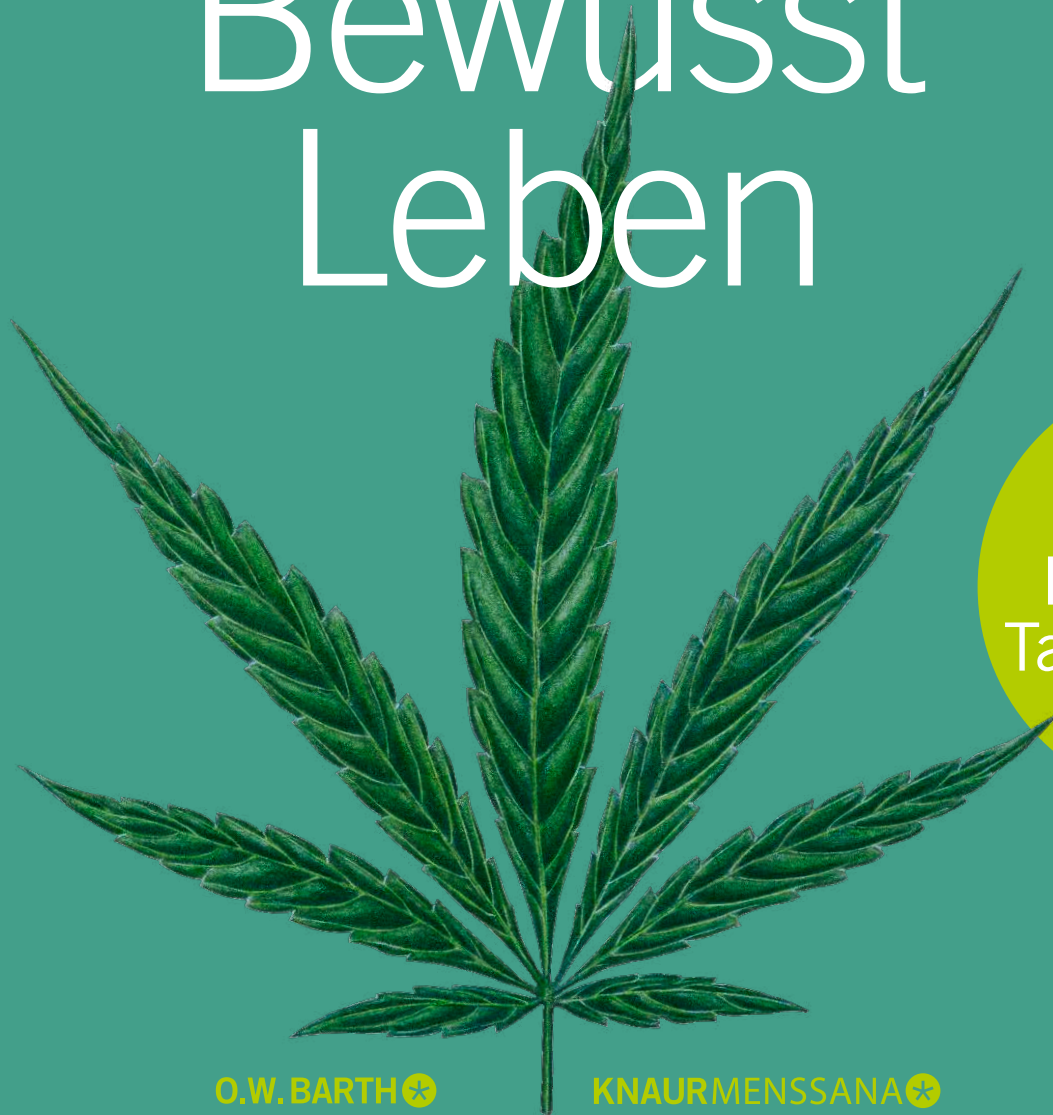


HERBST · WINTER 2022

Bewusst Leben



Hardcover
Paperback
Taschenbuch

O.W. BARTH 
KNAURBALANCE 

KNAURMENSANA 
KNAUR.LEBEN

100% Bestsellergarantie! Die Spitzentitel-Kampagne für den neuen Ratgeber von SPIEGEL-Nr. 1-Bestsellerautorin Franziska Rubin



FÜR IHREN POS

- * Aufmerksamkeitsstarkes A2-Plakat für den perfekten Blickfang



A2-Plakat
GTIN 4251693901525



UNSER DIGITALES WERBEPAKET FÜR SIE

- * Buchcover, Online-Banner und Social-Media-Grafiken für Ihre digitalen Kanäle finden Sie zum Download auf droemer-knaur.de/digitalkit



PRESSE- UND VERANSTALTUNGSINFOS

- * Großes Medienecho
- * Auftritte in **Talkshows** und **Servicesendungen**
- * **Besprechungen** in Frauen- und Gesundheitsmagazinen
- * **Hörfunkgespräche & Gesundheit-Podcasts**
- * **Buchtipps** in regionalen und überregionalen Tageszeitungen
- * **Buchpremiere** in Planung

Auftritte in
Talkshows und
Servicesendungen



BUNDESWEITE OUT-OF-HOME-KAMPAGNE

- * Aufmerksamkeitsstarke Litfaßsäulen-Plakatierung in Berlin, Hamburg, München und Leipzig
- * Über 800 Standorte

Über 5 Mio.
Kontakte!



einfach
ganz
leben
Podcast



REICHWEITENSTARKE DIGITAL-KAMPAGNE

- * Verkaufsfördernde **Google Ads** -Kampagne – passgenau zu den geplanten TV- und Presseauftritten
- * Starke Social-Media-Kampagne inklusive informativer Videos von Dr. med. Franziska Rubin
- * Mehrstufiges Newslettermarketing und Empfehlung über **einfach ganz leben**
- * Spot-Werbung im **einfach ganz leben**-Podcast





»Naturheilkunde hilft uns, gesünder, vitaler und froher zu leben.« Franziska Rubin

Lavendel hilft beim Schlafen, Kohlwickel nehmen Knieen den Schmerz, Honig kämpft besser gegen resistente Keime als Antibiotika und Äpfel senken das Cholesterin – all das haben wissenschaftliche Studien bewiesen. Die Bestsellerautorin Franziska Rubin zeigt anhand dieser Belege einfach und anschaulich, wie die Natur heilt und wie wir diese Kraft für unser tägliches Leben nutzen können – um gesund zu bleiben und natürlich gesund zu werden.

77 einfache Gesundheitsrezepte, Heilanwendungen, DIY-Vorschläge und persönliche Tipps werden ergänzt durch ein Wochen-Gesundheitsprogramm: Damit Sie jeden Tag ein kleines bisschen gesünder leben.



Der große Naturheilkunde-Ratgeber der bekannten Bestsellerautorin

Das einzige Buch, das Naturheilkunde, Wissenschaft und praktische Anwendungen kombiniert

Gesamtauflage Franziska Rubin:
750.000 verkaufte Exemplare



Dr. med. Franziska Rubin ist ganzheitliche Ärztin, TV-Moderatorin und Bestsellerautorin. Von 1998 bis 2015 moderierte die promovierte Ärztin wöchentlich das Gesundheitsmagazin des MDR *Hauptsache Gesund*. Sie ist Kneipp Gesundheits-Preisträgerin und gefragte Referentin. Ihr besonderes Anliegen ist es, möglichst vielen Menschen kompetent Rat und Hilfe zu bieten und über die faszinierenden Möglichkeiten der Naturheilkunde und Komplementärmedizin zu informieren. Weitere Informationen unter <https://www.franziska-rubin.de/>

Dr. med. Franziska Rubin
Einfach heilen mit Natur!
Die wirksamsten Heilmittel – wissenschaftlich belegt
Paperback · Klappenbroschur
WG 1460 · 176 Seiten · 17 x 24 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-65895-6
20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ET 04.10.2022



Book
978-3-426-46326-0



20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-65867-3



12,99 € (D) / 13,40 € (A)
ISBN 978-3-426-65894-9



20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-65868-0





Orientierung im Dschungel der Ernährungs-Mythen

Ist Milch schädlich? Sind Röststoffe krebserregend? Was ist wirklich gesund? Noch nie hatten wir so viele Informationen über unsere Ernährung, gleichzeitig war die Verunsicherung aber noch nie so groß. Wem soll man glauben? Am besten der Wissenschaft, meint der promovierte Ernährungswissenschaftler Dr. Malte Rubach. Er entzaubert die 88 gängigsten Ernährungsmythen mit klaren Fakten und liefert in kompakter und kurzweiliger Form das wichtigste Wissen, das aufgeklärte Verbraucher*innen für eine nachhaltige und gesunde Ernährung benötigen. Daraus ergibt sich eine klare Orientierung, um kluge Entscheidungen zu treffen – für die eigene Gesundheit und die Zukunft unseres Planeten.



Der kompakte Ernährungsratgeber zeigt, was wirklich gesund ist – wissenschaftlich belegt

Der promovierte Ernährungswissenschaftler widerlegt 88 gängige Mythen

Kolumne zum Thema bei *BUNTE Gesundheit* seit Januar 2022



Malte Rubach steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Der Ernährungswissenschaftler **Dr. Malte Rubach** hat nach Stationen in Gießen, San Diego und Madison an der Technischen Universität München promoviert. Er ist ein gefragter Experte, wenn es rund um die Themen Lebensmittel, Ernährung, Nachhaltigkeit und Innovation geht. Dr. Rubach koordiniert seit 5 Jahren das Bündnis »Wir retten Lebensmittel!« in Bayern und kennt die besten Tipps & Tricks für eine gesunde Ernährung und zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung. Er lebt und arbeitet in München.
<https://mrexpert.de/>

Dr. Malte Rubach
88 Ernährung-Mythen
Was Sie über Ihr Essen wissen sollten
Hardpaper · lam. Pappband
WG 1461 · 208 Seiten · 12,5 x 20 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-65905-2
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 04.10.2022



Book
978-3-426-46543-1



18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-426-65890-1



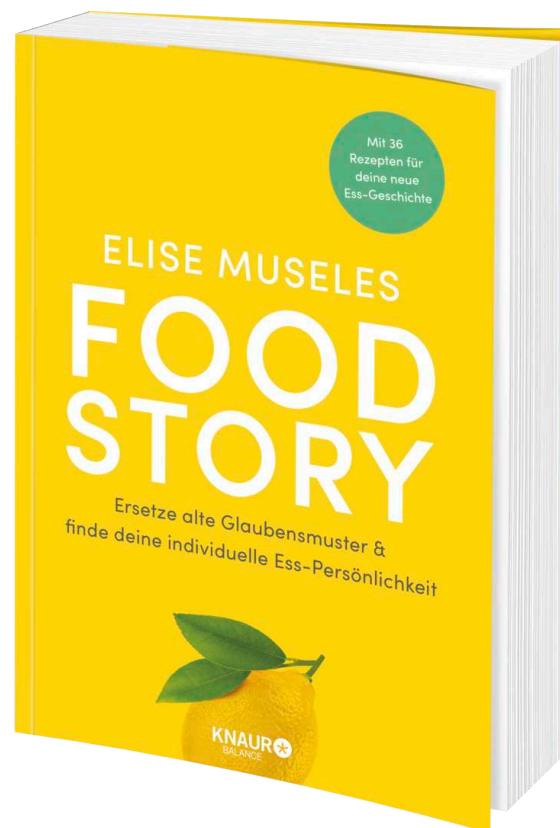


»Mach dich auf und erzähl deine Essgeschichte neu!« Elise Museles

Jeder Mensch hat seine individuelle Essgeschichte. Diese umfasst die persönliche Einstellung zu bestimmten Lebensmitteln und Gerichten, Essrituale oder Glaubenssätze gegenüber der eigenen Ernährung. Mit ihrer Food-Story-Methode ruft die Ernährungspsychologin und Lebensmittelexpertin Elise Museles dazu auf, negative Denkmuster im Sinne einer *Food Story* zu verstehen, die umgeschrieben werden kann. Dafür geht sie der Frage auf den Grund, welche Nahrungsmittel bestimmte Emotionen auslösen und bietet Reflexionsfragen, Impulse und Journaling-Übungen. Ausgewählte Rezepte für jede Stimmungslage runden die persönliche Food Story ab.

»Endlich ein Buch, das uns hilft, unsere Geschichte vollständig in Angriff zu nehmen, und unser Verhältnis zur Ernährung völlig ändert. Elise zeigt uns, wie wir uns Freude am Leben und am Essen antrainieren können. Ich empfehle dieses Buch jedem, der Ernährungsängste und Schuldgefühle abstreifen und ein glücklicherer, gesünderer Mensch werden möchte.«

Amy B. Scher, Autorin von *Heile dich selbst - wenn es sonst keiner kann*



Die innovative Food-Story-Methode für mehr Gelassenheit beim Essen

Von der bekannten Ernährungspsychologin mit dem Podcast *Once Upon A Food Story*

Praxisbuch mit Rezepten, Selbstreflexionen und Platz für Notizen

Elise Museles ist Ernährungspsychologin, Nahrungsmittelexpertin und Coachin für ganzheitliche Gesundheit. Ihr Wunsch ist es, Menschen eine gesündere und positivere Haltung gegenüber der eigenen Ernährung zu ermöglichen. In jungen Jahren selbst Opfer des Schlankheitswahns, kämpfte sich die ehemalige Anwältin erfolglos durch zahlreiche Diäten. In ihrem Podcast *Once Upon A Food Story* lädt Museles bekannte Ernährungsspezialist*innen ein, ihre eigene *Food Story* zu teilen. Ihr erstes Buch, *Whole Food Energy*, war ein Bestseller in den USA.

<https://elisemuseles.com/>

Elise Museles Food Story

Ersetze alte Glaubensmuster und finde deine individuelle Ess-Persönlichkeit
Übersetzt von Wolfgang Beuchelt und Brigitte Rüßmann
Paperback · Klappenbroschur
WG 1465 · 320 Seiten · 17 x 24 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-67618-9
20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ET 19.08.2022



 Book
978-3-426-46434-2





Der praktische Gesundheitsratgeber zum Trendthema Hanf

Hanf ist eine der ältesten Heilpflanzen und erfreut sich heute immer größerer Beliebtheit. Cannabis wird unter anderem bei Rheuma, Darmerkrankungen, Schlafproblemen und Entzündungen eingesetzt. Auch in der Naturkosmetik wird CBD immer populärer. Die Wildkräuterexpertin Elfie Courtenay weiß um die natürliche Heilwirkung von Hanfsamen und Hanfkraut. In ihrem Buch bietet sie einfache Step-by-Step-Anleitungen für gesundheitsfördernde und wohltuende Hanf-Rezepturen. Des Weiteren zeigt sie, wie schmackhaft und gesund die wertvollen Hanfsprossen sind und gibt leckere Rezepte an die Hand. Ein fundiertes und schön illustriertes Buch für die eigene Haus-Apotheke.



Eine Pflanze, viele Anwendungen: die Heilkraft von Hanf neu entdeckt

Von der Natur- und Kräutereexpertin mit ca. 30 Heilrezepturen – mit zahlreichen Illustrationen in Schmuckfarbe

Hanf ist laut Zukunftsreport *Horx* das große Trendthema

Elfie Courtenay ist geprüfte Natur- und Landschaftsführerin, Kräuterpädagogin und freie Autorin. Sie bietet regelmäßig geführte meditative Wanderungen, naturkundliche Exkursionen und Wildkräuter-Kurse an und hält viele Vorträge. Elfie Courtenay lebt in Schwaigen.
<http://www.courtenay.de/>

Elfie Courtenay
Die Hanf-Apotheke
Rezepte für ganzheitliche Heilung, Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden
Hardcover · lam. Pappband
WG 1466 · 208 Seiten · 13 x 20,5 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-65904-5
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 01.09.2022



Book
978-3-426-46533-2



18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-426-65889-5



18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-426-65873-4





Alles, was man für ein starkes Immunsystem wissen muss

Dr. Thomas Rampp zeigt in seinem umfassenden Handbuch die wirksamsten Methoden für die Stärkung des Immunsystems. Ohne eine starke Abwehr in unserem Körper sind wir Viren in weit stärkerem Maße ausgeliefert. Das *Immunbooster-Handbuch* erklärt erstmals alle wichtigen Methoden kompakt und übersichtlich: ausreichende Bewegung, richtige Ernährung, guter Schlaf, die Bedeutung eines positiven Lebensgefühls, sinnstiftende soziale Kontakte oder Phasen der Ruhe und Meditation. Jede und jeder kann auf dieser Basis sein Leben neu beginnen und nachhaltiger und einfach gesünder gestalten.



Die besten Immunbooster für eine ganzheitliche Gesundheit auf einen Blick

Dr. med. Thomas Rampp ist einer der erfahrensten Ärzte der größten Klinik für Integrative Medizin in Deutschland

Das Immunsystem ist und bleibt Thema Nr. 1

Dr. med. Thomas Rampp ist Oberarzt an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin und seit 2002 Leiter des Instituts für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Indische Medizin an den Kliniken Essen-Mitte, Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind Traditionelle Heilverfahren, naturheilkundliche Schmerztherapie und medizinisches Heilfasten. Dr. Rampp ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit zahlreichen Zusatzqualifikationen u. a. für spezielle Schmerztherapie, Dozent für diverse Ärztesellschaften und Verfasser zahlreicher Veröffentlichungen.

www.kem-med.com

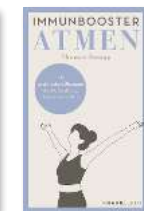
Dr. Thomas Rampp
Das Immunbooster-Handbuch
 Die besten Strategien für eine starke Immunabwehr
 Hardpaper · lam. Pappband
 WG 1460 · 256 Seiten · 12,5 x 20 cm
Originalausgabe
 ISBN 978-3-426-65906-9
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 04.10.2022



Book
 978-3-426-46547-9



19,99 € (D) / 20,60 € (A)
 ISBN 978-3-426-65856-7



8,00 € (D) / 8,30 € (A)
 ISBN 978-3-426-87907-8





Selbsthilfe bei unerklärlichen Rückenschmerzen

In diesem Gesundheitsratgeber teilt die erfahrene Yoga-Lehrerin Lucia Nirmala Schmidt ihre wirksamsten Übungen für einen gesunden Rücken. Zielgruppe sind Frauen, deren Rückenbeschwerden oft ganz andere Ursachen haben als die von Männern. Sowohl die hormonelle Lage als auch Organsenkungen, chronische Verstopfung, Myome und viele andere Faktoren können Rückenschmerzen verursachen. Im ersten Teil legt die Autorin die anatomischen Zusammenhänge dar und erläutert oft vergessene mögliche Ursachen für Rückenschmerzen. Im zweiten Teil zeigt sie erprobte Übungen aus dem Yoga und der Therapie, um die Körperstruktur neu auszurichten, sodass Gelöstheit, Kraft und Leichtigkeit erfahren werden können.



Der erste ganzheitliche Ratgeber speziell zur Rückengesundheit von Frauen

Von der bekannten Yoga-Lehrerin und renommierten Faszien-Expertin

Einfache Übungen mit ca. 80 Fotos und klaren Step-by-Step-Anleitungen

Lucia Nirmala Schmidt ist seit 25 Jahren als Yoga-Lehrerin und Atemtherapeutin tätig und gehört zu den Pionierinnen des modernen Yoga im deutschsprachigen Europa. Ihren Bekanntheitsgrad verdankt sie ihrem einzigartigen Talent, die Essenz der zeitlosen Yoga-Lehren in einer zeitgemäßen, alltagsnahen und verständlichen Sprache weiterzugeben und als »Art of Living« Menschen mit einem westlich geprägten Lebensstil zu vermitteln.

Sie leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet in ihrem Ausbildungszentrum *BodyMindSpirit* in Zürich.
<https://www.body-mind-spirit.ch/>

Lucia Nirmala Schmidt
Das RückenHeilbuch für Frauen
Die weibliche Anatomie verstehen und die Rücken-Gesundheit nachhaltig stärken
Paperback · Klappenbroschur
WG 1462 · 96 Seiten · 16 x 20 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-65903-8
12,99 € (D) · 13,40 € (A)
ET 02.11.2022



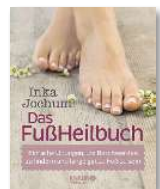
Book
978-3-426-46513-4



12,99 € (D) / 13,40 € (A)
ISBN 978-3-426-65855-0



12,99 € (D) / 13,40 € (A)
ISBN 978-3-426-65893-2



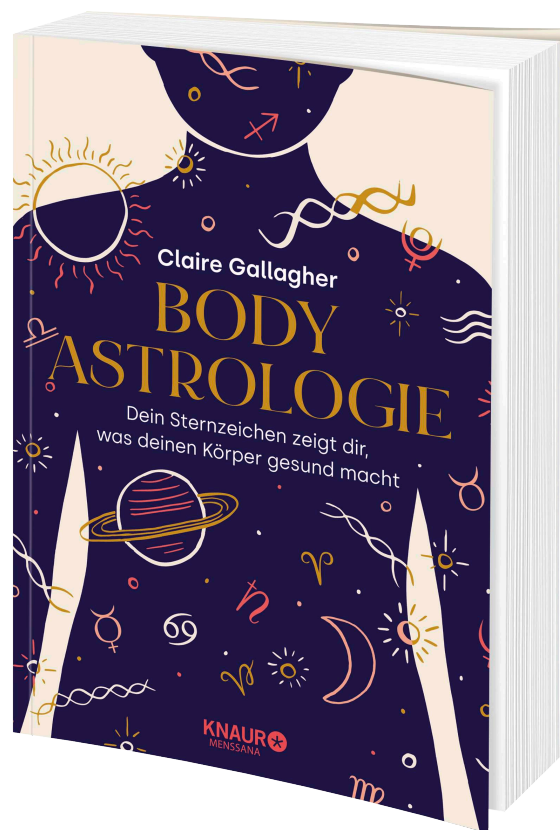
12,99 € (D) / 13,40 € (A)
ISBN 978-3-426-65840-6





Was uns Sternzeichen über die richtige Bewegung und Ernährung verraten

Die renommierte Astrologin Claire Gallagher zeigt erstmalig die Bedeutung der Sternzeichen für unsere Gesundheit auf. Wir erfahren, welche Art von Bewegung und Ernährung für uns die beste ist. Mit diesem sehr schön ausgestatteten Nachschlagewerk können wir unsere eigenen Veranlagungen nachvollziehen oder die von Familie und Freunden nachschauen. Die astrologische Konstitution ist wie ein Fenster in die Funktionsweise unseres einzigartigen Körpers. Die Körperastrologie geht über das normale Horoskop weit hinaus und zeigt, wie wir das Geburtshoroskop interpretieren und eine tägliche bzw. saisonale Ganzkörperpraxis dazu entwickeln können, die zu uns und unserem Körper passt.



Das einzige astrologische Handbuch mit der Kombination Sternzeichen und Gesundheit

Autorin ist Expertin für medizinische Astrologie

Schön ausgestattetes Nachschlagewerk zum Trendthema – durchgehend illustriert

Claire Gallagher ist Anti-Diät-Ernährungsberaterin, intuitive Bewegungsberaterin und medizinische Astrologin. Sie hat Master-Abschlüsse in Akupunktur und Ernährung und ist zertifizierte Kraft- und Konditionsspezialistin. Claire Gallagher verwendet Astrologie als Werkzeug, um persönliche Autorität, Selbstmitgefühl und Körpervertrauen zu vertiefen.

www.thebodyastrologer.com

Claire Gallagher
Body-Astrologie

Dein Sternzeichen zeigt dir, was deinen Körper gesund macht

Übersetzt von Horst Kappen
Hardcover · Klappenbroschur
WG 1473 · 352 Seiten · 17 x 24 cm

Deutsche Erstaussage
ISBN 978-3-426-65907-6
26,00 € (D) · 26,80 € (A)
ET 02.11.2022



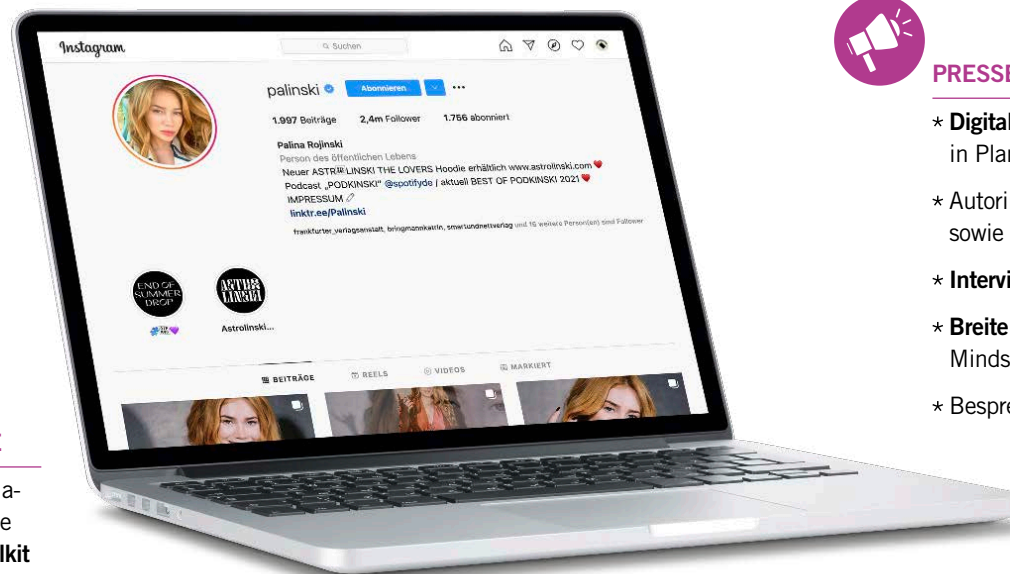
Book
978-3-426-46555-4



Die ideale Marketing-Konstellation für einen Astrolinski-Bestsellererfolg!



© Palina Rojinski



PRESSE- UND VERANSTALTUNGSINFOS

- ★ **Digitale und analoge Events** inkl. Sternzeichendeutung in Planung
- ★ Autorin zu Gast in **Talkshows** und **Servicesendungen** sowie **Hörfunk-Gesprächssendungen**
- ★ **Interviews** in Tagespresse und hochauflagen Magazinen
- ★ **Breite Print- und Online-Berichterstattung** in Frauen- und Mindstyle-Zeitschriften, People- und Lifestyle-Medien
- ★ Besprechung in **Blogs** und **Podcasts**

Über **2,4 Mio.**
Instagram
Follower*innen!



UNSER DIGITALES WERBEPAKET FÜR SIE

- ★ Buchcover, Online-Banner und Social-Media-Grafiken für Ihre digitalen Kanäle finden Sie zum Download auf droemer-knaur.de/digitalkit



SOCIAL-MEDIA-POWER – SYMPATHISCH, AUTHENTISCH UND REICHWEITENSTARK

- ★ Fanaktivierung auf dem Instagram-Kanal von Palina Rojinski
- ★ Palina Rojinski begeistert über 2,4 Mio. Follower*innen auf **Instagram**
- ★ Große Ankündigung vor und zum Erscheinungstermin des Buchs



GROSSE SOCIAL-MEDIA- UND ONLINE-KAMPAGNE

- ★ Reichweitenstarke Bannerkampagne in den Segmenten Boulevard & Entertainment
GLAMOUR Jolie ASTRO WOCHE VISIONEN
- ★ Traffic-Ad-Kampagne auf **Instagram** mit Bewegtbild & weitere Social-Media-Aktionen mit Gewinnspiel
- ★ Eigene Landingpage mit Zusatzmaterial, Leseprobe, Gewinnspiel und Buchdetails
- ★ Mehrstufiges Newslettermarketing und Empfehlung über **einfach ganz leben**





Der lang erwartete Astro-Guide von Superstar Palina Rojinski

In ihren *Astrolinski*-Videos begeistert TV-Star Palina Rojinski Tausende von Menschen mit ihrem Wissen zur Astrologie, zu den Naturgesetzen und dem ewigen Kreislauf von Sonne, Mond und Sternen. Jetzt schreibt die beliebte Schauspielerin erstmals über ihre Leidenschaft für Astrologie – denn der Blick in die Sterne schenkt uns zahlreiche Chancen. Wir müssen nur nach ihnen greifen. Mit vielen praktischen Tipps und Tricks zeigt Powerfrau Palina, wie jede*r passend zu seinem eigenen Sternzeichen sein volles Potenzial entdecken und nutzen kann. Dieser liebevoll illustrierte Ratgeber zeigt, dass Astrologie mehr als ein Trend ist – sie kann echte Lebenshilfe sein.

»Mit meinem Buch möchte ich euch auffangen und ein wenig Schutz bieten in dieser wilden Welt. Ich möchte euch meine Tricks zeigen, damit ihr euch besser kennenlernt und eure Intuition stärkt. Wir alle haben den Supernovaglow in uns!«

Palina Rojinski



Der Lebenshilfe-Ratgeber eines Superstars zum Megatrend Astrologie

Das erste Buch der bekannten und beliebten Moderatorin, Entertainerin und Schauspielerin

Große Reichweite von Palina Rojinski:
Über 2 Millionen Follower*innen (Instagram)

Palina Rojinski, geb. 1985, ist eine russisch-deutsche Fernsehmoderatorin und Schauspielerin. Ihre Karriere begann sie an der Seite des Moderatorenduos Joko und Klaas. Es folgten Kinoerfolge wie *Männerherzen*, *Willkommen bei den Hartmanns* und *Nightlife* und eigene Shows auf ProSieben, ARD und Netflix, sowie ihr Spotify Original Podcast *Podkinski*, der mittlerweile der erfolgreichste deutsche Interviewpodcast ist. Mit ihren *Astrolinski*-IGTV-Videos, der Modekollektion und dem Online-Shop *Astrolinski* zeigt und lebt sie eine neue Seite von sich selbst – die Liebe zu den Sternen. www.astrolinski.com

Palina Rojinski
Die Sterne lügen nicht
Best of Astrolinski
Hardcover · Klappenbroschur
WG 1480 · 240 Seiten · 18,5 x 23,5 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-67614-1
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 02.11.2022



Book
978-3-426-46338-3



Unsere starke Kampagne zum lang erwarteten neuen Bestseller von Susan Cain!



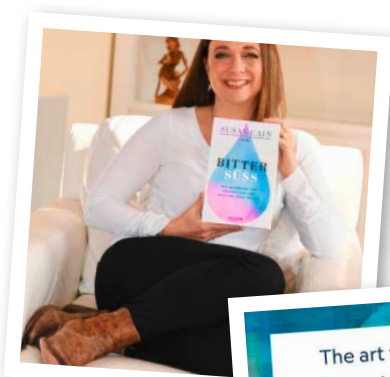
REICHWEITENSTARKE SOCIAL-MEDIA- UND ONLINE-KAMPAGNE

- * Große Banner-Kampagne inkl. Newsletter- und Social-Media-Marketing über **emotion.de**
- * Zielgruppengenaue Traffic-Ad-Kampagne auf **Instagram facebook Pinterest**
- * Platzierung im Bewusst-Leben-Newsletter
- * Einbindung bei **einfach ganz leben**

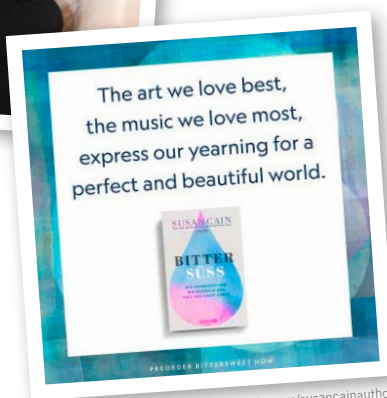


GROSSE PRINTKAMPAGNE – WIR WERBEN IN

- * **PSYCHOLOGIE HEUTE** inklusive digitaler Verlängerung auf psychologie-heute.de mit Online-Bannern
- * **bewussterleben®**
- * **Ursache | Wirkung**



Susan Cain
auf ihrem
sympathischen
Instagram-Kanal



© Instagram/susancainauthor



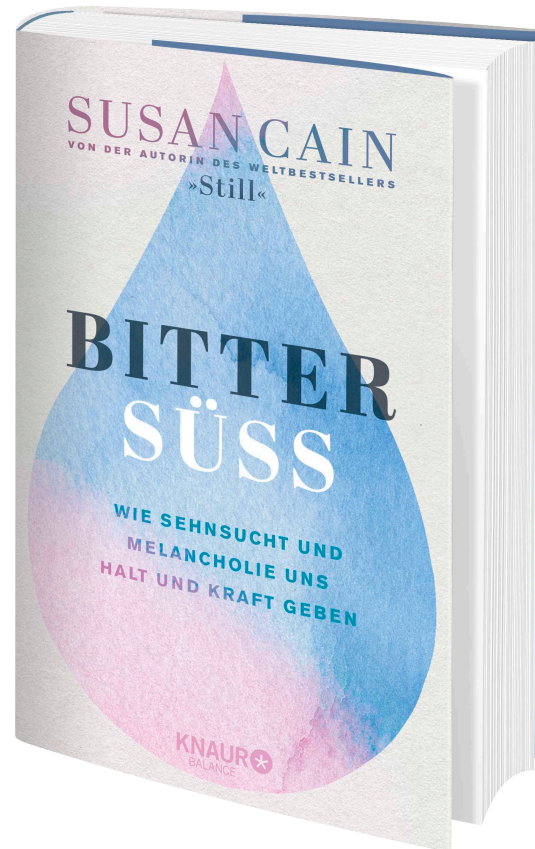
PRESSEINFOS

- * Beiträge in **Mindstyle-** und **Psychologie-Magazinen**
- * **Buchbesprechungen** und **Interviews** in Frauenzeitschriften
- * Berichte in **Special Interest-Magazinen**



Die Autorin des Weltbestsellers *Still* enthüllt die lebensverändernde Kraft der Melancholie

Die unermüdliche Suche nach Glück macht uns nicht glücklich, gesund oder ganz. Nur, indem wir uns auch leidvolle Emotionen wie Melancholie, Kummer, Trauer oder Schmerz zugestehen und sie annehmen, entdecken wir Sinnhaftigkeit. Denn in den bittersüßen Zuständen steckt ein enormes transformierendes Potenzial. In ihnen liegt eine stille Kraft, die uns hilft, unseren persönlichen und kollektiven Schmerz zu überwinden und ihn in Kreativität und ein Gefühl der Verbundenheit zu verwandeln. Berührend und sehr persönlich geschrieben, verbindet uns *Bittersüß* in einer Zeit von Zwietracht und persönlicher Angst auf tiefgreifende Weise.



Hervorragend recherchierte psychologische Lebenshilfe mit persönlichem Touch und berührenden Geschichten

Bestsellerautorin mit ihrem neuen großen Thema – bereits 28 Lizenzen verkauft

Deutschsprachige Gesamtauflage *Still*: 120.000 Exemplare

Susan Cain studierte an der Harvard Law School und der Princeton University. *Still*, ihr Bestseller über die Kraft der Introvertiertheit, verkaufte sich über 4 Millionen Mal und wurde in mehr als 30 Sprachen übersetzt. Ihr TED-Talk aus dem Jahr 2012 wurde über 40 Millionen Mal angesehen. Cains Schriften über Introvertiertheit und Schüchternheit sind in der *New York Times*, dem *Guardian*, dem *Oprah-Magazin* und in *Psychology Today* erschienen. Cain hat vor der Royal Society of Arts, Microsoft und Google gesprochen und ist bei BBC, CBS und NPR aufgetreten. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Söhnen im Hudson River Valley.

www.thepowerofintroverts.com

Susan Cain **Bittersüß**

Wie Sehnsucht und Melancholie uns Halt und Kraft geben

Übersetzt von Elisabeth Liebl
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1481 · 304 Seiten · 12,5 x 20,5 cm

Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-67624-0
20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ET 04.10.2022



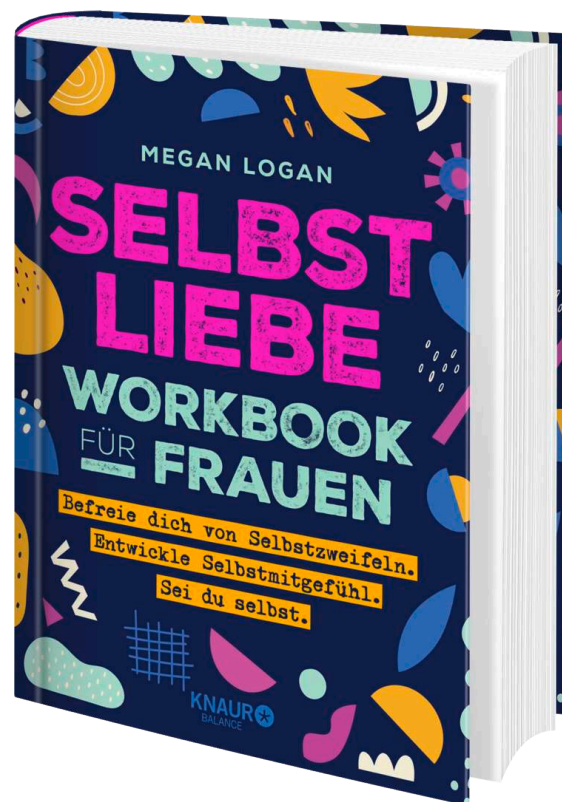
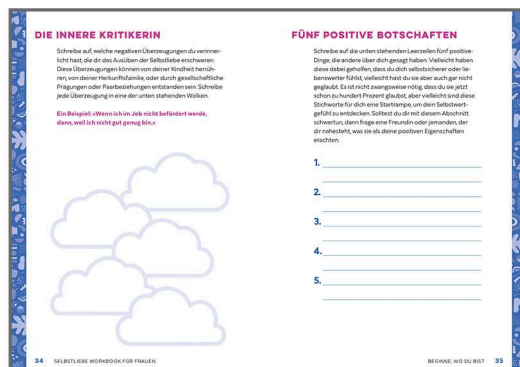
Book
978-3-426-46552-3





So einfach und wunderschön kann Selbstliebe sein!

Sich selbst zu akzeptieren, geschweige denn zu lieben, fällt vielen Frauen nicht immer leicht. In ihrem Workbook erklärt die Therapeutin Megan Logan, was der oft missverstandene Begriff *Selbstliebe* beinhaltet und wie man der Selbstakzeptanz Schritt für Schritt näherkommt. Reflexionsfragen, Ratschläge, Affirmationen und Journaling-Übungen helfen, sich auf die eigene emotionale Gesundheit zu fokussieren und eine bessere Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Dieses Workbook ist ein kreatives und zugleich tiefgründiges Hilfsmittel, um eine positivere Einstellung gegenüber sich selbst zu üben und endlich glücklich zu werden.



Kombination aus kreativem Journal und fundiertem Selbstliebe-Ratgeber

Megan Logan ist erfahrene Therapeutin mit eigener Praxis

Mit Reflexionsfragen, Übungen und viel Platz zum Befüllen

Megan Logan studierte klinische Sozialarbeit an der Florida State University. Seit über 20 Jahren ist sie in der therapeutischen Beratung sowie in Hospizprogrammen und Mental Health Zentren tätig. Sie ist auf die Behandlung diverser psychischer Störungen und Krankheiten spezialisiert und greift auf eine große Vielfalt an Behandlungsmethoden zurück, wie die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie oder EMDR. In ihrer Praxis in Florida weist sie Menschen seit mehr als 10 Jahren einen Weg aus Trauma, Verlust und seelischer Krankheit. <https://www.meganloganlcs.com/>

Megan Logan
Selbstliebe Workbook für Frauen
 Befreie dich von Selbstzweifeln. Entwickle Selbstmitgefühl. Sei du selbst.
 Übersetzt von Alexandra Baisch
 Paperback · Flexcover
 WG 1481 · 176 Seiten · 15,5 × 21 cm
Deutsche Erstausgabe
 ISBN 978-3-426-67619-6
 16,00 € (D) · 16,50 € (A)
 ET 01.12.2022



Book
 978-3-426-46457-1



Wie positive Psychologie und Achtsamkeit das Beste in uns zum Vorschein bringen

Der Psychologe und Neurowissenschaftler Dr. Peter Malinowski zeigt, wie man mit Methoden der Achtsamkeit seine besten Eigenschaften findet und stärkt. Die neuere psychologische Forschung hat 24 positive Charaktereigenschaften festgestellt, die jeder Mensch in einer individuellen Kombination besitzt und einsetzen kann, um die eigenen Vorstellungen und Werte im Leben zu verwirklichen. Schärfen wir unsere mentale Kraft durch Meditation und Achtsamkeit, kommen unsere positivsten Eigenschaften zum Vorschein.

Charakterstärke kombiniert erstmalig die Methoden der Achtsamkeitspraxis mit den Forschungsergebnissen der positiven Psychologie und verbindet sie zu einem einzigartigen Ratgeber.

»Mit Achtsamkeit entdecken wir unsere Charakterstärken. Mit Charakterstärken schärfen wir unsere Achtsamkeit. Das Zusammenspiel von beiden wird zu einer Entdeckungsreise zu mehr Sinn und Erfüllung.« Dr. Peter Malinowski



Der erste Ratgeber über die Wechselwirkung von Achtsamkeit und Charaktereigenschaften

Dr. Peter Malinowski ist eine Koryphäe auf dem Gebiet positiver Psychologie und international anerkannter Meditationslehrer

Mit Selbsttest und Tipps zum Entdecken unserer besten Eigenschaften



Dr. Peter Malinowski ist Psychologe und Neurowissenschaftler. Er ist Direktor des Masterstudiengangs in Positiver Psychologie an der Liverpool John Moores University und leitet dort die Forschungsgruppe für Meditation und Achtsamkeit. Er ist Vorstandsmitglied der Internationalen Assoziation Consciousness, Mindfulness, Compassion. Als praktizierender Buddhist und Meditationslehrer unterrichtet er weltweit Meditation. In seinem beliebten Blog kommentiert er die neuesten Entwicklungen in der Meditationsforschung.
www.pmalinowski.de

Dr. Peter Malinowski
Charakterstärke
Mit Achtsamkeit deine positiven Eigenschaften erkennen und entwickeln
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1481 · 256 Seiten · 12,5 x 19 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-29327-0
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 01.12.2022



Book
978-3-426-46352-9



Antworten auf die eine Frage, die uns alle bewegt: Was ist Liebe?

Bedeutet *Liebe* für uns alle dasselbe? Oder haben wir die unterschiedlichsten Vorstellungen davon? Wir werden getrieben, wir laufen bis ans Ende der Welt, um diese eine Liebe zu finden, die für uns bestimmt ist und bei der unser Herz zur Ruhe kommt.

Der Bestsellerautor Pierre Franckh bietet inspirierende Texte über die größte Sehnsucht des Menschen. Persönlich und einfühlsam vermittelt er Ratschläge und lebensnahe Antworten auf die Frage, wie jeder und jede von uns die Liebe finden kann. Er kommt zu dem Schluss, dass der Zugang zu ihr in uns selbst liegt. Man muss ihr nicht hinterherjagen, sondern sich von falschen Erwartungen befreien, sich selbst annehmen, dem Leben offen begegnen – und sich schließlich von der Liebe finden lassen.



Ratgeber zum Thema Beziehungen:
21 praxisnahe Wege

Pierre Franckh ist Bestsellerautor und hat in Deutschland viele Fans

Neuauflage: Bereits 50.000 verkaufte Exemplare

Pierre Franckh, *FOCUS* & *SPIEGEL* Bestsellerautor, gehört mit einer Gesamtauflage von über 3 Millionen Büchern, CDs, DVDs zu den erfolgreichsten deutschen Spitzenautoren. Als Speaker, Mentaltrainer und Motivationscoach ist er in der Wirtschaft tätig. Nach seinen Anweisungen haben Hunderttausende von Menschen ihr Leben zum Positiven verändert. Gemeinsam mit Michaela Merten, Bestsellerautorin & Erfolgscoachin, hat er die Online-Academy & Community *Happiness House* gegründet. Das Persönlichkeitsentwicklungsportal für Selbstoptimierung & Potenzialentfaltung: <https://happinesshouse.de/>
www.pierre-franckh.de

Pierre Franckh
21 Wege, die Liebe zu finden
Taschenbuch · Broschur
WG 2483 · 224 Seiten · 12,5 × 19 cm
Eigenlizenz
ISBN 978-3-426-87935-1
11,00 € (D) · 11,40 € (A)
ET 01.06.2022



Book
978-3-426-41151-3





Der etwas andere Sex-Ratgeber für ein erfülltes Leben – im Schlafzimmer und darüber hinaus

Ehrlich über Sex zu sprechen, fällt nicht immer leicht. Dr. Annette Hosenfeld ist systemische Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin und weiß: In unserer Lust spiegeln sich unsere Beziehungsprobleme und sie ist Knackpunkt bei der Selbstliebe. In diesem psychologisch fundierten Ratgeber lädt uns die Autorin dazu ein, dem großen Mysterium Lust auf den Grund zu gehen und sich mit der eigenen Sexualität auseinanderzusetzen. Wir lernen, wie wir unsere Lust verstehen und akzeptieren können, wie wir den Mut erlangen, sie zu kommunizieren, und wie es uns gelingt, unsere Lust auszuleben und damit zu uns selbst zu finden.

»Mit diesem Buch möchte ich mehr Klarheit, Ehrlichkeit und Tiefe in das Tabu-Thema »Sex« bringen. Wenn wir über Sex reden, reden wir nämlich nicht nur über Lust, sondern unbewusst auch über Respekt, über innere Grenzen, über Balance und Selbstliebe – nicht nur im Bett, sondern darüber hinaus. Wir dürfen nicht mehr länger das eine vom anderen trennen.«
Annette Hosenfeld



Aktuelle Themen: Selbstliebe und Sexualität
einfach erklärt

Kompetente Sexualtherapeutin und gefragte
TV-Expertin

Praktische Übungen und anonymisierte
Fallgeschichten

Annette Hosenfeld wurde 1979 in Forbach im Schwarzwald geboren und studierte Psychologie, Kommunikationspsychologie und Medienpädagogik an der Universität Landau. 2009 promovierte sie im Bereich der Pädagogischen Psychologie, arbeitete anschließend als Schulpsychologin und ließ sich in Heidelberg zur Systemischen Therapeutin und Beraterin ausbilden. Seit 2013 ist sie als Psychologin mit eigener Praxis in Landau in der Pfalz selbstständig. 2015 folgte die Weiterbildung zur Sexualtherapeutin. In dieser Funktion trat sie schon mehrfach in überregionalen Medien als Expertin auf.
www.systemische-beratung-landau.de

Dr. Annette Hosenfeld

Mit Lust zu dir

Sexualität als Schlüssel zur Selbstliebe
Paperback · Klappenbroschur
WG 1483 · 224 Seiten · 13,5 x 21 cm

Originalausgabe

ISBN 978-3-426-67623-3

18,00 € (D) · 18,50 € (A)

ET 04.10.2022



Book

978-3-426-46511-0





Der Bestsellerautor und Waldexperte erklärt, weshalb der Wald überlebenswichtig für uns ist

Erwin Thoma nimmt uns mit in den Wald – bis hin zu dessen Ursprung: wie er entstand, wie die Evolution der Bäume aussieht und was ihre Überlebensstrategien sind. Denn Thoma ist überzeugt: Jetzt ist die Zeit der Bäume gekommen. Der Wald ist nicht nur ein wichtiger Lebensraum für Tiere und Pflanzen, Bäume schützen die Umwelt und schenken uns Möglichkeiten, die Folgen des Klimawandels und die Zerstörung von Umwelt und Natur zu verringern. Wir müssen nur endlich auf die Weisheit der Bäume hören. Ein außergewöhnliches Bäume-Buch voll faszinierender Geschichten und Mythen, spannender biologischer Details und wissenschaftlicher Zusammenhänge.



Erwin Thoma bringt uns die Überlebensstrategie des Waldes auf anschauliche Weise näher

Der Autor ist neben Peter Wohlleben und Wolf-Dieter Storl einer der bekanntesten Waldexperten

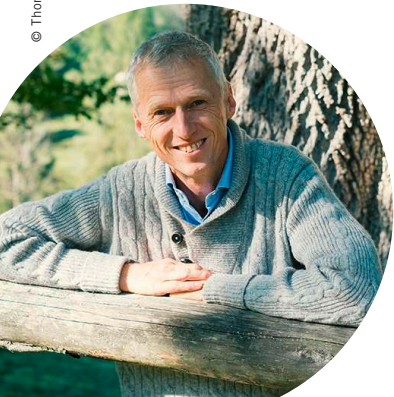
Mit zahlreichen Abbildungen

Erwin Thoma, geboren 1962, wurde aus Liebe zur Natur zunächst Bergführer, dann Revierförster. Heute hat er sich mit seiner Firma auf Häuser spezialisiert, die energieautark sind und ganz ohne Technik und Dämmstoffe auskommen. In seinen Büchern, unter anderem *Die geheime Sprache der Bäume* (2012), nimmt er die Leser mit in eine Welt, die vielen fremd geworden ist. Erwin Thoma lebt mit seiner Familie in Goldegg/Österreich.
www.thoma.at

Erwin Thoma
Strategien der Natur
Wie die Weisheit der Bäume unser Leben stärkt
Taschenbuch · Broschur
WG 2480 · 224 Seiten · 12,5 x 19 cm
Fremdlizenz
ISBN 978-3-426-87937-5
11,00 € (D) · 11,40 € (A)
ET 01.08.2022



18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-426-65872-7





Dr. Jill Bolte Taylor enthüllt, was unser Gehirn mit innerem Frieden zu tun hat

Die renommierte Hirnforscherin Dr. Jill Bolte Taylor überlebte eine schwere Hirnblutung, die ihr einzigartige Einblicke in die Funktionsweise des menschlichen Gehirns schenkte. In ihrem neuen Buch verblüfft sie uns abermals mit bahnbrechenden Erkenntnissen: Sowohl die rechte als auch die linke Gehirnhälfte ist gleichermaßen zu rationalem wie zu emotionalem Denken fähig. Daraus ergeben sich vier Charaktere, die unsere Persönlichkeit ausmachen. Durch sie haben wir die Macht, in jedem einzelnen Moment zu entscheiden, wer und wie wir sein wollen. So finden wir einen radikal neuen Weg zu größtmöglicher Freiheit.

»Wollen wir unser Leben ins Gleichgewicht bringen, müssen wir auch unser Gehirn ins Gleichgewicht bringen.« Jill B. Taylor



Die Hirnforscherin und Bestsellerautorin zeigt, wie die verschiedenen Teile unseres Gehirns unsere Persönlichkeit prägen

Ihr TED-Talk gehört mit über 28 Mio. Views zu den erfolgreichsten TED-Talks überhaupt

Erscheint in 20 Ländern

Dr. Jill Bolte Taylor, geb. 1960, studierte in Harvard. Als namhafte amerikanische Hirnforscherin unterrichtet sie an der Indiana University School of Medicine in Bloomington. Sie ist die Pressesprecherin des Harvard Brain Tissue Resource Centers und ist in ganz Amerika aktiv, um die Menschen für die Gehirnforschung zu sensibilisieren.
www.drjilltaylor.com

Dr. Jill B. Taylor Gehirn^4

Wie die Entdeckung der vier Dimensionen des Gehirns uns zu freien Menschen macht
Übersetzt von Horst Kappen
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1937 · 360 Seiten · 12,5 x 20,5 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-29326-3
20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ET 01.09.2022



Book
978-3-426-46349-9



11,00 € (D) / 11,40 € (A)
ISBN 978-3-426-87899-6





Alte Familienwunden heilen

Belastende Familiengeheimnisse, ungelöste Konflikte oder tiefliegende Traumata der Ahnen führen bei nachfolgenden Generationen oftmals zu »vererbten Wunden«. Die moderne Forschung beweist, dass diese die Nachkommen auf psychischer oder physischer Ebene beeinflussen können. Natalia und Terry O'Sullivan arbeiten seit über 30 Jahren auf dem Gebiet der Ahnenheilung. Anhand anschaulicher Beispiele erklären sie, wie wir alte Familienwunden erkennen und sie auflösen können. Sie helfen uns auch, unsere Wurzeln zu finden, um besser zu verstehen, wer wir sind. Mithilfe von Ritualen, Übungen und Meditationen können wir das Positive in unserer Familiengeschichte annehmen und das Negative heilen.



Wie wir generationsübergreifende Wunden erkennen und uns und unsere Nachkommen von innen befreien

Natalia und Terry O'Sullivan arbeiten seit über 30 Jahren auf dem Gebiet der Ahnenheilung

Mit vielen Ritualen und Übungen



Terry O'Sullivan ist Schamane, Heiler und sogenannter Seelenretter. Seine Arbeit stützt sich auf alte Traditionen – vom keltischen Schamanismus und südafrikanischen Heilritualen bis hin zum tibetischen Buddhismus und der östlichen Mystik. In seiner Praxis in London hilft er Familien, die Wunden ihrer Vorfahren zu heilen. Mit seiner Frau Natalia gründete er den Soul Rescuers Foundation Kurs.

Natalia O'Sullivan ist Heilerin und Hellseherin, die seit dreißig Jahren in ihren Praxen in London und Los Angeles im spirituellen und ganzheitlichen Bereich tätig ist. Sie kombiniert moderne Psychologie mit alter Weisheit, um Körper, Geist und Seele dabei zu unterstützen, Probleme in der Ahnenreihe, Traumata, Trauer, Trennung und Stress zu heilen.

www.soulrescuers.co.uk

Terry O'Sullivan, Natalia O'Sullivan
Die prägende Kraft unserer Ahnen
 Anleitungen, Übungen und Meditationen, um generationsübergreifende Familienwunden zu heilen
 Übersetzt von Alexandra Baisch
 Taschenbuch · Broschur
 WG 2481 · 320 Seiten · 12,5 x 19 cm
Deutsche Erstausgabe
 ISBN 978-3-426-87938-2
 12,00 € (D) · 12,40 € (A)
 ET 02.11.2022



Book
 978-3-426-46556-1



Wie wir mit der Kraft unserer Gedanken unser Leben gestalten können

Gleiches zieht Gleiches an – das gilt auch für unsere Gedanken. Sie besitzen alle eine Energie, die entweder positive oder negative Dinge anzieht, welche sich dann in unserem Leben manifestieren. Wie wir dieses Gesetz nutzen und bewusst anwenden können, zeigt die erfahrene Coachin Becki Rabin. Sie erklärt die zehn einfachen Prinzipien, die hinter dem Manifestieren stehen und lebensverändernde Ergebnisse in unseren Alltag und unsere persönliche Entwicklung bringen können. Ein charmant geschriebener Wegweiser mit praktischen Übungen, Gedanken-Experimenten und kreativen Aufgaben, die unser volles Potenzial entfalten.



Das Empowerment-Coaching zum Trendthema Manifestieren

Von einer erfahrenen Coachin und Speakerin

Große Social-Media-Reichweite
(45.000 Follower*innen)

Becki Rabin ist eine britische Business-Mentorin, Empowerment-Coachin und Gründerin von *GETLIT.INC* – einer Plattform für persönliche Entwicklung. Sie ist eine Vorreiterin im Bereich der Selbstentwicklung und hat es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen dabei zu helfen, ihre Macht zu nutzen und ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Mit 10 Jahren Erfahrung in der Wellness- und Coaching-Branche hat sie Tausende von Einzelpersonen und Marken durch Mentoring, Coaching und Beratung betreut.

<https://www.beckirabin.com/>

Becki Rabin

Die Kraft des Manifestierens

Dein persönlicher Wunscherfüllungs-Coach für den Alltag

Übersetzt von Diane Weltzien und Diane Winkler

Taschenbuch · Broschur

WG 2481 · 160 Seiten · 12,5 x 19 cm

Deutsche Erstausgabe

ISBN 978-3-426-87932-0

12,00 € (D) · 12,40 € (A)

ET 04.10.2022



Book

978-3-426-46538-7



Das starke Marketingpaket für das beeindruckende Manifest des Bestsellerautors!



WIR WERBEN IN

- * Anzeigenplatzierung
im Magazin **VISIONEN**
(SPIRIT & SOUL)



PRESSEINFOS

- * Presseschwerpunkt Print & Online
- * Berichte in **Mindstyle-Medien**
und **Psychologie-Magazinen**
- * Interviews und Besprechungen
in Special Interest-Medien
- * Online-Portale und
reichweitenstarke Blogs
im Pressefokus



1,3 Mio.
Instagram
Follower*innen!



GROSSE ONLINE- UND SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

- * Reichweitenstarke **facebook & Instagram**
-Ad-Kampagne für große Aufmerksamkeit
in der Zielgruppe
- * Newslettermarketing: Platzierung im
Bewusst-Leben-Newsletter
- * Einbindung und Buchempfehlung über
einfach ganz leben



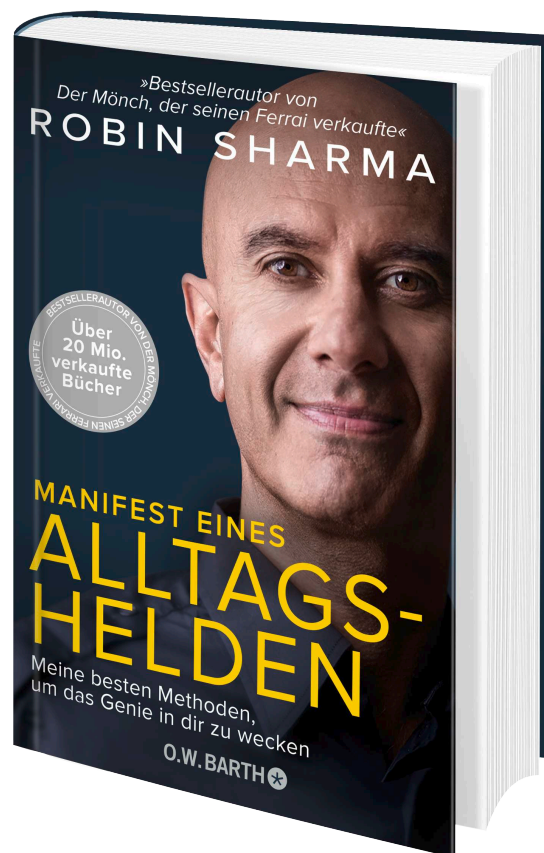
© Instagram/robinsharma



»Die Blaupause für ein Leben, das du lieben wirst!«

Robin Sharma

Das *Manifest eines Alltagshelden* ist ein einzigartiger Leitfaden für die Entfaltung unserer Gaben und Talente. Robin Sharma geht hier aber einen Schritt weiter als in seinen früheren Büchern: Es geht nicht nur um den größtmöglichen eigenen Erfolg, sondern vor allem auch um das, was wir der Welt zurückgeben können. Basierend auf seinem persönlichen Erfahrungsschatz zeigt dieses beeindruckende Manifest, wie sich die Heldinnen und Helden in dieser Welt auf geniale Weise selbst entfalten und direkten Einfluss auf die Gesellschaft nehmen. Robin Sharma bietet im »Manifest« die Essenz seiner Methoden mit vielen Anekdoten und Geschichten aus seinem Leben.



Der Bestsellerautor zeigt, wie wir alle zu Alltagsheld*innen werden

Das persönlichste Buch von Robin Sharma mit ca. 40 S/W-Fotos

Deutschsprachige Gesamtauflage: über 250.000 Exemplare

Robin Sharma war ein erfolgreicher Anwalt, als er mit *Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte* einen Weltbestseller schrieb. Mittlerweile ist er einer der weltweit besten Personal Coaches mit beachtlichen Referenzen - sein Unternehmen *Sharma Leadership International, Inc.*, agiert weltweit und zählt u. a. Microsoft, Nike und IBM zu seinen Kunden. Robin Sharma ist verheiratet und lebt mit seiner Frau und seinen Kindern in Toronto/Kanada.
www.robinsharma.com

Robin Sharma
Manifest eines Alltagshelden
Meine besten Methoden, um das Genie in dir zu wecken
Übersetzt von Hans Freundl
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1481 · 416 Seiten · 14 x 21,5 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-29330-0
22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ET 02.11.2022



Book
978-3-426-46458-8



10,00 € (D) / 10,30 € (A)
ISBN 978-3-426-87840-8



12,00 € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-426-87881-1



So vielfältig, bunt und inspirierend wie Kodo Nishimura: unsere Kampagne mit Bestsellergarantie!



MUTIG, AUSSERGEWÖHNLICH UND REICHWEITEN- STARK – NISHIMURAS SOCIAL-MEDIA-KANÄLE

* Fanaktivierung auf all seinen Social-Media-Kanälen

* **Instagram** **TikTok** **YouTube**
twitter & **facebook**

*Blogger*innen-Kampagne
mit spannenden
Influencer*innen-Personalities*



PRINTKAMPAGNE – WIR WERBEN IN

* Anzeigen in den bundesweiten LGBTQ+-Stadt-Magazinen **RIK**, **HINNERK**, **BLU**, **LEO** und **GAB** zum Pride-Month in Hamburg, Hannover, Bremen, Berlin, Köln, Düsseldorf, Frankfurt, Mannheim, Stuttgart und München

* **BUDDHISMUS**
AKTUELL

*inspirierende
Bewegtild-Kampagne
auf Instagram*



AUTHENTISCHE PODCAST-KAMPAGNE

* Podcast-Werbung im Umfeld *Mindful Living* und *LGBTQ+* in den beliebten Formaten
»**DER LILA PODCAST**« und »**Koala Mind**«



PRESSE- UND VERANSTALTUNGSINFOS

- * **Porträts** in Mode- und People-Magazinen
- * **Berichte** in Frauen-, Männer- und Mindstyle-Medien
- * **Interviews** in Wochenendbeilagen großer Tageszeitungen
- * Reichweitenstarke **Blogger*innenaktion**
- * **Lesereise** durch Deutschland in Planung



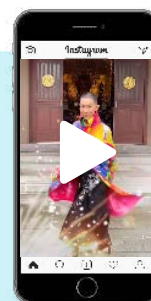
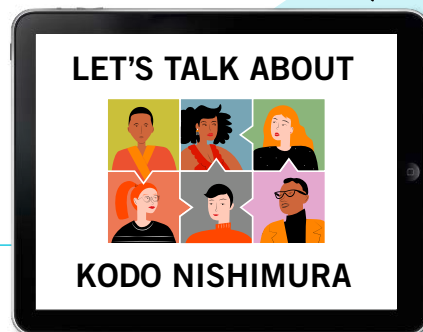
GROSSE DIGITAL- UND INFLUENCER-KAMPAGNE – PÜNKTLICH ZUM PRIDE-MONTH

- * Reichweitenstarke **Instagram**-Ad-Kampagne inklusive Bewegtbild von Kodo
- * Innovative Influencer*innen- und Blogger*innen-Kampagne mit spannenden Personalities für beachtliche Social-Media-Sichtbarkeit in der LGBTQ+ und Buddhismus-Szene
- * Newslettermarketing und Empfehlung über **einfach ganz leben**
- * Landingpage mit Autorennfos, Zitaten, Bewegtbild und Leseprobe

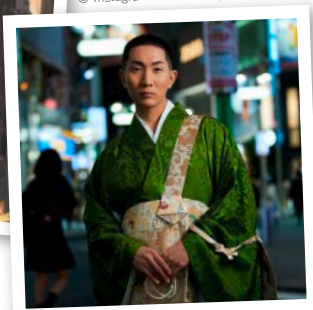


UNSER DIGITALES WERBEPAKET FÜR SIE

- * Buchcover, Online-Banner, Social-Media-Grafiken und Bewegtbild für Ihre digitalen Kanäle finden Sie zum Download auf droemer-knaur.de/digitalkit



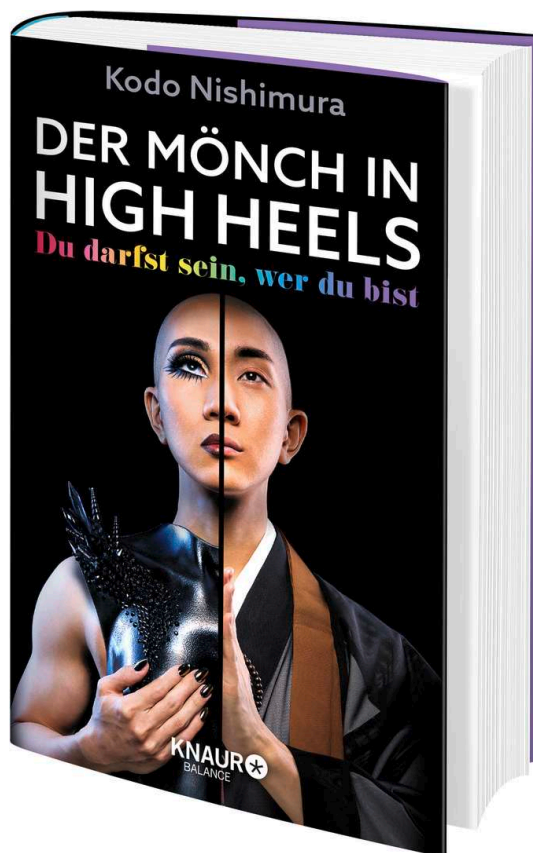
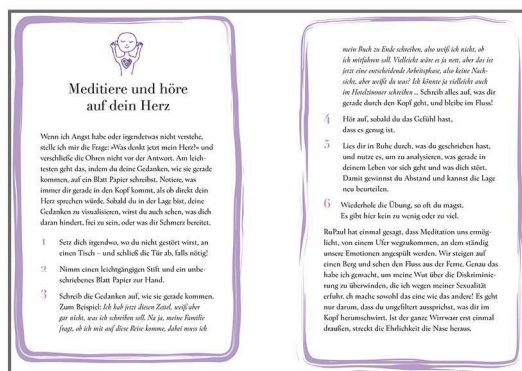
© Instagram/kodomakeup





»Du trägst eine besondere Schönheit in dir, die nur du in die Welt bringen kannst.« Kodo Nishimura

Kodo Nishimura verbringt sein Leben zwischen einem buddhistischen Kloster in Tokio und den Fashion-Shows dieser Welt. An einem Tag trägt er traditionelle Mönchsgewänder und am nächsten glitzernde High Heels. Der LGBTQ+-Aktivist und Make-up-Artist erzählt, wie der Buddhismus ihm dabei geholfen hat, sich nicht mehr als Außenseiter zu fühlen und seinen eigenen Weg zu finden. In seinem Ratgeber erklärt er, wie wir zu uns stehen können, ohne uns für unsere sexuelle Orientierung, Meinung, Träume und Ängste schämen zu müssen. Mithilfe praktischer Alltagsübungen, Meditationen und inspirierender Anekdoten zeigt Nishimura einen heilen Weg voller Harmonie und Selbstliebe.



Der Ratgeber zum TOP-Thema Diversity und LGBTQ+

Kodo Nishimura wurde 2021 vom *TIME Magazine* zu einem der Next Generation Leaders gekürt

Faszinierende Lebensgeschichte mit Meditationen, praktischen Übungen und einem extra Vorwort für die deutsche Ausgabe



Kodo Nishimura steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Kodo Nishimura, geboren 1989, ist ein japanischer buddhistischer Mönch und Make-up-Artist, der weltweit aktiv ist. Des Weiteren engagiert er sich als LGBTQ+-Aktivist. Nach der Highschool ging er in die USA und studierte dort am Dean College. Während dieser Zeit entdeckte er seine Leidenschaft für Mode und Make-up und bildete sich darin weiter fort. Er schminkt internationale Models für Fashion-Shows und setzt sich für die Rechte der LGBTQ+-Community ein. 2015 erhielt er die Mönchsweihe und teilt seine Zeit seitdem gleichmäßig auf das Leben im Tempel und auf seine Karriere in der Fashionwelt auf. 2021 kürte das *TIME Magazine* Kodo Nishimura zu einem der Next Generation Leaders.

<https://www.kodonishimura.com/>

Kodo Nishimura

Der Mönch in High Heels

Du darfst sein, wer du bist. Die inspirierende Lebensgeschichte des berühmten Make-up-Artists und LGBTQIA*-Mönchs

Übersetzt von Judith Elze

Hardcover · gebunden mit SU
WG 1476 · 240 Seiten · 12,5 × 20,5 cm

Deutsche Erstausgabe

ISBN 978-3-426-67622-6

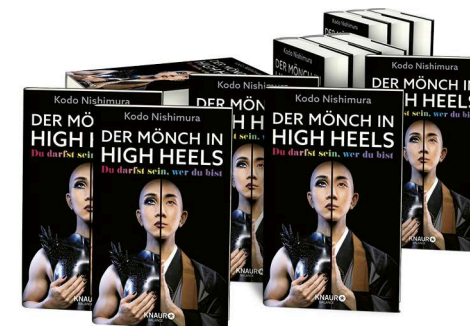
18,00 € (D) · 18,50 € (A)

ET 01.07.2022



eBook

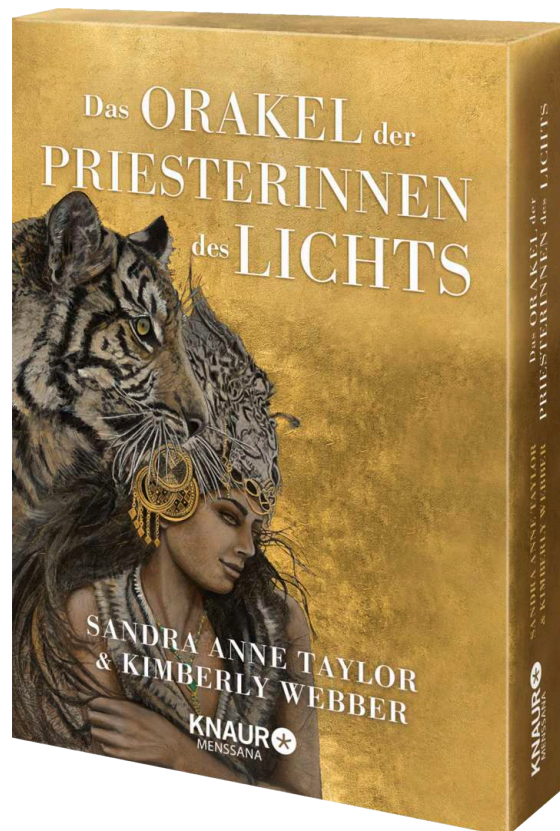
978-3-426-46509-7





Mit der Kraft der Priesterinnen zu spiritueller Klarheit

Gemeinsam mit Künstlerin Kimberly Webber hat Sandra Anne Taylor ein einzigartiges Kartendeck kreiert. Jede der 53 Karten taucht in unser Unterbewusstsein ein und verspricht spirituelle Klarheit und persönliches Wachstum. Die Symbole und Archetypen – bestehend aus Tieren, Geistführern, Göttinnen und heiliger Geometrie – setzen das innere Licht in uns frei und helfen uns in allen Lebenslagen. Affirmationen unterstützen die heilsame Energie jeder Karte. Dieses Orakel ermutigt uns dazu, Priesterinnen oder Priester des Lichts zu werden und unsere ureigenen Kräfte zu feiern. Wir lernen, was die Karten bedeuten, wie sie zu legen sind und welche Fragen uns zu uns selbst führen.



Frauen-Empowerment mit 53 wunderschön gestalteten Karten

Sandra Anne Taylor ist Orakelexpertin und Bestsellerautorin

Illustriert von der bekannten Künstlerin Kimberly Webber



Sandra Anne Taylor ist *New York Times*-Bestsellerautorin und hat bereits zahlreiche Bücher und Kartendecks veröffentlicht. Sie beschäftigt sich u. a. mit dem Gesetz der Anziehung, der Akasha-Chronik sowie dem Einfluss früherer Leben, und bietet Techniken, Affirmationen und Rituale an, wie wir unsere Energie nutzen, um glücklich zu werden. Ihre Werke sind in mehr als 32 Sprachen übersetzt worden.
www.sandrataylor.com

Kimberly Webber ist eine renommierte zeitgenössische Künstlerin. Sie malt im Stil des Symbolismus und verbindet traditionelle Techniken miteinander, um großformatige, lichterfüllte Ölgemälde zu schaffen. Ihre Werke sollen die angeborene Herzintelligenz des Betrachters zum Vorschein bringen.
www.kimberlywebber.com

Sandra Anne Taylor
Das Orakel der Priesterinnen des Lichts
Übersetzt von Diane Winkler
Broschur · Broschur Sonderausgabe
WG 1470 · 192 Seiten · 8,9 x 12,7 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-65908-3
22,99 € (D) · 23,70 € (A)
ET 02.11.2022





Gestalte deine Reise in die Welt des Tarots – 78 Karten zum Ausmalen und Legen

Dieses Tarot im dekorativen Jugendstil beinhaltet die 78 traditionellen Tarotkarten zum Ausmalen. Im farbenfrohen Anleitungsbuch erläutert die Tarot-Spezialistin Mary Packard die Geschichte des Tarots, die symbolische Bedeutung der Farben und der großen und kleinen Arkana sowie verschiedene Legesysteme. So ist es den Leser*innen ganz einfach möglich, die Karten individuell zu gestalten und sie mit der eigenen Energie und persönlichen Intention zu füllen.



78 Tarot-Karten im Jugendstil zum Ausmalen plus Anleitungsbuch

Einzigartiges Produkt zum Trendthema Tarot auf dem deutschsprachigen Markt

Wunderschönes Geschenk in hochwertiger Ausstattung

Mary Packard entdeckte ihre Liebe zu Büchern in jungen Jahren und hat über 250 Kinder- und Jugendbücher geschrieben. Für sie ist Schreiben eine unterhaltsame Möglichkeit, um neue Themen zu entdecken. Im Tarot fand sie schließlich eine jahrhundertalte, reiche Tradition, angefüllt mit universeller Symbolik. Packard ist Tarot-Spezialistin und Verfasserin vieler Tarotdecks, unter anderem des *Golden Tarot* (2020) und des *Tarot de Marseille* (2015).

Fay Martin ist Künstlerin und Illustratorin, spezialisiert auf den Jugendstil und die präraffaelitische Kunst. Sie lebt in Lichfield, England, wo sie ihre Stile und Techniken stetig weiterentwickelt.

Mary Packard

Tarot zum Ausmalen

78 Karten zum Ausmalen mit Anleitungsbuch
Übersetzt von Christiane Rehagen
Broschur · Broschur Sonderausgabe
WG 1470 · 96 Seiten · 25,4 × 21,2 cm

Deutsche Erstausgabe

ISBN 978-3-426-65910-6

22,99 € (D) · 23,70 € (A)

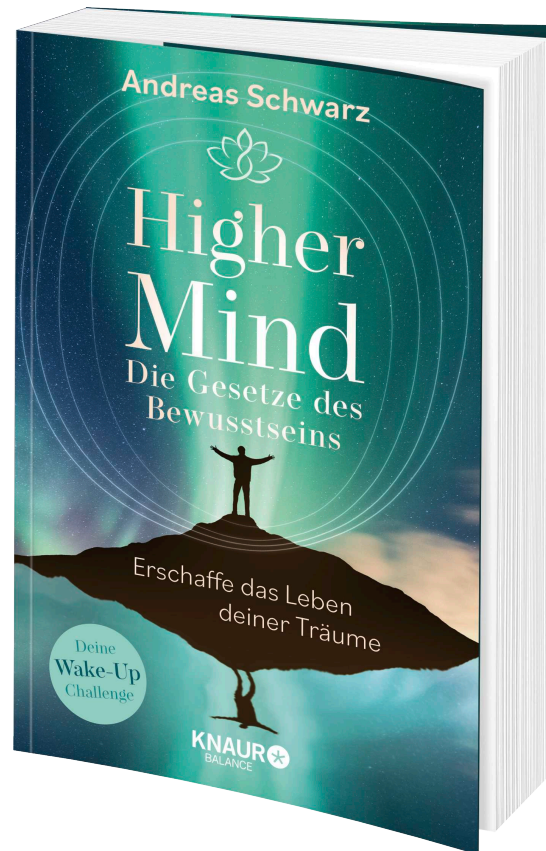
ET 02.11.2022





Der bekannte YouTube-Coach zeigt, wie wir das Potenzial unseres Bewusstseins entfesseln

Die Geschichte, wie Isaac Newton im Garten seines Elternhauses ein Apfel auf den Kopf fiel, kennt jede*r. Doch viele wissen nicht, dass neben den physikalischen Naturgesetzen auch geistige Gesetze unser Leben bestimmen. Diese können wir nutzen, um unser Leben selbstbestimmt in eine Richtung zu lenken und mehr Harmonie, Freude, Erfolg und Gesundheit in unseren Alltag zu bringen. Der erfolgreiche Online-Coach Andreas Schwarz erklärt die sieben Prinzipien des Bewusstseins, die alles im Leben möglich machen. Neben vielen praktischen Übungen und Bewusstseinsimpulsen bietet der Autor geführte Meditationen zum Download an.



Der praktische Ratgeber zur Entschlüsselung unseres Bewusstseins – mit Meditationen zum Download

Andreas Schwarz ist erfolgreicher Coach mit großer Online-Community (260.000 Abonnent*innen)

Autor führt parallel zum Buch einen neuen Bewusstsein-Kurs auf seinen Kanälen sowie auf *einfach ganz leben*



Andreas Schwarz steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Andreas Schwarz ist erfolgreicher Coach für Bewusstseinsentfaltung. Auf seiner Plattform *HigherMind* bietet er Kurse an, um luzides Träumen, Astralreisen und weitere Bewusstseinsfunktionen zu erreichen. Er möchte die Brücke zwischen Wissenschaft und Spiritualität schlagen, um mehr Frieden, Harmonie und Liebe in die Welt zu bringen. Auf seinem gleichnamigen und reichweitenstarken YouTube-Account teilt er regelmäßig Meditationen, Übungen und weitere inspirierende Videos. Andreas Schwarz lebt in Regensburg.
<https://www.highermind.de/>

Andreas Schwarz
Higher Mind. Die Gesetze des Bewusstseins
Erschaffe das Leben deiner Träume
Paperback · Klappenbroschur
WG 1470 · 208 Seiten · 13,5 x 21 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-67620-2
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 02.11.2022



Book
978-3-426-46460-1



11,00 € (D) / 11,40 € (A)
ISBN 978-3-426-87930-6





Die legendäre Zen-Lehrerin über die Kunst, alles im Leben anzunehmen

Charlotte Joko Beck war eine der einflussreichsten Zen-Lehrerinnen im Westen. In diesem Ratgeber erklärt sie, wie negative Grundüberzeugungen unser Denken und Verhalten bestimmen und wie wir sie überwinden können. Humorvoll und mit einem klaren Verständnis der menschlichen Psyche eröffnet sie Möglichkeiten, wie wir aus dem ständigen Denken in die direkte Erfahrung kommen und aus der Angst in ein unerschütterliches Vertrauen ins Leben: Der Zen-Weg ist die Kunst, allem mit Offenheit und Freundlichkeit zu begegnen. Die Tiefe von Becks eigener Erfahrung und viele Fallgeschichten ihrer Schüler*innen zeigen, wie das Wunder des Lebens mitten im stressigen Alltag auf uns wartet.



Zen als Hilfestellung für den Alltag – pragmatisch und weise zugleich

Das lang erwartete dritte Buch der Bestsellerautorin basiert auf Vorträgen, die von ihrer Tochter zusammengestellt wurden

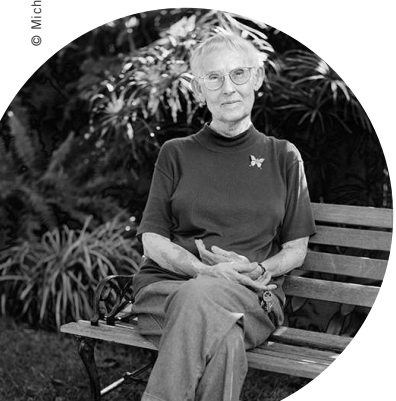
Deutschsprachige Gesamtauflage:
170.000 Exemplare

Charlotte Joko Beck (1917-2011) wurde in New Jersey geboren, studierte am Oberlin-Konservatorium und gründete eine Familie. Als ihre Ehe scheiterte, ernährte sie sich und ihre vier Kinder durch ihre Tätigkeit als Lehrerin, Sekretärin und später als Verwaltungsassistentin einer großen Universität. Mit über vierzig begann sie unter der Anleitung von Maezumi Roshin den Zen-Übungsweg zu gehen. Schließlich wurde Joko zur dritten Dharma-Erbin Maezumi Roshis ernannt und zog 1983 in das Zen-Zentrum von San Diego. Ihre Bücher *Zen im Alltag* und *Einfach Zen* wurden Weltbestseller.

Charlotte Joko Beck
Zen und das alltägliche Wunder
Wie wir lernen, das Leben anzunehmen, wie es ist
Übersetzt von Gerd Bausch
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1470 · 280 Seiten · 12,5 x 20,5 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-29332-4
20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ET 04.10.2022



Book
978-3-426-46551-6





»Ob dies ein glücklicher Moment ist, hängt nicht vom Moment ab, sondern von unserer Sichtweise.«

In diesem liebevoll illustrierten Geschenkbuch helfen die ausgewählten Inspirationen des bekannten Zen-Meisters Thich Nhat Hanh dabei, unsere Achtsamkeit und Präsenz zu stärken. Denn es ist unsere innere Einstellung, die darüber entscheidet, ob wir das Glück erkennen und spüren. Konkrete und leicht anwendbare Achtsamkeitsübungen, Meditationsanleitungen und berührende Geschichten aus dem Leben des beliebten Lehrers machen dieses Buch zu einem besonderen Begleiter für den achtsamen Alltag. Ein ideales Geschenk – vierfarbig mit Illustrationen und Lesebändchen.



Inspirationen, um Achtsamkeit und Zufriedenheit im Alltag zu leben

Vom bekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh

Bibliophil ausgestattetes Geschenkbuch mit Lesebändchen

Thich Nhat Hanh (1926–2022) war Zen-Meister, Friedensaktivist, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus. 1967 schlug Martin Luther King jr. ihn für den Friedensnobelpreis vor. Mehr als siebzig Jahre lang lehrte Thich Nhat Hanh Achtsamkeit und inspirierte Millionen von Menschen durch seine Präsenz. Sein unermüdliches Eintreten für Frieden und soziale Gerechtigkeit machte ihn weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt. 1982 gründete er das Kloster Plum Village in der Nähe von Bordeaux, weitere Klöster in den USA, in Thailand und Deutschland folgten sowie über tausend Praxiszentren weltweit.

www.eiab.eu

www.plumvillage.org

Thich Nhat Hanh

Der Tag, auf den du gewartet hast, ist heute

Die Weisheit großer Meister zum Verschenken, Band 4
Übersetzt von Ursula Richard

Taschenbuch · Flexcover
WG 2481 · 128 Seiten · 10 × 15 cm

Eigenlizenz

Überarbeitete Neuausgabe
ISBN 978-3-426-87939-9

8,00 € (D) · 8,30 € (A)

ET 19.08.2022



Book
978-3-426-46563-9



8,00 € (D) / 8,30 € (A)
ISBN 978-3-426-87906-1



8,00 € (D) / 8,30 € (A)
ISBN 978-3-426-87894-1



8,00 € (D) / 8,30 € (A)
ISBN 978-3-426-87917-7



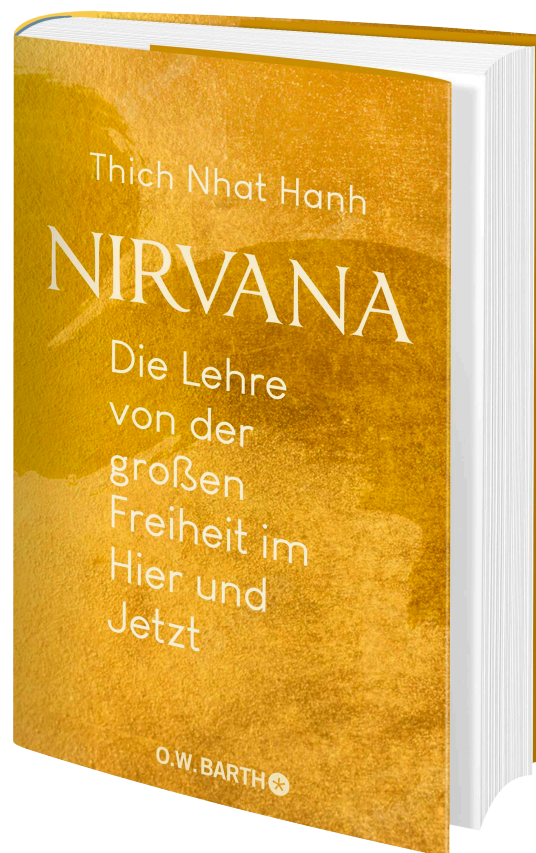


»Nirvana ist unser höchstes Ziel. Es ist das Schönste, was wir in diesem Leben verwirklichen können.«

Der bekannte Zen-Meister Thich Nhat Hanh erklärt anhand eines alten buddhistischen Textes, wie Erleuchtung in unserem lauten Alltag verwirklicht werden kann. Viele Menschen glauben, dass Nirvana ein entfernter Ort der Glückseligkeit sei. Doch schon der Buddha lehrte, dass es nur im Hier und Jetzt zu finden ist. Vor diesem Hintergrund erläutert Thich Nhat Hanh die 36 Verse aus dem »Kapitel über Nirvana« des Chinesischen *Dharmapada*. Er zeigt, wie sehr unser Denken, Reden und Handeln unsere Zukunft bestimmen. Mit Achtsamkeit und Meditation können wir unser Leben bewusst gestalten und frei werden von allen einengenden Vorstellungen – empfänglich für die große Freiheit.

»Nirvana ist ein Wunsch, der sehr tief geht. Stellen Sie sich vor, Sie wachen um vier Uhr morgens auf. Der Mond und die Sterne leuchten hell am Himmel. Die Bäume erwachen mit dem Rauschen des Windes. Alles, was Sie tun müssen, ist, unter Ihrer warmen Bettdecke hervorzuschlüpfen, sich etwas anzuziehen und hinauszugehen, um die Schönheit dieser Nacht zu genießen. Dieses Glück ist vergleichbar mit Nirvana, wir müssen uns aufmachen und empfänglich werden für die große Freiheit.«

Thich Nhat Hanh



Der erste umfassende Ratgeber zum Thema Erleuchtung von Thich Nhat Hanh

Die alten traditionellen Verse werden für unseren Alltag anwendbar

Deutschsprachige Gesamtauflage Thich Nhat Hanh: 1,6 Mio. Exemplare

Thich Nhat Hanh (1926–2022) war Zen-Meister, Friedensaktivist, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus. 1967 schlug Martin Luther King jr. ihn für den Friedensnobelpreis vor. Mehr als sieben Jahrzehnte lang lehrte Thich Nhat Hanh Achtsamkeit und inspirierte Millionen von Menschen durch seine Präsenz. Sein unermüdliches Eintreten für Frieden und soziale Gerechtigkeit machte ihn weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt. 1982 gründete er das Kloster Plum Village in der Nähe von Bordeaux, weitere Klöster in den USA, in Thailand und Deutschland folgten sowie über tausend Praxiszentren weltweit.

www.eiab.eu

www.plumvillage.org

Thich Nhat Hanh Nirvana

Die Lehre von der großen Freiheit im Hier und Jetzt
Übersetzt von Ursula Richard
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1470 · 204 Seiten · 12,5 x 20,5 cm

Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-29333-1

18,00 € (D) · 18,50 € (A)

ET 01.09.2022



Book
978-3-426-46553-0



18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-426-29320-1



16,00 € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-426-29311-9



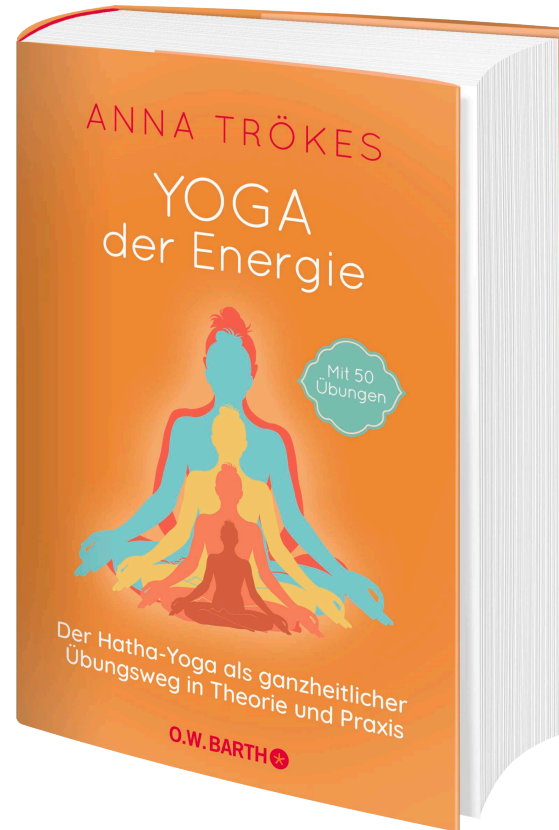
26,00 € (D) / 26,80 € (A)
ISBN 978-3-426-29299-0





Das große Standardwerk zum Hatha-Yoga

Die große Yoga-Lehrerin Anna Trökes erklärt in diesem fundierten Handbuch eine Übungspraxis, die unsere Lebensenergie besser erfahrbar macht und den Körper von Blockaden und Anspannungen befreit. Die Lebensenergie, in Indien *Prana* genannt, ist der Dreh- und Angelpunkt für alle Prozesse, die unser menschliches Leben bestimmen. Eine Fülle von genau beschriebenen Übungen zur Erhöhung der Achtsamkeit und Konzentration sowie zahlreiche Bewusstseinslenkungen ermöglichen eine neue Dimension der Selbsterforschung. Die jahrzehntelange Erfahrung von Anna Trökes und ihre Kenntnis der neuesten Forschungen zu Meditation und Yoga machen *Yoga der Energie* zu einem Standardwerk des Hatha-Yoga.



Das große Lehr- und Praxisbuch zum Hatha-Yoga

Anna Trökes ist die bedeutendste Yoga-Autorin im deutschsprachigen Raum

Deutschsprachige Gesamtauflage:
über 800.000 Exemplare

Anna Trökes ist eine Pionierin des deutschen Yoga. Sie ist seit fast 40 Jahren eine Institution in der Yoga-Lehrer-Ausbildung des Berufsverbandes der Yoga-Lehrenden in Deutschland (BDY) und unterrichtet europaweit Yoga-Philosophie, Pranayama, Meditation und die fortgeschrittenen Aspekte der Hatha-Yoga-Praxis. Die bekannte Autorin hat mehr als 30 Bücher veröffentlicht.
www.prana-yogaschule.de

Anna Trökes

Yoga der Energie

Der Hatha-Yoga als ganzheitlicher Übungsweg in Theorie und Praxis

Hardcover · gebunden mit SU
WG 1462 · 416 Seiten · 14 x 21,5 cm

Originalausgabe

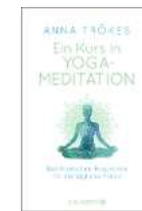
ISBN 978-3-426-29331-7

22,00 € (D) · 22,70 € (A)

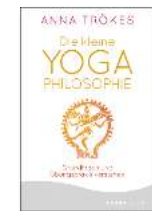
ET 04.10.2022



Book
978-3-426-46519-6



20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-29315-7



12,00 € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-426-87614-5





Einfach jünger werden – mit Bestsellerautorin Dr. med. Franziska Rubin

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

Gibt es die ewige Jugend vielleicht doch? Je nach genetischer Veranlagung, Lebensweise, Umwelteinflüssen sowie Stress altern unsere Zellen mehr oder weniger schnell. Nun haben Forscher*innen entdeckt, dass man Alterungsprozesse nicht nur stoppen, sondern sogar umkehren kann. Das Ergebnis war eine deutliche Verjüngung von 3 Jahren! Und das nur durch eine etwas andere Ernährung und ein paar Veränderungen im Lebensstil.

Bestsellerautorin Dr. med. Franziska Rubin zeigt, wie diese Verjüngungskur einfach und leicht umgesetzt werden kann. Alles, was Sie tun müssen, sind 7 der 21 Anwendungen in Ihren Alltag zu integrieren – um so ganz natürlich an der biologischen Uhr zu drehen.



Die wissenschaftlich getestete
Verjüngungskur – individuell anwendbar

21 einfache Gesundmacher,
Tipps und Rezepte für den Alltag

Gesamtauflage Franziska Rubin:
700.000 Exemplare

Bereits
angeboten



Dr. med. Franziska Rubin, geboren 1968, studierte Medizin in Köln. Sie ist ganzheitliche Ärztin, TV-Moderatorin und Bestsellerautorin. Von 1998 bis 2015 moderierte sie wöchentlich das Gesundheitsmagazin des MDR *Hauptsache Gesund*. Ihr besonderes Anliegen ist es, möglichst vielen Menschen kompetent Rat und Hilfe zu bieten und über Vorbeugung sowie alternative Behandlungsmethoden zu informieren. Seit Mitte 2019 lebt sie in München.

Franziska Rubin · Die 3-Jahre-jünger-Kur
21 einfache Anwendungen – wissenschaftlich getestet
Die Verjüngungs-Box mit 21 Karten und Anleitungsbuch
WG 1460 · 21 Karten · 11,3 x 17,3 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-65912-0
15,00 € (D) · 15,50 € (A)
ET 01.12.2022



€ (D) 10,00 / € (A) 10,00
GTIN 4260308355851

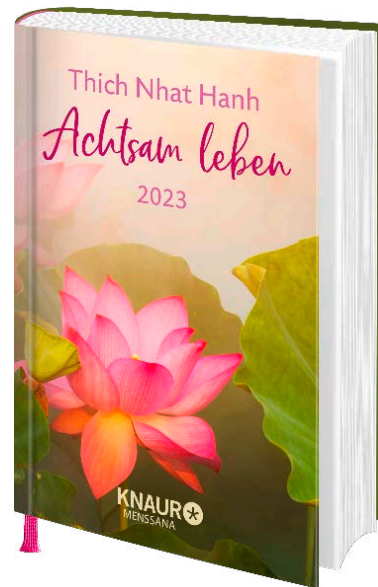


Mit Achtsamkeit durchs Jahr: Weisheiten des großen Zen-Meisters

Inspirationen, Weisheitstexte und Übungen, um mühelos achtsam im Alltag zu sein

Im handlichen Format mit Lesebändchen, 4-seitiger Jahresübersicht und Platz für Notizen

Der einzige Thich-Nhat-Hanh-Kalender mit Feiertagen, Ferien- und Jahresplan



Thich Nhat Hanh · Achtsam leben 2023
Taschenkalender m. Wochenplaner, Ferienterminen & Jahresübersichten 2023/2024, Platz für Notizen, m. Leseband
Übersetzt von Ursula Richard
Flexcover · WG 7481
176 Seiten · 10 × 15 cm
Originalausgabe
GTIN 4260308355813
10,00 € (D/A)
ET 02.05.2022

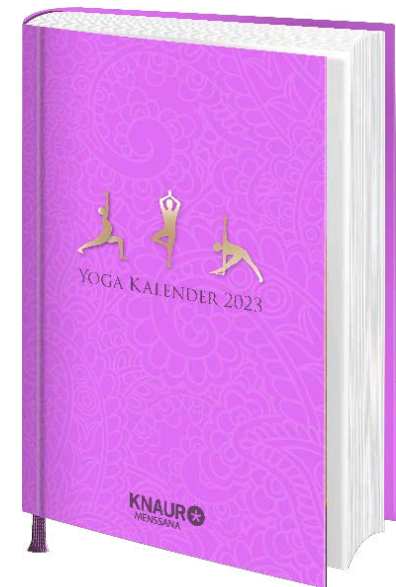


Der Yoga-Kalender 2023 mit dem Thema: Meditation in Bewegung

Mit neuen Asana-Kombinationen speziell als Meditation in Bewegung

Im handlichen Format mit Lesebändchen, Platz für Notizen, datiertem Kalendarium und 4-seitiger Jahresübersicht

Mit Feiertagen, Ferienübersicht, Jahresplan und hilfreichen Adressen



Birgit Feliz Carrasco, Angelika Kerscher · Yoga Kalender 2023
Taschenkalender mit Yoga-Übungen für jeden Tag & zahlreichen Zitaten als Wochenimpulse, viel Platz für Notizen & Ferientermine, m. Leseband
Flexcover · WG 7462
336 Seiten · 10 × 15 cm
Originalausgabe
GTIN 4260308355820
12,99 € (D/A)
ET 02.05.2022

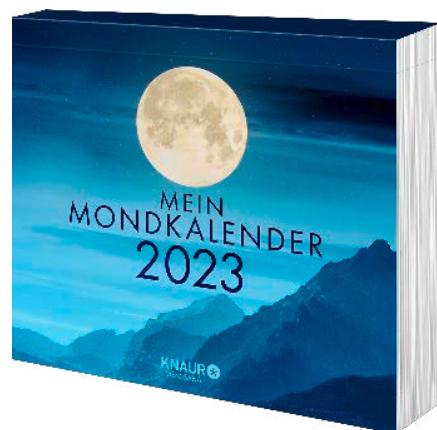


Die erfolgreichen Mond-Longseller mit über 550.000 verkauften Exemplaren – vom Mond beschützt durchs ganze Jahr

Praktischer Abreißkalender für jeden Tag zum Aufstellen oder Aufhängen

Mit allen Namenstagen, Jahresfesten und ausführlichen Informationen über den Einfluss der Mondphasen

Mit dem Tipp des Tages:
»Was Ihnen heute guttut.«



Der beliebte Taschenkalender mit Wochenansicht, Lesebändchen und Platz für Notizen

4-farbige Gestaltung, klare Piktogramme, 4-seitige Jahresübersicht, Ferien und Feiertage

Leben in Einklang mit dem Mond



Katharina Wolfram · Mein Mondkalender 2023
Abreißkalender zum Aufstellen u. Aufhängen, m. täglichem Kalenderblatt & Inspirationen für jeden Tag, Informationen zu Mondeinflüssen, Namenstagen u. Jahresfesten
Kalenderbroschur · WG 7480
736 Seiten · 13 × 11,5 cm
Originalausgabe
GTIN 4260308355844
14,99 € (D/A)
ET 02.05.2022



Katharina Wolfram · Mein Taschen-Mondkalender 2023
Taschenkalender m. Wochenplaner, m. allen Informationen zu Mondeinflüssen & Ferienterminen, Jahresübersichten 2023/2024, viel Platz für Notizen, m. Lesebändchen
Flexcover · WG 7480
176 Seiten · 10 × 15 cm
Originalausgabe
GTIN 4260308355837
8,99 € (D/A)
ET 02.05.2022



Für alle Yoga-Fans ein Must-Have!

Themenpaket Yoga für Interessierte & Einsteiger

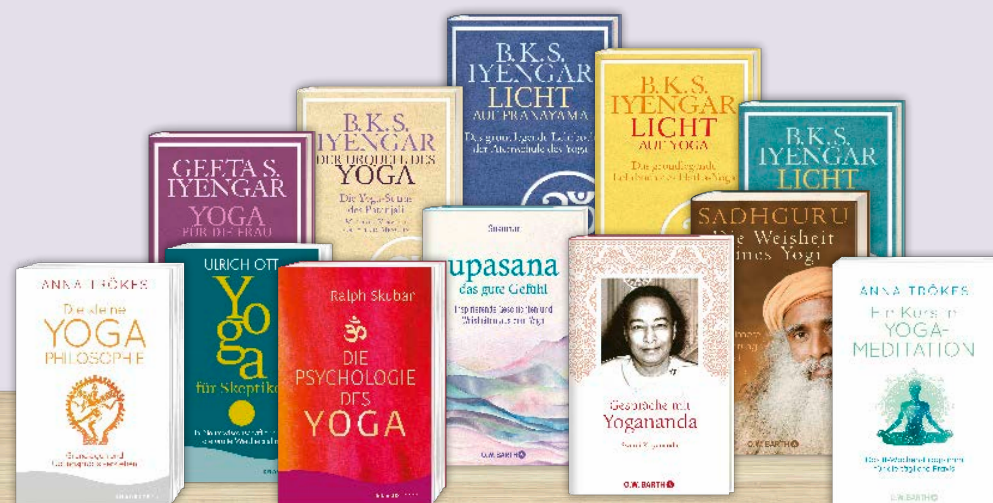
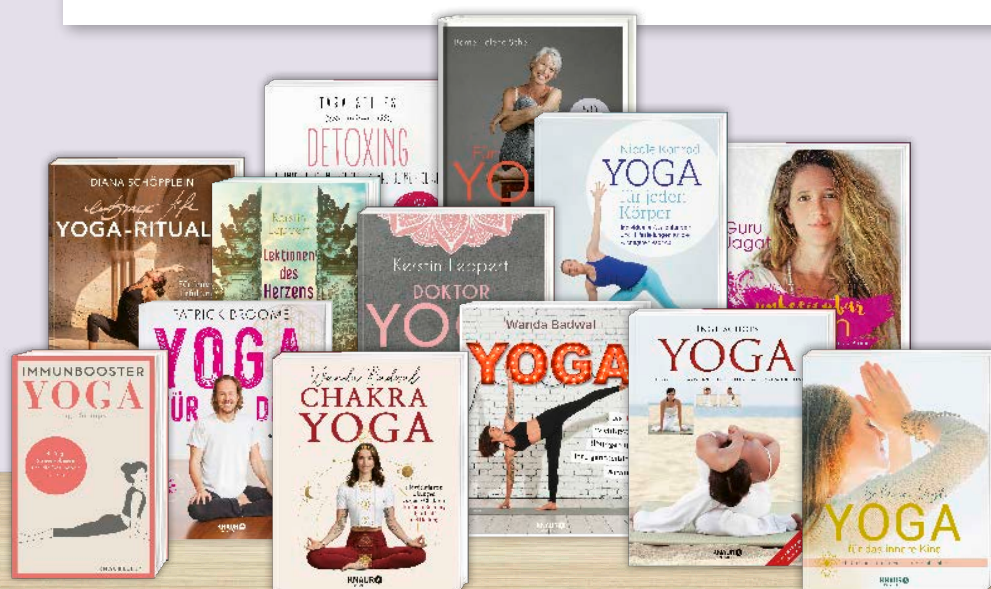
1x 978-3-426-67581-6 Badwal, Yoga	€ [D] 24,99
1x 978-3-426-67603-5 Badwal, Chakra-Yoga	€ [D] 25,00
1x 978-3-426-67592-2 Broome, Yoga für dich	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-67560-1 Guru Jagat, unbesiegt leben	€ [D] 19,99
1x 978-3-426-29312-6 Konrad, Yoga für jeden Körper	€ [D] 25,00
1x 978-3-426-65839-0 Leppert, Doktor Yoga	€ [D] 25,00
1x 978-3-426-87884-2 Leppert, Lektionen des Herzens	€ [D] 14,00
1x 978-3-426-29289-1 Schei, Für Yoga ist es nie zu spät	€ [D] 19,99
1x 978-3-426-67588-5 Schöps, Yoga – Das große Praxisbuch	€ [D] 9,99
1x 978-3-426-67613-4 Schöpplein, embrace life: Yoga-Rituale	€ [D] 25,00
1x 978-3-426-87911-5 Schöps, Immunbooster Yoga	€ [D] 8,00
1x 978-3-426-67605-9 Stiles, Detoxing	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-67600-4 Vogt, Yoga für das innere Kind	€ [D] 18,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95312-9 **Nettowarenwert ca. € [D] 140,-**
ET 01.07.2022

Themenpaket Yoga für Fortgeschrittene

1x 978-3-426-29213-6 Iyengar, Licht auf Pranayama	€ [D] 24,99
1x 978-3-426-29143-6 Iyengar, Licht auf Yoga	€ [D] 35,00
1x 978-3-426-29228-0 Iyengar, Licht fürs Leben	€ [D] 22,99
1x 978-3-426-29107-8 Iyengar, Urquell des Yoga	€ [D] 34,99
1x 978-3-426-29201-3 Iyengar, Yoga für die Frau	€ [D] 24,99
1x 978-3-426-87636-7 Ott, Yoga für Skeptiker	€ [D] 10,99
1x 978-3-426-29281-5 Sadhguru, Die Weisheit eines Yogi	€ [D] 19,99
1x 978-3-426-87916-0 Skuban, Die Psychologie des Yoga	€ [D] 12,00
1x 978-3-426-29308-9 Sukumar, Upasana	€ [D] 22,00
1x 978-3-426-29315-7 Trökes, Ein Kurs in Yoga-Meditation	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-87614-5 Trökes, Die kleine Yoga-Philosophie	€ [D] 12,00
1x 978-3-426-29309-6 Yogananda, Gespräche mit Yogananda	€ [D] 18,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95313-6 **Nettowarenwert ca. € [D] 140,-**
ET 01.07.2022



Die besten Werke unserer spirituellen Meister

Themenpaket Spiritualität & erzählende Spiritualität

1x 978-3-426-29287-7 Brach, Furchtloses Herz	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-67591-5 Brathen, Lieben & loslassen	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-29302-7 Bruce Lee, Know Yourself	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-87844-6 Doty, Das Alphabet des Herzens	€ [D] 9,99
1x 978-3-426-87914-6 Kawaguchi, Bevor der Kaffee kalt wird	€ [D] 10,00
1x 978-3-426-87926-9 Olvedi, Die Stimme des Zwielfchts	€ [D] 12,00
1x 978-3-426-29313-3 Ott, Spiritualität für Skeptiker	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-87915-3 Ponlop Rinpoche, Emotionale Befreiung	€ [D] 11,00
1x 978-3-426-29310-2 Priyadarshi, Dem Sinn des Lebens ist es egal, wo er (...)	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-29317-1 Sadhguru, Karma	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-29281-5 Sadhguru, Die Weisheit eines Yogi	€ [D] 19,99
1x 978-3-426-67615-8 Sah D'Simone, sensationell spirituell	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-67606-6 Schweizer, Die Begegnung	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-29325-6 Weiss, Ein größerer Himmel	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-29328-7 Wimmer Bakic, Der Gesang des Eises	€ [D] 18,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95310-5 **Nettowarenwert ca. € [D] 139,-**
ET 01.07.2022



Die perfekten Begleiter für Achtsamkeit und Ruhe im Alltag

Themenpaket Achtsamkeit & Meditation

1x 978-3-426-29323-2 Brach, Lass den goldenen Buddha in dir strahlen	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-87894-1 Kabat-Zinn, Jeder Augenblick kann dein Lehrer sein	€ [D] 8,00
1x 978-3-426-87837-8 Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation	€ [D] 12,99
1x 978-3-426-87866-8 Kabat-Zinn, Ruhe im Alltag	€ [D] 10,99
1x 978-3-426-87917-7 Kornfield, Buddhas kleines Weisungsbuch	€ [D] 8,00
1x 978-3-426-29318-8 Narbeshuber, Personal Mindfulness	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-29293-8 Narbeshuber, Mindful Leader	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-29296-9 Masuno, ZEN MAGIC	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-29276-1 Ott, Gesund durch Atmen	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-87845-3 Ott, Meditation für Skeptiker	€ [D] 9,99
1x 978-3-426-87906-1 Ricard, Glück ist immer in dir	€ [D] 8,00
1x 978-3-426-87908-5 Richard, Immunbooster Meditation	€ [D] 8,00
1x 978-3-426-67601-1 Schneider, Reconnect	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-29322-5 Schwarz, Buddha-Coaching	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-29324-9 Skuban, Atmen	€ [D] 22,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95306-8 **Nettowarenwert ca. € [D] 118,-**
ET 01.07.2022



Unsere Gesundheitsbestseller

Themenpaket Gesundheit

1x 978-3-426-65899-4 Ansari, Genug geschluckt...	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-65888-8 Bruckmann, Rückenschmerzen selbst behandeln...	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-65884-0 Grimm, Wein ist gesund	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-65847-5 Kerckhoff, Die Küchen-Apotheke	€ [D] 19,99
1x 978-3-426-65874-1 Kerckhoff/Schneider, Das vegane Gesundheitsbuch	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-65885-7 Lekutat, Gesundheit für Faule	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-65901-4 Lekutat, Schlank für Faule	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-65656-3 Pohl, Unerklärliche Beschwerden	€ [D] 24,99
1x 978-3-426-65862-8 Rubach, Geheimnis d. Alterns	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-65867-3 Rubin, 7 Minuten am Tag	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-65868-0 Rubin, Die bessere Medizin für Frauen	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-65894-9 Rubin, Die 7-Minuten-Detox-Kur	€ [D] 12,99
1x 978-3-426-65898-7 Roth, Blase gut, alles gut	€ [D] 16,00
1x 978-3-426-67616-5 Roy, TCM your life	€ [D] 22,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95308-2 **Nettowarenwert ca. € [D] 148,-**
ET 01.07.2022



Unsere Ernährungslongseller

Themenpaket Ernährung

1x 978-3-426-67582-3 Awe, Wohlfühlgewicht	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-65900-7 Budwig, Wissen, was stärkt	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-65809-3 Budwig, Die Original Öl-Eiweiss-Kost	€ [D] 19,99
1x 978-3-426-65791-1 Budwig, Basisrezepte aus der Öl-Eiweiss-Kost	€ [D] 22,99
1x 978-3-426-87912-2 Dahlke, Immunbooster vegan	€ [D] 8,00
1x 978-3-426-67570-0 Kissner, BodyFood	€ [D] 25,99
1x 978-3-426-67556-4 Klemme, Natürlich abnehmen	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-67594-6 Livingston, Nie wieder Heißhunger	€ [D] 14,99
1x 978-3-426-67593-9 Livingston, Nie wieder Fressattacken	€ [D] 14,99
1x 978-3-426-67585-4 Reeb, Süß & happy	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-65890-1 Rubach, Magic Eating	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-87841-5 Stekovic, Der Jungzelleneffekt	€ [D] 10,99
1x 978-3-426-87919-1 Straubinger/Fensl/Karreé, Der Jungbrunneneffekt	€ [D] 12,00
1x 978-3-426-65877-2 Strauß, Wildpflanzen-Apotheke	€ [D] 14,99

Bestell-Nr. 978-3-426-95307-5 **Nettowarenwert ca. € [D] 130,-**
ET 01.07.2022



Sinnerfüllung und Glück: Wertvolle Lebenshilfe

Themenpaket Lebenshilfe

1x 978-3-426-67595-3 Cauldick, Mondgeflüster	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-67617-2 Desai, Du bist mehr als genug.	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-67599-1 Günther, Vergleiche dich nicht, sei du selbst	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-29295-2 Ha Vinh Tho, Glücksstandard	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-65864-2 Hansch, Panik und Platzangst selbst bewältigen.	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-67610-3 Husemann, Hör auf dich.	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-67604-2 Lichter, Ich bin dann mal still.	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-67611-0 Scheuermann, Freunde machen gesund.	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-67612-7 Mayer, Ich stehe mir selbst nicht mehr im Weg.	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-87824-8 Seiler, Glücklich sein	€ [D] 10,99
1x 978-3-426-67598-4 Seiwert/Sperling, Die Intervall-Woche	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-67584-7 Sokol, Kann ich selbst, mach ich selbst.	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-67602-8 Sokol, Alles sauber ... oder was?	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-67597-7 Tina Turner, Happiness.	€ [D] 18,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95309-9 **Nettowarenwert ca. € [D] 136,-**
ET 01.07.2022



Stille, trostspendende Bücher zum Thema Tod & Trauer

Themenpaket Tod & Trauer

1x 978-3-426-29321-8 Thich Nhat Hanh, Wie weiterleben, wenn ein geliebter (...) . . .	€ [D] 16,00
1x 978-3-426-65792-8 Holland, Der Tod bedeutet gar nichts.	€ [D] 12,00
1x 978-3-426-65829-1 Jakoby, Ich lass dich nicht allein im Sterben	€ [D] 19,99
1x 978-3-426-65857-4 Jakoby, Unsterbliche Kinderseelen	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-29217-4 Olvedi, Die Energien des Lebens und des Sterbens	€ [D] 19,99
1x 978-3-426-87738-8 Ostaseski, Die fünf Einladungen	€ [D] 12,00
1x 978-3-426-87898-9 Rigpa, Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. . . .	€ [D] 16,00
1x 978-3-426-29215-0 Singh, Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben	€ [D] 26,99

Bestell-Nr. 978-3-426-95311-2 **Nettowarenwert ca. € [D] 78,-**
ET 01.07.2022



IHRE ANSPRECHPARTNER*INNEN IM VERTRIEB

Vertrieb Außendienst

Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen, Niedersachsen

Dennis Woischneck

Telefon (0 40) 69 63 19 99
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail dennis.woischneck@droemer-knaur.de

Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Berlin (sowie PLZ 23 und 24)

Katrin Englberger

Telefon (0 30) 49 77 12 21
Telefax (0 30) 49 77 12 22
e-mail katrin.englberger@droemer-knaur.de

Nordrhein-Westfalen N.N.

Die Vertretung für NRW wird ab Verlag organisiert.

Bitte wenden Sie sich an Britta Dessau:

Telefon (0 89) 92 71 - 162
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail vertrieb@droemer-knaur.de

Sachsen-Anhalt, Thüringen, Sachsen

Brigitte Loesdau

Telefon (03 61) 5 51 29 15
Telefax (03 61) 5 51 29 16
e-mail brigitte.loesdau@droemer-knaur.de

Saarland, Rheinland-Pfalz, Hessen

Robert Willinger

Telefon (0 97 32) 78 89 19
Telefax (0 97 32) 78 89 20
e-mail robert.willinger@droemer-knaur.de

Baden-Württemberg

Matthias Kuhlemann

Telefon (0 72 43) 53 75 02
Telefax (0 72 43) 53 75 00
e-mail matthias.kuhlemann@droemer-knaur.de

Bayern

Delia Peters

Telefon (0 82 30) 85 34 58
Telefax (0 82 30) 85 34 57
e-mail delia.peters@droemer-knaur.de

Telefonverkauf

Telefon (0 40) 84 00 08 - 155
Telefax (0 40) 84 00 08 - 24
e-mail telefonverkauf@hgv-online.de

Vertrieb Innendienst

Britta Dessau

Telefon (0 89) 92 71 - 162
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail britta.dessau@droemer-knaur.de

Corinna Hennig

Telefon (0 89) 92 71 - 206
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail corinna.hennig@droemer-knaur.de

Dagmar von Koppenfels

Telefon (0 89) 92 71 - 335
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail dagmar.koppenfels@droemer-knaur.de

Vertrieb Fachhandel / Systemhandel / Rackjobbing

Jennifer Schrepfer

Telefon (0 89) 92 71 - 294
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail jennifer.schrepfer@droemer-knaur.de

Katharina Sommer

Telefon (0 89) 92 71 - 173
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail katharina.sommer@droemer-knaur.de

Vertrieb Ausland

Außendienst Österreich

Martina Pferscher

Telefon (01) 370 76 83
Telefax (01) 370 76 83
e-mail martina.pferscher@droemer-knaur.de

Außendienst Schweiz

Detlef Tschritter

Telefon +41 (0) 76 278 46 43
Telefax +41 (0) 62 209 26 27
e-mail detlef.tschritter@buchzentrum.ch

Auslieferungen Ausland

Österreich

Mohr Morawa

Buchvertrieb GmbH

Telefon (01) 68 01 45
Telefax (01) 6 88 71 30
e-mail bestellung@mohrmorawa.at

Schweiz

Buchzentrum AG

Telefon +41 (0) 62 209 26 26
Telefax +41 (0) 62 209 26 27
e-mail kundendienst@buchzentrum.ch

Auslieferung Deutschland

Auftragsannahme

HGV Verlagsservice
Weidestraße 122 A
D-22083 Hamburg

Bestellungen

Telefon (0 40) 84 00 08 - 88
Telefax (0 40) 84 00 08 - 55
e-mail bestellung@hgv-online.de
www.webshop.hgv-online.de

Anfragen, Wünsche, Reklamationen

Telefon (0 40) 84 00 08 - 77
Telefax (0 40) 84 00 08 - 44
e-mail kundeninfo@hgv-online.de

Verlagsauslieferung

Sigloch Distribution GmbH
Am Buchberg 8
D-74572 Blaufelden

Genehmigte Remissionen und Umtausch bitte an

Sigloch Distribution GmbH
Tor 30-34
Am Buchberg 8
D-74572 Blaufelden

IHR KONTAKT IM VERLAG

Vertrieb

Antje Buhl

Telefon (0 89) 92 71 - 320
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail antje.buhl@droemer-knaur.de

Marketing & Kommunikation

Katharina Ilgen

Telefon (0 89) 92 71 - 140
Telefax (0 89) 92 71 - 240
e-mail katharina.ilgen@droemer-knaur.de

Rechte & Lizenzen

Ralf Reuther-Laure

Telefon (0 89) 92 71 - 229
Telefax (0 89) 92 71 - 347
e-mail ralf.reuther-laure@droemer-knaur.de



Weitere Ansprechpartner*innen finden Sie unter droemer-knaur.de

VERLAGSGRUPPE
Droemer Knaur*