verbunden. Wenn du traurig bist, wenn du weinst, schwächst du deine Lungen. Wenn du einer weinenden Person zuhörst, hörst du, wie die Lungen beteiligt sind.

Eines der größten Probleme für die Lungen ist die moderne Medienlandschaft. Täglich sehen wir Nachrichten und Tragödien auf der ganzen Erde. Es ist bewiesen, dass Trauer eine Immunantwort auslöst. Kein Wunder, dass unsere Immunsysteme schwach sind! Früher gab es weniger Tragödien, weil wir nur wussten, was lokal geschah. Wenn jemand krank wurde und starb, löste unsere Trauer eine gesunde Immunantwort aus. Aber heute sind unsere Immunsysteme überlastet.

Tipp: Um das Lung-Qi zu unterstützen, atme frische, saubere Luft. Atme tief und entspannt, wie im Qigong, um den Alterungsprozess zu verlangsamen. Konzentriere dich nicht zu sehr auf Nachrichten und weltweite Tragödien. Lass Trauer los und fokussiere dich auf das Positive.

Der Magen und die Lungen sind wichtig für die größte Kategorie der sechs Faktoren, die zum Altern beitragen: Qi-Mangel. Mehr über Leber, Gallenblase und Dickdarm in einer kommenden Ausgabe. Und wenn du dich nach dem Lesen dieses Textes etwas qi-mangelt fühlst, geh und bitte jemanden, dir eine Umarmung zu geben! Meine Mutter empfahl immer mindestens acht Umarmungen pro Tag. Sie sagte, eine Umarmung ist die beste Qi-Stärkungsmaßnahme.

Wenn du älter wirst, wirst du
entdeckst, dass du zwei Hände hast,
eine zum Helfen dir selbst,
die andere zum Helfen anderer.

Audrey Hepburn



GOING VEGAN: Quinoa & Zuckerschoten

ICH LIEBE QUINOA! (Ausgesprochen ki:n-wah.) Dieses winzige Getreide ist ein vollständiges pflanzliches Protein, das alle neun essenziellen Aminosäuren enthält. Reich an Ballaststoffen, Eisen, Magnesium und Antioxidantien, unterstützt es Muskelreparatur, Verdauungsgesundheit und eine gesunde Blutzuckerregulation. Von Natur aus glutenfrei, ist organische Quinoa eine ideale Basis für jeden mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit.

In dieser Jahreszeit ist es schnell kochbereit, falls du durch die jüngsten Hitzewellen leidest, die sowohl Europa als auch die USA quälen. Du brauchst einfach eine Tasse organische Quinoa, zwei Tassen Wasser und eine Prise Salz.

Ich spüle die Quinoa zuerst unter kaltem Wasser mit einem feinmaschigen Sieb ab, um natürlich vorkommende Saponine zu entfernen, die einen bitteren oder schaumigen Geschmack verursachen können. Dann einfach das Wasser hinzufügen, zum Kochen bringen und auf eine sanfte Simmer-Temperatur für 12 bis 15 Minuten reduzieren. Als Nächstes den Topf weitere 5 Minuten beiseite stellen und anschließend mit einer Gabel sanft auflockern.

Meine Zuckerschoten begannen im Mai zu blühen, und ich habe sie im Juni über Genosse genossen, bevor ich letzte Woche die Ranken entfernte und sie kopfüber zum Trocknen der vergessenen Schoten für Samen aufhängte. Also habe ich eine Handvoll Schoten gepflückt, eine Karotte aus meinem Garten geholt, die ich dann in kleine Stücke hackte, und beides zum Topf hinzugefügt, als die Quinoa etwa fünf Minuten sämig köchelte. Genau zu diesem Zeitpunkt habe ich auch das Salz hinzugefügt.



Du brauchst kein Fleisch, um diese Mahlzeit sättigend zu machen! Aber wenn du immer noch Milchprodukte bevorzugst, kannst du 20 bis 50 Gramm organischer Feta-Käse hinzufügen, um vegetarisch zu bleiben. Quinoa wird jetzt in der Schweiz angebaut, daher fühle ich mich gut dabei, kürzere Lieferketten und ethische, lokale Landwirtschaft zu fördern.



ZEN STORIES: Neue Hörbuchveröffentlichung kommt!

Hier ist meine neuesten GUTE NACHRICHTEN!

Eunice Wong hat zugestimmt, das Hörbuch für Tanya's Sammlung von Zen-Geschichten aufzunehmen!

Ich bin so aufgeregt, eine so berühmte Stimme zu haben, die meine Geschichten zu dir trägt. Audible hat Eunice als eine der besten weiblichen Sprecherinnen ausgezeichnet, und sie hat zwei Audie Awards gewonnen! Sie ist außerdem siebenmalige Audie-Finalistin, darunter Hörbuch des Jahres und Beste fiktionale Sprecherin. Im Jahr 2024 war sie eine von 12 Gewinnern der RUSA Listen List der American Library Association: herausragende Hörbuch-Erzählung. Eunice hat sogar in Princeton Vorlesungen gehalten!



Wir planen noch, aber für Hörbuchfans dort draußen wird Eunices Stimme dich bald erreichen!

Und wenn du lieber zuhören als lesen magst, sag mir bitte, welche Podcasts du hörst. Ich werde nächsten Monat meinen ersten Podcast machen und möchte gerne wissen, was dir gefällt und was nicht. Schreib mir eine Nachricht in mein Kontaktformular oder schicke eine E-Mail an info@tanyaswriting.com.

SONDERSHOUT-OUT

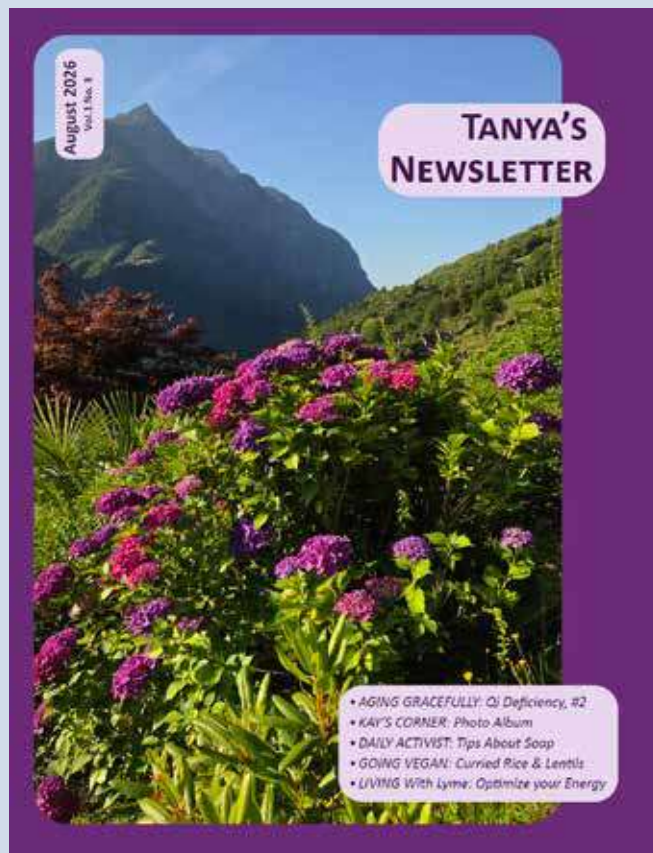
An meinen guten Nachbarn, Dante, von [Villa Ricordo](#). Diese Hübsche Bed & Breakfast ist von meinem Küchenfenster aus zu sehen. Wir tauschen Gemüse aus unseren Gärten, und Dante hat sogar eigene Hühner! Deutsche Verwandte von mir haben letztes Jahr bei ihm gewohnt und schwärmten von dem guten Essen und der Gesellschaft. Wenn du die Valle Blenio-Region, bekannt als Valley

der Sonne, wirst du gut betreut in [Villa Ricordo](#).



ALS NÄCHSTES:

Kommt am 8. August:



Folge mir auf Facebook und Instagram:

