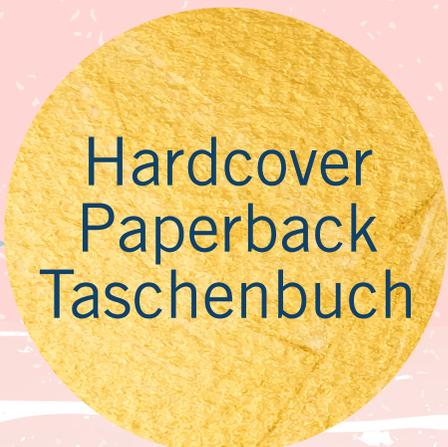


FRÜHJAHR · SOMMER 2023

Bewusst Leben



Hardcover
Paperback
Taschenbuch



O.W.BARTH ✱
KNAURBALANCE ✱

KNAURMENSANA ✱
KNAUR.LEBEN

UNSERE VERMARKTUNG FÜR DEN NÄCHSTEN BESTSELLER VON DR. MED. CARSTEN LEKUTAT



PRESSESCHWERPUNKT

- * Gefragter Experte für Gesundheitsmedien
- * Beliebter Gast in Service-Sendungen
- * Besprechungen in Online-Medien und Tageszeitungen



GROSSE DIGITALKAMPAGNE MIT AUTORENVIDEOS:

- * Reichweitenstarke Banner-Kampagne
Gala **CHEFKOCH**
Fit und Mental
gesundheits-fakten.de



- * Social-Media-Kampagne mit Bewegtbild auf **facebook**
- * Landingpage und Newslettermarketing
- * Buchempfehlung über **einfach ganz leben**
- * Einbindung auf dem Podcast

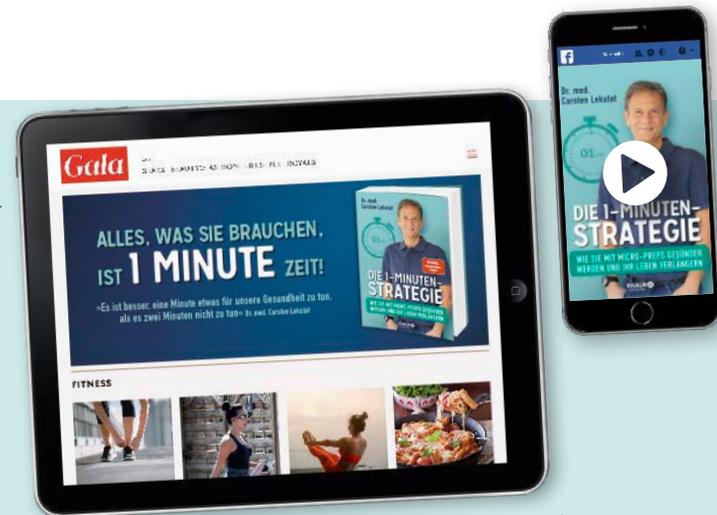


← **einfach ganz leben** Podcast



UNSER DIGITALES WERBEPAKET FÜR SIE

Buchcover, Online-Banner, Social-Media-Grafiken zum Download unter droemer-knaur.de/digitalkit



Banner-Kampagne auf Gesundheits- und Lifestyle-Medien



Landingpage



1 Minute am Tag für mehr Gesundheit und ein längeres Leben

»Es ist besser, eine Minute etwas für unsere Gesundheit zu tun, als es zwei Minuten nicht zu tun«, sagt Bestsellerautor Dr. med. Carsten Lekutat. Sein neuer Gesundheitsratgeber zeigt, wie wir mit nur 1 Minute am Tag unsere Gesundheit nachhaltig verbessern. Er hat die 1-Minuten-Strategie entwickelt, die auf wissenschaftlichen Studien basiert.

Es ist ganz einfach: 1 Minute Pause während des Essens ist die perfekte Gewichtskontrolle; 1 Minute auf einem Bein trainiert Balance und Hirngefäße; 1 Minute kalt duschen schützt das Immunsystem. Dr. med. Lekutat erklärt, wie eine Minute jeden Tag über 4 Wochen das ganze Leben dauerhaft verändert. Los gehts!



Der bekannte TV-Arzt zeigt: 1 Gesundheitsminute am Tag macht das Leben dauerhaft gesünder

Die 4-Wochen-Strategie mit Übungen, Tipps & Rezepten – wissenschaftlich geprüft

Gesamtauflage Dr. med. Lekutat: über 130.000 Exemplare

Dr. med. Carsten Lekutat ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt, Buchautor und TV-Arzt. Er ist Leiter des Berliner *HIT Hausarztzentrum in Tegel*. Als Fernseharzt moderierte er *Der Gesundheitsmacher* bei Sat.1 am Mittag, im WDR Fernsehen die wöchentlichen Prime-Time-Sendungen *Raus aus dem Stress* und *Der Gesundheitsmacher*. Bereits 2012 übernahm Dr. med. Lekutat die Moderation der wöchentlichen Gesundheits-sendungen *Fit und gesund* sowie *In good shape* auf DW. Zusätzlich führt er seit September 2015 wöchentlich durch die Sendung *Hauptsache Gesund* im MDR Fernsehen. Dr. Carsten Lekutat ist Autor mehrerer Bücher und lebt in Berlin.

Dr. med. Carsten Lekutat Die 1-Minuten-Strategie

Wie Sie mit Micro-Preps gesünder werden und Ihr Leben verlängern
Paperback · Klappenbroschur
WG 1460 · 192 Seiten · 17 x 24 cm

Originalausgabe
ISBN 978-3-426-65911-3
20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ET 30.12.2022



Book
978-3-426-46605-6



20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-65901-4



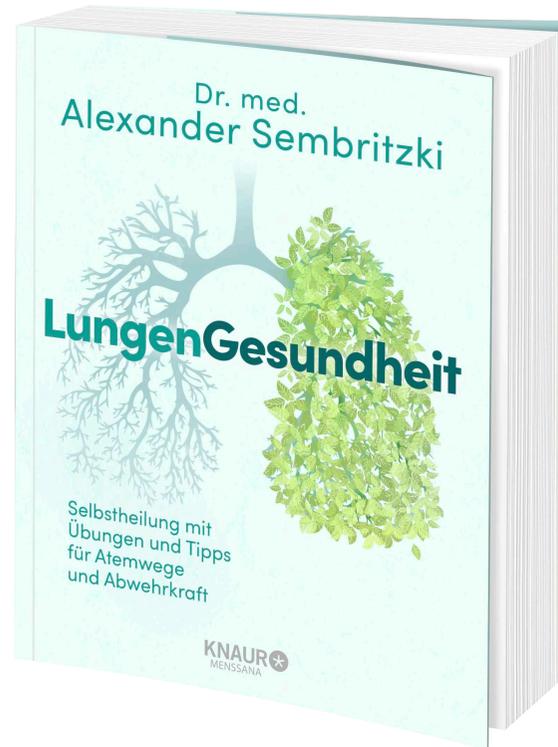
20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-65885-7





So können Sie selbst Ihre Abwehrkräfte stärken und Selbstheilungskräfte aktivieren!

Dr. med. Alexander Sembritzki ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit Spezialisierung auf Akupunktur und ostasiatische Medizin und Lehrer für Tai Chi und Qigong. In diesem praktischen Gesundheitsratgeber erklärt er die Bedeutung der Lunge und des Atems aus westlicher und östlicher Perspektive. Er bietet eine Fülle von Körperübungen aus der Atemtherapie und dem Qigong zur Stärkung des gesamten Körpersystems. Ebenso werden mögliche psychosomatische Ursachen bei Beschwerden aufgezeigt sowie Ernährungstipps und Atemübungen erklärt, die leicht in den Alltag integriert werden können – für mehr Gesundheit und Entspannung.



Hilfe vor und nach Corona: der praktische Gesundheitsratgeber für eine gesunde Lunge

Der Autor ist Experte für westliche und östliche Medizin

Mit 60 farbigen Fotos und klaren Step-by-Step-Anleitungen



Alexander Sembritzki steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Dr. med. Alexander Sembritzki ist Facharzt für Allgemeinmedizin und zugleich erfahrener Therapeut und Dozent in Chinesischer und Japanischer Medizin. Aus einer zeitgemäßen Synthese fernöstlicher und westlicher Heilmethoden eröffnet er neue Wege und Sichtweisen zu ganzheitlicher Heilung. Sein ganzheitlich-naturheilkundlicher Ansatz bezieht sowohl die körperliche wie die geistig-seelische Ebene ein. Dabei steht die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und der individuellen Lebensenergie im Vordergrund. Er lebt und arbeitet in München. www.dr-sembritzki.de

Dr. med. Alexander Sembritzki
LungenGesundheit

Selbstheilung mit Übungen und Tipps für Atemwege und Abwehrkraft

Körpertherapie für eine ganzheitliche Gesundheit
Paperback · Klappenbroschur

WG 1466 · 96 Seiten · 16 x 20 cm

Originalausgabe

ISBN 978-3-426-65916-8

14,00 € (D) · 14,40 € (A)

ET 01.02.2023



Book
978-3-426-46619-3



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



12,99 € (D) / 13,40 € (A)
ISBN 978-3-426-65903-8



Das revolutionäre Anti-Schmerz-Programm

Schmerzen sind ein wichtiges Warnsignal unseres Körpers. Wir sollten sie weder ignorieren, noch uns mit ihnen abfinden, denn wir können immer etwas dagegen tun. Physiotherapeut Alexander Srokovskiy hat eine revolutionär einfache Methode entwickelt, Schmerzen ganzheitlich zu behandeln. Haben wir verstanden, wo die wahre Ursache liegt, können wir mittels effektiven Trainings unsere Schmerzen gezielt selbst lindern. Seine einfachen Übungen lassen sich leicht im Alltag anwenden. Illustrationen veranschaulichen, welche Körperstelle trainiert werden soll. Das Tolle daran: 3 Minuten am Tag genügen! So bleiben wir bis ins hohe Alter schmerzfrei und beweglich.



Der praktische Selbsthilfe-Ratgeber zur Bedeutung und Behandlung von Schmerzen

Ein effektiver und ganzheitlicher Neuanatz in der Schmerztherapie

Alexander Srokovskiy gehört zu den innovativsten Physiotherapeuten Deutschlands, ist Referent und internationaler Physiotherapie-Coach

GESUNDHEIT

Alexander Srokovskiy, Experte für Physiotherapie und Osteopathie, ist Inhaber mehrerer Praxen in Baden-Baden, Referent an Physiotherapie-Schulen sowie Entwickler einer international eingesetzten KI im Bereich Gesundheitsfürsorge. Er selbst hatte in frühester Kindheit mit einer starken Skoliose zu kämpfen, weshalb er es sich zum Ziel gemacht hat, Schmerztherapie und Prävention innovativer und evidenz-basierter zu gestalten, um Patient*innen schneller helfen zu können.

Alexander Srokovskiy
Das Schmerzfrei-Geheimnis
 Schmerzen ganzheitlich verstehen und für immer loswerden
 Hardcover · lam. Pappband
 WG 1460 · 176 Seiten · 17 x 24 cm
Originalausgabe
 ISBN 978-3-426-65919-9
 20,00 € (D) · 20,60 € (A)
 ET 03.04.2023



Book
 978-3-426-46674-2

MARKETING- UND PRESSEINFOS

Launch eines  **YouTube-Channel** durch Alexander Srokovskiy zum Buch-ET mit Tipps, Erklärungen und Erfahrungsberichten 

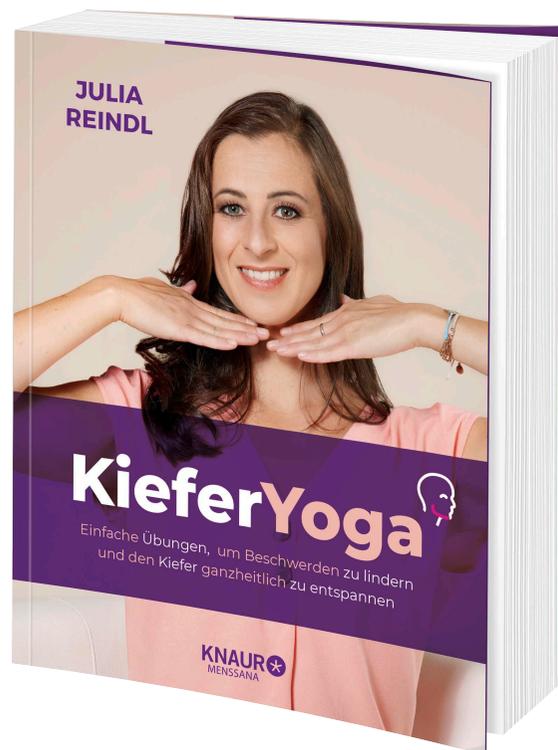
- * Bewerbung des Buchs über Alexander Srokovskiy's App »iPlena«
- * Landingpage und Newslettermarketing
- * Social-Media-Aktivitäten auf **Instagram facebook**
- * Pressefokus Gesundheitsmedien





Für alle Maskenträger*innen mit verspanntem Kiefer

Die Kiefer-Expertin Julia Reindl setzt mit *Kiefer-Yoga* einen neuen Maßstab in der Selbsthilfepraxis bei Kieferbeschwerden. Die Nachfrage wird hier immer größer, denn kaum etwas reagiert so sensibel auf Stress und Anspannung wie unser Kiefer. Ihr Ratgeber bietet wichtiges Hintergrundwissen zu Kieferproblemen. Die körperlichen und mentalen Übungen aus dem Kiefer-Yoga (Jaw-Yoga) helfen ganzheitlich und nachhaltig, besonders den Unterkiefer zu entspannen. Sie sind leicht zu erlernen und effektiv in der Wirkung. Zahlreiche Detailfotos helfen bei der präzisen Umsetzung der Methode.



Der erste ganzheitliche Kiefer-Ratgeber von der Erfinderin von Kiefer-Yoga

Julia Reindl ist Kiefer-Spezialistin mit der erfolgreichen App »Kieferfreund«

Mit zahlreichen Detailfotos und Step-by-Step-Anleitungen

Julia Reindl, M.A., war 10 Jahre an der Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie tätig, wo sie sich auf die Therapie von Kieferfunktionsstörungen spezialisierte. Die Logopädin und Mentaltrainerin eröffnete 2012 ihre eigene Praxis und lehrt seither als Dozentin an der Fachhochschule für Logopädie in Oberösterreich. 2018 gründete sie die Jaw Yoga Academy und setzte mit der erfolgreichen App »Kieferfreund« Maßstäbe für eine moderne Begleitung von Menschen mit Kieferproblemen.

www.kieferfreund.com

Julia Reindl Kiefer-Yoga

Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern und den Kiefer ganzheitlich zu entspannen
Körpertherapie für eine ganzheitliche Gesundheit
Paperback · Klappenbroschur
WG 1460 · 144 Seiten · 16 x 20 cm

Originalausgabe

ISBN 978-3-426-65917-5

15,00 € (D) · 15,50 € (A)

ET 01.03.2023



Book
978-3-426-46623-0



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



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



Das ultimative Männerbuch zu Prostata und Blase

Zwei sehr anerkannte Urologen beantworten auf der Basis jahrzehntelanger Erfahrung alle Fragen rund um die Prostata und Blase des Mannes: Von Blasendrang zu Anti-Aging für die Blase, von vergrößerter Prostata zu Prostatakrebs und von der Bedeutung von Sex, Fahrradfahren, Bewegung und Ernährung für die beiden zentralen Organe im Unterleib des Mannes.

Die Antworten der beiden Urologen basieren auf aktueller Schulmedizin, beziehen aber alternative Methoden mit ein. Die sympathischen Illustrationen und das große Engagement der beiden Ärzte machen das Thema leicht und zugänglich. Ein Buch, das man(n) ab einem gewissen Alter im Regal stehen haben sollte.



Konkrete Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um Blasen- und Prostatabeschwerden

Die Autoren gehören zu den führenden Urologen

Erstmals der ganzheitliche Blick auf Prostata **und** Blase, mit zahlreichen erklärenden Illustrationen



Prof. Dr. Stephan Roth wurde 1997 von der Universität Witten/Herdecke an die Universitätsklinik für Urologie in Wuppertal berufen, die er seit 23 Jahren als Direktor leitet. 2015 war er Präsident der Deutschen Gesellschaft für Urologie.

www.blasendoktor.de

Prof. Dr. Friedrich-Carl von Rundstedt ist spezialisiert auf urologische Onkologie und minimalinvasive Chirurgie und seit 2019 Klinikdirektor der Urologie am Universitätsklinikum in Wuppertal.

Prof. Dr. med. Stephan Roth, Prof. Dr. med. Friedrich-Carl von Rundstedt

Der Prostata- und Blasen-Guide

Was Mann wissen sollte

Hardpaper · lam. Pappband

WG 1465 · 288 Seiten · 12,5 × 20 cm

Originalausgabe

ISBN 978-3-426-65902-1

18,00 € (D) · 18,50 € (A)

ET 01.03.2023



Book
978-3-426-46449-6



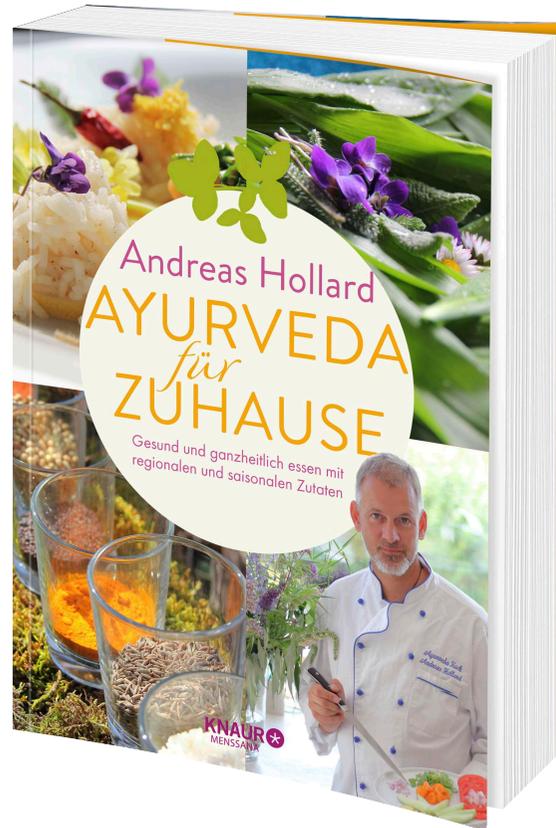
16,00 € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-426-65898-7





Essen ist die beste Medizin – und die wächst vor unserer Haustür

»Ayurvedische Ernährung muss nicht kompliziert sein«, ist die Auffassung des Ayurveda-Kochs Andreas Hollard. In seinem Gesundheitsratgeber erklärt er zunächst alles, was man für eine gesunde Ernährung nach Ayurveda wissen muss. Dazu gehören neben dem Erkennen der eigenen Konstitution mit einem Test auch Basics wie der Umgang mit Gewürzen sowie die richtige Reihenfolge beim Kochen, Verwendung von heimischen Kräutern in der Küche und vieles mehr. Grundlage ist das energetische Kochen, also das Kochen im Einklang mit Körper, Geist und Seele. Im Hauptteil des Buches führt er durch die Jahreszeiten, erklärt die Wirkung der heimischen Obstsorten, Gemüse und Kräuter und gibt Rezepte mit spezieller Heilwirkung für alle Konstitutionstypen an die Hand.



Gesundheitsratgeber über die Heilwirkung der Ayurveda-Ernährung mit heimischen Zutaten

Der Autor bildet Ayurveda-Köch*innen aus

Mit 70 Farbfotos, Erntetabellen, Selbsttest zum Bestimmen der eigenen Konstitution und ca. 60 Rezepten

Andreas Hollard, 1974 geboren, arbeitet seit über dreißig Jahren als Koch und seit über zwölf Jahren mit Spezialisierung auf Ayurveda. Grundlage hierfür war 2009/2010 seine Ausbildung zum ganzheitlichen Ayurveda-Koch. Seit 2011 leitet er die Kochschule Ananda in Bad Reichenhall und bietet u. a. ayurvedische Weiterbildungen für Köch*innen an. Sein Schwerpunkt liegt auf der Verbindung der indischen Gesundheitslehre mit den heimischen Kräutern, Gewürzen, Obst und Gemüse. Andreas Hollard lebt mit seiner Frau und seinen beiden Kindern in Bad Reichenhall.

Andreas Hollard
Ayurveda für zuhause
Gesund und ganzheitlich essen mit regionalen und saisonalen Zutaten
Paperback · Klappenbroschur
WG 1461 · 256 Seiten · 17 × 24 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-65918-2
22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ET 01.02.2023



Book
978-3-426-46770-1





Gesundheitstipps, die wirklich jede*r schafft!

Zwischen Job, Haushalt und Kindern bleibt vielen Menschen kaum Zeit für die eigene Gesundheit. Die Bestsellerautorinnen Eva-Maria Bast und Heike Thissen zeigen hier, wie es trotzdem gelingt: Sie haben 100 Tipps und Tricks zusammengetragen, die minimal auf den Alltag der Anwender*innen einwirken, aber einen maximalen Effekt auf ihre Gesundheit haben. Die Übungen setzen bei alltäglichen Handlungen an, die wir ohnehin tun: beim Essen, Zähneputzen oder Netflixgucken. So muss kein neues Verhalten mühsam antrainiert, sondern lediglich das bereits bestehende minimal verändert werden.



Der effektive Gesundheitsratgeber für Vielbeschäftigte: 100-mal minimaler Einsatz mit maximaler Wirkung

Eva-Maria Basts Bücher haben eine Gesamtauflage von über 500.000 verkauften Exemplaren

Für Leser*innen von *7 Minuten am Tag – Endlich gesünder leben* von Dr. med. Franziska Rubin

Eva-Maria Bast ist Journalistin, Verlegerin und *SPIEGEL*-Bestsellerautorin. Sie hat bereits zahlreiche Sachbücher und Romane geschrieben und ist mit Medienhäusern in ganz Deutschland bestens vernetzt. Die fünffache Mutter wurde für ihre Arbeit mehrfach ausgezeichnet und ist Dozentin an der Hochschule der Medien in Stuttgart.

Heike Thissen ist seit 20 Jahren Journalistin, Texterin und Autorin, außerdem Präventionsberaterin, Gesundheitscoachin und Nordic Walking Instructor. Die Mutter von drei Kindern sorgt mit ihren Seminaren, Vorträgen und Coachings dafür, dass Frauen in kleinen Schritten lernen, mehr Gesundheit in ihren Alltag zu integrieren.

Eva-Maria Bast, Heike Thissen
Die 100 schnellsten Gesundheitstipps der Welt

Taschenbuch · Broschur
WG 2460 · 224 Seiten · 12,5 × 19 cm

Originalausgabe
ISBN 978-3-426-87940-5
12,00 € (D) · 12,40 € (A)
ET 01.03.2023



Book

978-3-426-46592-9



Bestsellerkampagne für den neuen Superstar der »Psychologie to go« – Franca Cerutti

AUFLAGENSTARKE PRINTKAMPAGNE – WIR WERBEN IN

- * **PSYCHOLOGIE HEUTE**
Plus digitale Verlängerung inkl.
Newsletter auf psychologie-heute.de



mit digitaler
Verlängerung

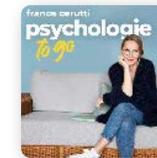


Über
1,5 Mio. Ad-
Impressions!



DIGITAL- UND SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

- * Reichweitenstarke Online-Content-Kampagne auf apotheken-umschau.de
- * Social-Media-Kampagne mit Bewegtbild auf **facebook Instagram Pinterest**
- * **Autorinnen-Marketing:** Bewerbung in Franca Ceruttis beliebtem Podcast »Psychologie to go!«



Autorin mit
eigenem Podcast

und auf **Instagram & YouTube**

- * Spot-Kampagne auf **Spotify**
- * Landingpage und Newslettermarketing
- * Einbindung auf **einfach ganz leben**



PRESSE- UND VERANSTALTUNGSINFOS

- * Große Medienpräsenz: Print, TV, Hörfunk, Online



UNSER DIGITALES WERBEPAKET FÜR SIE

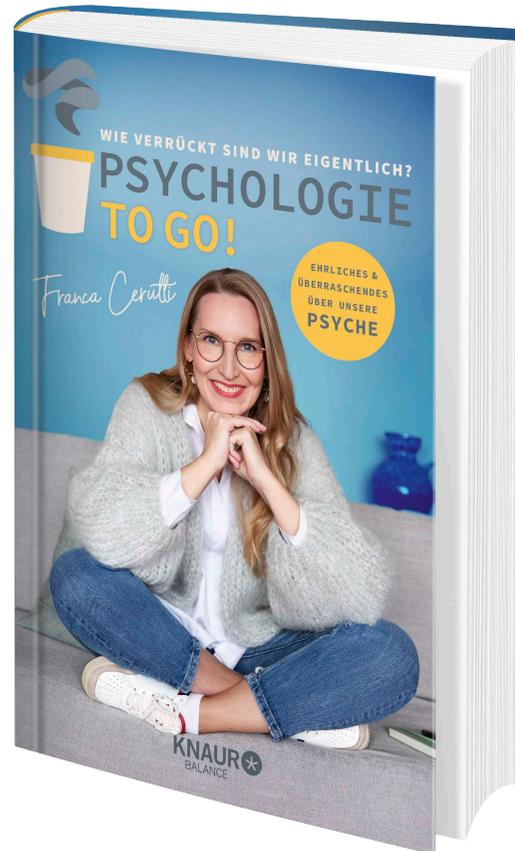
- * Buchcover, Online-Banner, Social-Media-Grafiken zum Download unter droemer-knaur.de/digitalkit



Der erste Psychologie-Ratgeber der bekannten Podcasterin

Mit ihrem erfolgreichen Podcast »Psychologie to go!« steht die charismatische Psychotherapeutin Franca Cerutti regelmäßig weit oben in den deutschen Podcast-Charts. Ihr Talent, mit ihrer unverkennbar sympathischen Art Leichtigkeit in komplexe und schwierige Themen zu bringen, zeigt sich auch in ihrem ersten Ratgeber. Kompetent und ehrlich klärt sie über die drei verbreitetsten psychischen Erkrankungen Depression, Angststörungen und Sucht auf und gibt viele wertvolle Impulse für den Alltag. Franca Cerutti bleibt ganz nah an den Leser*innen, bietet Checklisten, Fragebögen, anregende Fallgeschichten aus ihrer Praxis und konkrete Ratschläge, die für jeden umsetzbar sind - Hilfestellung to go für die Psyche!

Franca Ceruttis Podcast »Psychologie to go!« hält sich konstant auf Platz 1 der  Spotify -Charts in der Kategorie "Gesundheit und Fitness"



Psychologie für den Alltag erklärt – Angst, Depression und Sucht gehen uns alle etwas an

Franca Cerutti ist Psychotherapeutin und Speakerin mit großer Reichweite

Mit ca. 25 Abbildungen in ansprechender 2c-Gestaltung



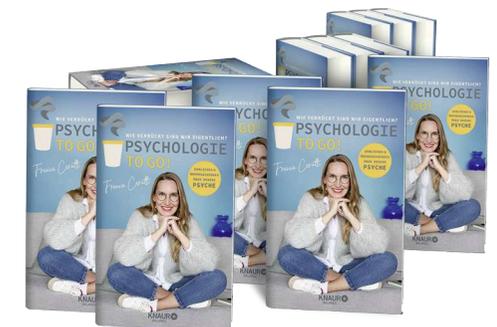
Franca Cerutti steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Franca Cerutti ist eine deutsche psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis und ist zudem als Speakerin tätig. Seit 2019 führt sie ihren eigenen Podcast »Psychologie to go!«, der zu den erfolgreichsten im deutschsprachigen Raum zählt. Dort spricht sie offen über große und kleine Probleme des Alltags, über psychische Erkrankungen, führt Interviews mit prominenten Gästen zu diesen Themen und gibt ihren Zuhörer*innen konkrete Hilfestellung. Mit ihrem Mann und drei Söhnen lebt Franca Cerutti am Niederrhein.

Franca Cerutti
Psychologie to go! Wie verrückt sind wir eigentlich?
 Ehrliches und Überraschendes über unsere Psyche
 Hardcover · lam. Pappband
 WG 1481 · 224 Seiten · 14 x 21,5 cm
Originalausgabe
 ISBN 978-3-426-67626-4
 18,00 € (D) · 18,50 € (A)
 ET 03.04.2023



 Book
 978-3-426-46634-6



Unsere Spitzentitel-Kampagne für das NEUE EXPERTEN-STANDARDWERK – mit Bestsellergarantie!



AUFLAGENSTARKE PRINTKAMPAGNE – WIR WERBEN IN

- * **PSYCHOLOGIE HEUTE**
Plus digitale Verlängerung inkl.
Newsletter auf psychologie-heute.de



mit digitaler
Verlängerung



Über
1,5 Mio. Ad-
Impressions!



DIGITAL- UND SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

- * Reichweitenstarke Online-Content-Kampagne auf apotheken-umschau.de
- * Große Banner-Kampagne
SPIEGEL ONLINE
GEO
Spektrum.de
PSYCHOLOGIE HEUTE
- * Social-Media-Kampagne auf
Instagram & facebook
- * Landingpage
- * Newslettermarketing
- * Einbindung auf dem Podcast
einfach ganz leben



PRESSE- UND VERANSTALTUNGSINFOS

- * **Buchpremiere** in Planung
- * Digitaler Presse-Round Table zum Erscheinen

Großes Medienecho:

- * **Interviews und Berichte** in Gesundheits-, Apotheken- und Frauenmagazinen
- * Auftritte in **TV-Servicesendungen**
- * **Buchvorstellung** auf den Service-Seiten der Tagespresse und Magazine



UNSER DIGITALES WERBEPAKET FÜR SIE

- * Buchcover, Online-Banner,
Social-Media-Grafiken
zum Download unter
droemer-knaur.de/digitalkit



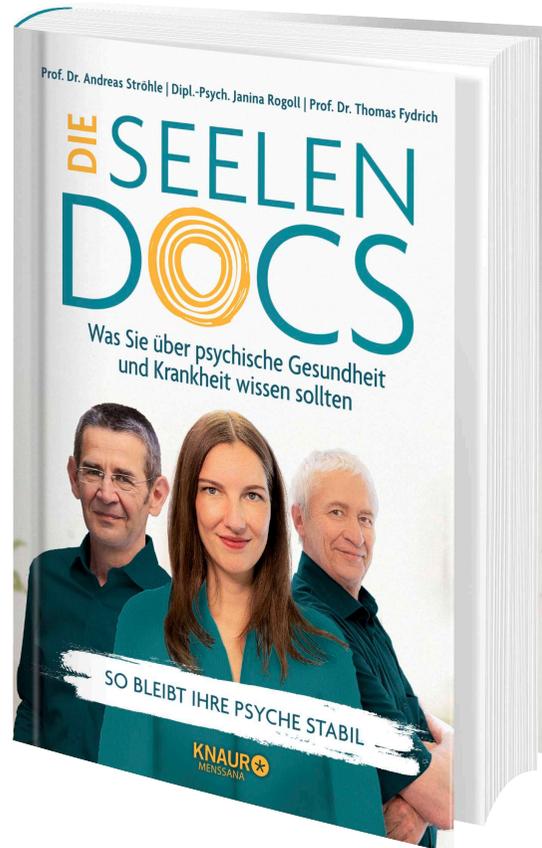
»Psychische Krankheit ist nur ein Extrempol der Psyche. Was uns bewegt, ist alles zutiefst menschlich.« Die Seelen-Docs

Seelische Krisen gehören zum Leben dazu, doch wo beginnt die Krankheit? An wen kann ich mich wenden? Und was kann ich selbst vorbeugend für mein seelisches Wohlbefinden tun?

Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sind weit verbreitet und in unserer Gesellschaft immer noch tabuisiert. Klare, sachliche Aufklärung tut not.

Erfahrene Expert*innen für Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie vermitteln einfach, verständlich und umfassend Grundlagenwissen über die Psyche. Sie erklären das ABC der psychischen Gesundheit, erläutern die häufigsten psychischen Erkrankungen, zeigen, welche Behandlungsmethoden die richtigen sind, und geben Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige.

Ihr Programm für eine stabile Psyche ist für Betroffene ebenso geeignet wie zur Prävention.



Führende Expert*innen erklären einfach und verständlich das ABC der psychischen Gesundheit

Populäres Standardwerk mit Hilfestellungen für Betroffene, Angehörige und an Prävention-Interessierte

Mit einem speziellen Programm für eine stabile Psyche

Univ.-Prof. Dr. med. Andreas Ströhle studierte Humanmedizin, 1995 Promotion zum Dr. med., Facharztweiterbildung Psychiatrie und Psychotherapie. Habilitation 2003. Seit 2002 an der Charité - Universitätsmedizin Berlin, seit 2008 Universitätsprofessor.

Diplom Psychologin Janina Rogoll studierte Psychologie in Klagenfurt und Berlin. Sie ist als psychologische Psychotherapeutin (VT) und Supervisorin tätig, lehrt an verschiedenen Institutionen und forscht zum Thema Angst und verwaiste Eltern.

Prof. Dr. Thomas Fydrich ist Diplom-Psychologe mit Promotion in Marburg und Habilitation in Heidelberg. Er war von 2004 bis 2018 Professor für Psychotherapie an der Humboldt-Universität Berlin. Seit 2006 leitet er dort das Zentrum für Psychotherapie.

Prof. Dr. med. Andreas Ströhle, Janina Rogoll, Prof. Dr. Thomas Fydrich
Die Seelen-Docs

Was Sie über psychische Gesundheit und Krankheit wissen sollten

Hardcover · lam. Pappband
WG 1460 · 224 Seiten · 17 × 24 cm

Originalausgabe

ISBN 978-3-426-65920-5

22,00 € (D) · 22,70 € (A)

ET 01.02.2023



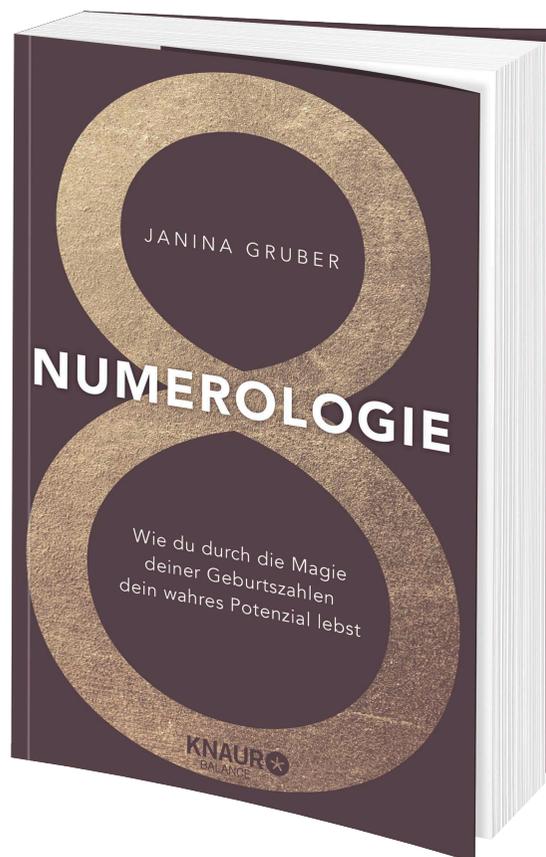
Book
978-3-426-46679-7

Bereits
angeboten



Was die Zahlen über uns verraten: das große Buch zum neuen Trendthema

Was lässt mein Geburtsdatum über mein wahres Potenzial erkennen? Wie kann ich durch dieses Bewusstsein meine Blockaden in Chancen transformieren? Die Lehre der Numerologie ist das jahrtausendealte Wissen um die Kraft der Zahlen. Janina Gruber, Expertin für ganzheitliche Numerologie, erklärt nicht nur die Tages-, Monats- und Jahreszahlen unseres Geburtsdatums, sondern erläutert auch, wie Zahlen im Alltag auf uns wirken. Im Workbook-Teil können wir unseren individuellen Zahlencode selbst entschlüsseln, um ihn für unsere Entwicklung zu nutzen.



Alles, was man über das Trendthema Numerologie wissen muss: Basiswissen und praktisches Workbook

Autorin ist Numerologie-Expertin, gibt Online-Seminare und hat den Podcast »Grow Your Numbers« zum Thema

Mit ca. 50 Farbfotos und Illustrationen

Janina Gruber ist Expertin für ganzheitliche Numerologie. Mithilfe der Zahlen offenbart sie einen bahnbrechenden Wegweiser zu wahrem Erfülltsein. Sie bietet Readings und in ihrer »School of Numbers« Numerologie-Ausbildungen an. Auch in ihrem Podcast »Grow Your Numbers – der Numerologie-Podcast« dreht sich alles um die Magie der Zahlen. Als Mentorin und Coachin hilft Janina Gruber uns, einzigartige und leichte Wege zur Entfaltung unseres vollen Potenzials zu beschreiten.

Janina Gruber Numerologie

Wie du durch die Magie deiner Geburtszahlen dein wahres Potenzial lebst

Paperback · Klappenbroschur
WG 1474 · 208 Seiten · 13,5 × 21 cm

Originalausgabe

ISBN 978-3-426-67629-5

18,00 € (D) · 18,50 € (A)

ET 01.03.2023



9 783426 676295

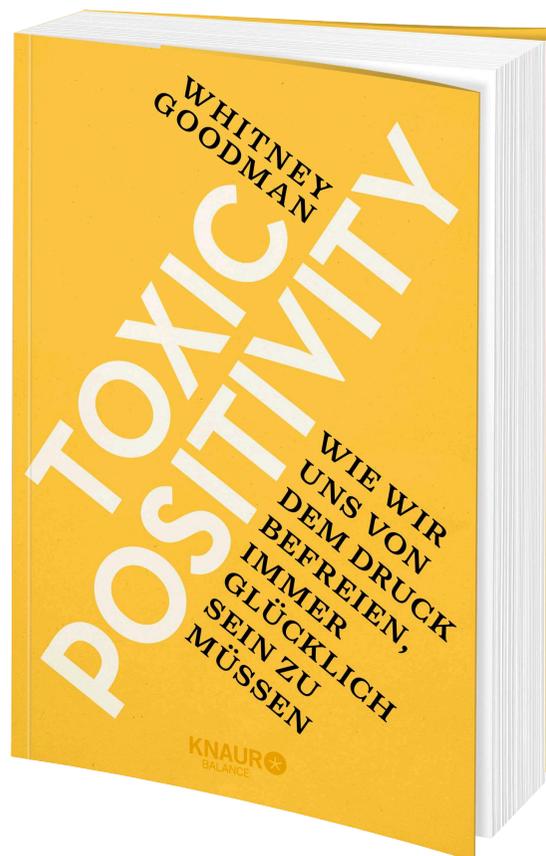


Book
978-3-426-46676-6



Warum es uns nicht guttut, immer glücklich sein zu müssen

Der gesellschaftliche Anspruch, immer gut gelaunt sein zu müssen und negative Gefühle besser wegzulächeln, als sich mit ihnen auseinanderzusetzen, wird immer größer. Anstatt unseren Empfindungen Raum zu geben, sollen wir in allem sofort das Positive sehen und dankbar sein – hier zeigt sich das Phänomen der »Toxic Positivity«. Dieser Druck macht uns langfristig unglücklich und unzufrieden. Die Therapeutin Whitney Goodman schreibt in ihrem Buch einfühlsam und mit einer Prise Humor über die vielen Facetten des toxischen Optimismus im Alltag. Sie bietet praktische Hilfestellungen, wie wir uns gegen den Druck von »Good vibes only« wehren.



Der fundierte Praxis-Guide zum aktuellen Thema
»Toxic Positivity«

Whitney Goodman ist eine international anerkannte
Psychotherapeutin

Autorin mit hoher Reichweite:
530.000 Follower*innen auf Instagram

Whitney Goodman ist die Psychotherapeutin hinter dem beliebten Instagram-Account @sitwithwhit und Inhaberin von »The Collaborative Counseling Center«, einer privaten Therapiepraxis in Miami, Florida. Sie hilft Einzelpersonen und Paaren, vergangene Wunden zu heilen und das Leben zu schaffen, das sie sich immer gewünscht haben. Über ihre Arbeit wurde in Dutzenden von Publikationen und Programmen berichtet, darunter die *New York Times*, *Teen Vogue*, *New York Magazine*, *InStyle* und *Good Morning America*. Whitney lebt in Miami mit ihrem Mann, ihrem Sohn und ihren beiden Hunden Luna und Charlie.
www.collabcounseling.com

Whitney Goodman Toxic Positivity

Wie wir uns von dem Druck befreien, immer glücklich sein zu müssen
Übersetzt von Franka Reinhart
Paperback · Klappenbroschur
WG 1481 · 320 Seiten · 13,5 x 21 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-67625-7
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 01.03.2023



Book
978-3-426-46603-2

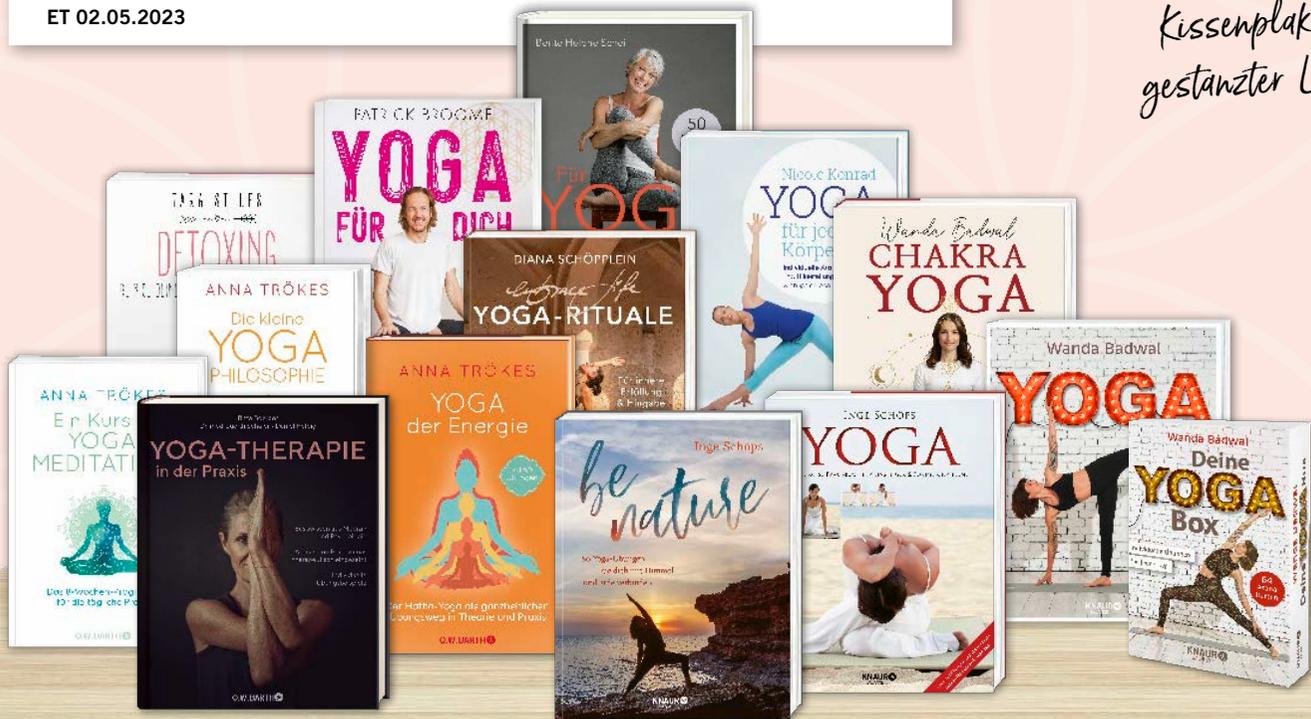
Für die innere Balance – die besten Yoga-Bücher!

Aktionspaket »Yoga«

5x 978-3-426-67627-1 Schöps, be nature	€ [D] 20,00
3x 978-3-426-29329-4 Boerger/Schäfer/Helbig, Yoga-Therapie.	€ [D] 30,00
5x 978-3-426-67628-8 Badwal, Deine Yoga-Box	€ [D] 24,00
3x 978-3-426-67581-6 Badwal, Yoga	€ [D] 24,99
3x 978-3-426-67603-5 Badwal, Chakra-Yoga	€ [D] 25,00
2x 978-3-426-67592-2 Broome, Yoga für dich	€ [D] 20,00
2x 978-3-426-29312-6 Konrad, Yoga für jeden Körper.	€ [D] 25,00
2x 978-3-426-29289-1 Schei, Für Yoga ist es nie zu spät	€ [D] 19,99
3x 978-3-426-67588-5 Schöps, Yoga – Das große Praxisbuch	€ [D] 9,99
2x 978-3-426-67613-4 Schöppllein, embrace life: Yoga-Rituale	€ [D] 25,00
2x 978-3-426-67605-9 Stiles, Detoxing	€ [D] 20,00
2x 978-3-426-29331-7 Trökes, Yoga der Energie.	€ [D] 22,00
2x 978-3-426-29315-7 Trökes, Ein Kurs in Yoga-Meditation.	€ [D] 18,00
2x 978-3-426-87614-5 Trökes, Die kleine Yoga-Philosophie	€ [D] 12,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95357-0 **Nettowarenwert ca. € [D] 448,-**

ET 02.05.2023



Bei einer Abnahme des Aktionspaketes schenken wir Ihnen den Deko-Aufsteller »Blume des Lebens«

Der Blickfang für Ihre Buchhandlung – Kissenplakat mit gestanzter Lotusblüte

Kissenplakat Lotusblüte
GTIN 4251693902591



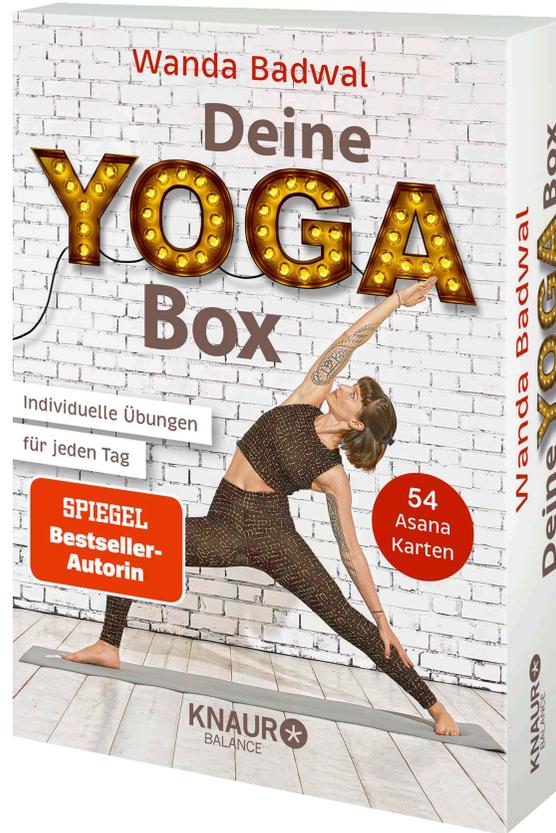
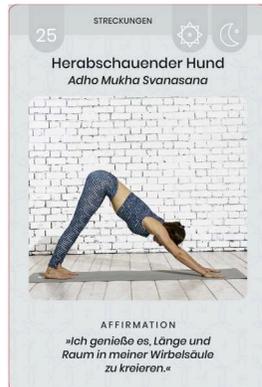
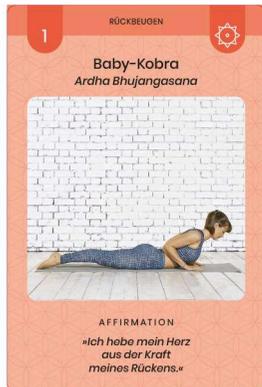
Deko-Aufsteller
Blume des Lebens
GTIN 4260308352928





Endlich: Wandas Kartenbox für die individuelle Yoga-Praxis!

Wanda Badwal gehört zu den angesagtesten Yoga-Lehrer*innen im deutschsprachigen Raum. Ihre praktische Kartenbox ist ideal für alle, die sich ihre Yoga-Sequenzen individuell zusammenstellen möchten. Die großformatigen und ansprechend gestalteten Yoga-Karten sind dabei sowohl für Anfänger*innen als auch für fortgeschrittene Praktizierende geeignet. Die charismatische Yoga-Lehrerin zeigt die verschiedenen Asana-Kategorien, erklärt deren energetische Wirkungsweisen und bietet hilfreiche Tipps und Tricks an.



60 Karten zu den wichtigsten Yoga-Asanas mit Anleitungsbuch

Wanda Badwal ist Yoga-Lehrerin und Bestsellerautorin

Hochwertig ausgestattet – ein Muss für alle Yoga-Fans

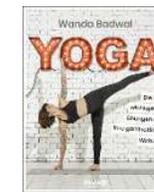
© Susanne Schramke



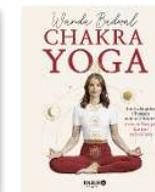
Wanda Badwal ist eine international bekannte Yoga- und Meditationslehrerin, Speakerin und Bestsellerautorin. Nach Jahren der Medienpräsenz wendet sich die ehemalige Germany's Topmodel-Kandidatin nach innen. Sie studierte die Praktiken der traditionellen tantrischen Hatha Yoga, absolvierte zahlreiche Schulungen und Tausende von Unterrichtsstunden. Mit ihrer authentischen Persönlichkeit verhilft die »Vollzeit-Yogini« ihren Schüler*innen zum Kontakt mit ihrem höchsten Selbst und verkörpert eine frische, junge Stimme in der modernen spirituellen Bewegung.

www.wandabadwal.com @wandabadwal

Wanda Badwal
Deine Yoga-Box
Individuelle Übungen für jeden Tag
Broschur · Broschur Sonderausgabe
WG 1462 · 128 Seiten · 10,5 x 15,2 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-67628-8
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 03.04.2023



25,00 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-426-67581-6



25,00 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-426-67603-5

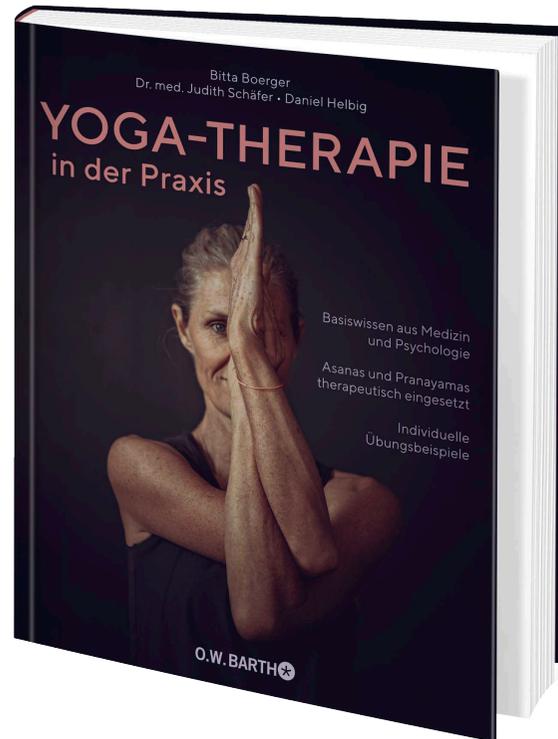


YOGA



Das große Standardwerk zur Heilwirkung von Yoga

Die renommierte Yoga-Lehrerin Bitta Boerger präsentiert ein umfassendes Handbuch zur Yoga-Therapie. Wie kann Heilung durch Yoga geschehen? Flankiert von zwei Expert*innen aus Medizin und Psychologie widmet sie sich allen wesentlichen Aspekten dieser Frage, indem sie die Essenz der Erkenntnisse aus Yoga, Ayurveda, angewandter Psychologie und den Grundlagen der westlichen Medizin bündelt. Yoga-Lehrer*innen und -Praktizierende finden in diesem Buch wichtige Grundlagen, um mit sich und anderen Menschen individuell zu arbeiten, wenn körperliche oder psychische Beschwerden vorliegen. Von Muskel- und Skelett-Problemen, von Arthrose bis Rheuma, von Trauma bis Depression bietet dieses Standardwerk Basiswissen und effektive Hilfestellung.



Das erste umfassende Praxisbuch zur Yoga-Therapie medizinisch und psychotherapeutisch fundiert

Hochkompetente Autor*innen, leiten Lehrausbildungen zur Yoga-Therapie

Step-by-Step-Anleitungen mit ca. 160 Farbfotos und 40 Detailzeichnungen

Bitta Boerger ist seit 2008 Yoga-Lehrerin in den Bereichen Vinyasa und Yoga-Therapie. 2018 gründete sie die Yoga-Schule Lovelysita in Prien am Chiemsee. Sie leitet die dortige Yoga-Therapieausbildung, unterrichtet Gruppen mit Trauma-Patienten, gibt Einzelsitzungen und veranstaltet Retreats.
www.lovelysita.com

Dr. med. Judith Schäfer arbeitet seit 25 Jahren als Ärztin mit dem Schwerpunkt Orthopädie, ist Dozentin in der Yoga-Therapieausbildung und bietet Einzelsitzungen mit orthopädischem Fokus an. Der Psychologe **Daniel Helbig** ist ausgebildeter Yoga-Nidra- und Ashtanga-Vinyasa-Yoga-Lehrer und als systemischer Berater und Dozent in den Yoga-Therapieausbildungen beschäftigt.

Bitta Boerger

Yoga-Therapie in der Praxis

Basiswissen aus Medizin und Psychologie · Asanas und Pranayamas therapeutisch eingesetzt · Individuelle Übungsbeispiele

Hardcover · lam. Pappband
WG 1462 · 320 Seiten · 18,5 x 23,5 cm

Originalausgabe

ISBN 978-3-426-29329-4

34,00 € (D) · 35,00 € (A)

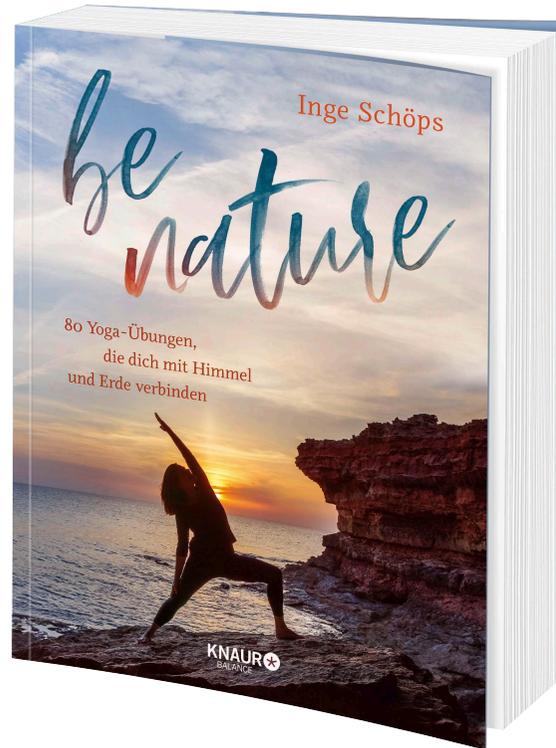
ET 02.05.2023





Mit Yoga im Einklang mit sich selbst und der Natur

In der Yoga-Philosophie besteht alles in der Natur – inklusive uns selbst – aus fünf Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Jedem dieser fünf Elemente werden individuelle und einzigartige Eigenschaften und Qualitäten zugesprochen. Hier setzt Yoga-Lehrerin Inge Schöps an: Sie macht sich das System der Elemente im Yoga zunutze und bietet in ihrem Buch gezielte Yoga- und Atemübungen sowie Meditationen, um sich mit den Qualitäten der fünf Elemente je nach Bedarf zu verbinden. So kann jede*r Disbalancen in Körper, Geist und Seele selbst ausgleichen und zu innerer Zufriedenheit und persönlicher Balance finden.



5-Elemente-Yoga: Das große Praxisbuch mit 200 wunderschönen Farbfotos – das ideale Geschenk

Inge Schöps ist langjährige Yoga-Lehrerin und Bestsellerautorin

Gesamtauflage Inge Schöps:
350.000 Exemplare

© Daniel Schöps

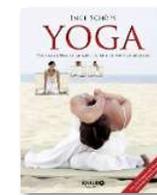


Inge Schöps ist zertifizierte Yoga-Lehrerin, Buchautorin und Mental Coach aus Köln. Sie gründete die Yoga-Community »Yoga-On« und bietet heute Yoga in Verbindung mit Coachings, Workshops und Retreats an. Ihr Buch *Yoga: Das große Praxisbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene* wurde zum Bestseller und in mehrere Sprachen übersetzt. Bevor sie zum Yoga kam, war die studierte Übersetzerin und MBA-Absolventin in diversen Führungspositionen für international ausgerichtete Verlagshäuser tätig.

Inge Schöps
be nature
80 Yoga-Übungen, die dich mit Himmel und Erde verbinden
Paperback · Klappenbroschur
WG 1462 · 240 Seiten · 18,5 x 23,5 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-67627-1
25,00 € (D) · 25,70 € (A)
ET 02.05.2023

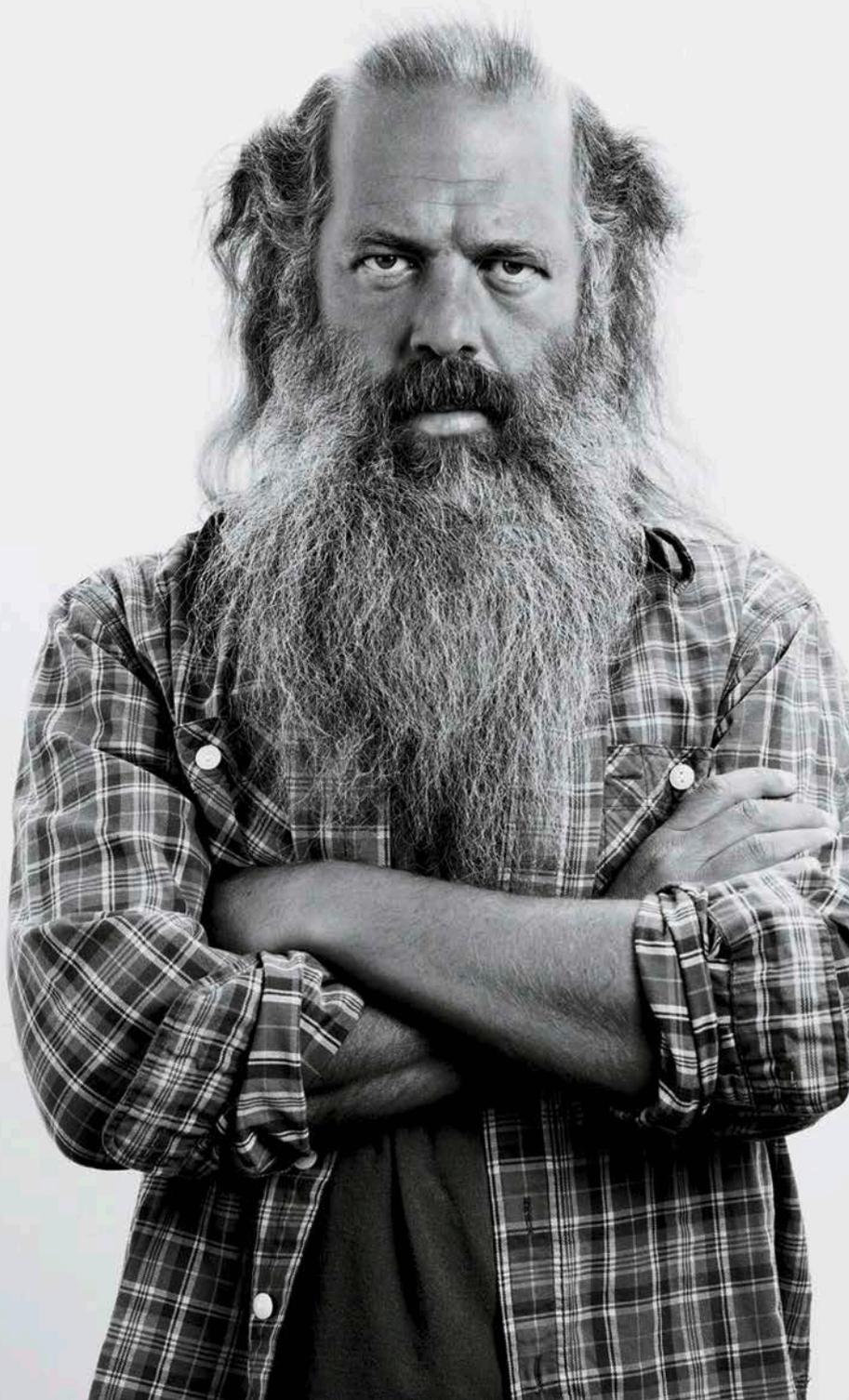


Book
978-3-426-46640-7



9,99 € (D) / 10,30 € (A)
ISBN 978-3-426-67588-5





Unsere Kampagne für DEN spirituellen Leitfaden für Kreativität – Rick Rubin inspiriert!

GROSSE DIGITAL-KAMPAGNE

* Reichweitenstarke Kampagne auf

facebook Instagram Pinterest

* Newslettermarketing

* Einbindung & Buchempfehlung über
einfach ganz leben



Empfehlungs-
marketing auf
einfach
ganz leben



PRESSE

Großes Medienecho:

- * Porträts und Interviews in auflagenstarken Medien
- * Rezensionen in Leitmedien und Mindstyle-Magazinen
- * Besonderer Pressefokus: Musikmagazine



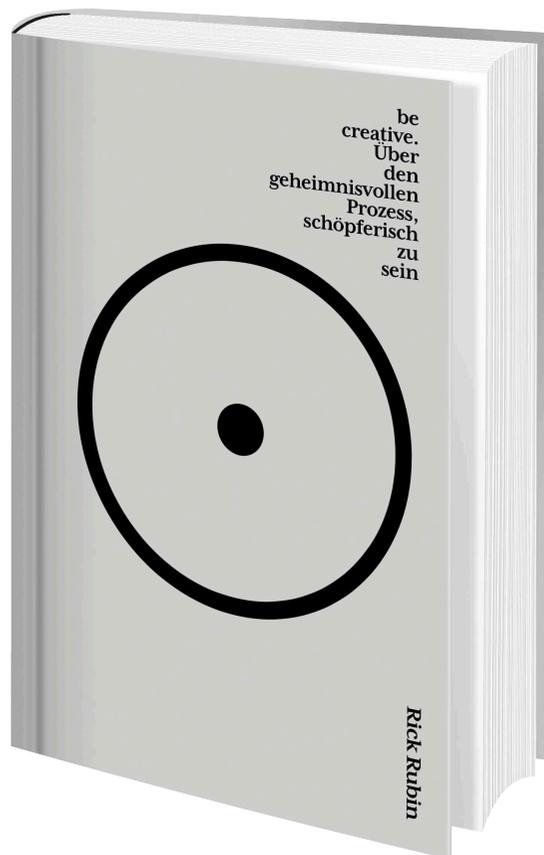
UNSER DIGITALES WERBEPAKET FÜR SIE

Buchcover, Online-Banner, Social-Media-Grafiken zum Download unter droemer-knaur.de/digitalkit



Lebe deine Kreativität: das Inspirationsbuch des weltberühmten Musikproduzenten

Rick Rubin offenbart in seinem ersten Buch alle wichtigen Prinzipien für schöpferische Prozesse. Und damit sind keineswegs nur Genialität und künstlerisches Schaffen gemeint. Vielmehr richten sich die 78 Essays in diesem Band an alle Menschen, denn Rick Rubin ist der festen Überzeugung: »Jeder Mensch ist ein Schöpfer.« *Be creative* ist ein spiritueller Leitfaden für Kreativität – für eine Kreativität, die schließlich zum Lebensstil wird. Wir erfahren viel darüber, wie wir in Schaffensprozessen, aber auch in zwischenmenschlichen Beziehungen flexibel, offen und frei sein können. Der charismatische Rick Rubin ist wie kaum ein anderer eine authentische Quelle in Sachen Kreativität.



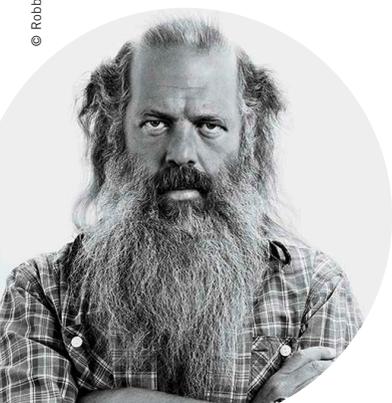
Kreativ sein kann jede*r: das Kultbuch

Eine außergewöhnliche Synthese aus künstlerischer und spiritueller Perspektive

Hat Künstler*innen wie Lady Gaga, Adele, Red Hot Chili Peppers, Jay-Z und Green Day groß gemacht

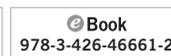
SPIRITUALITÄT

© Robbie Fimmiano



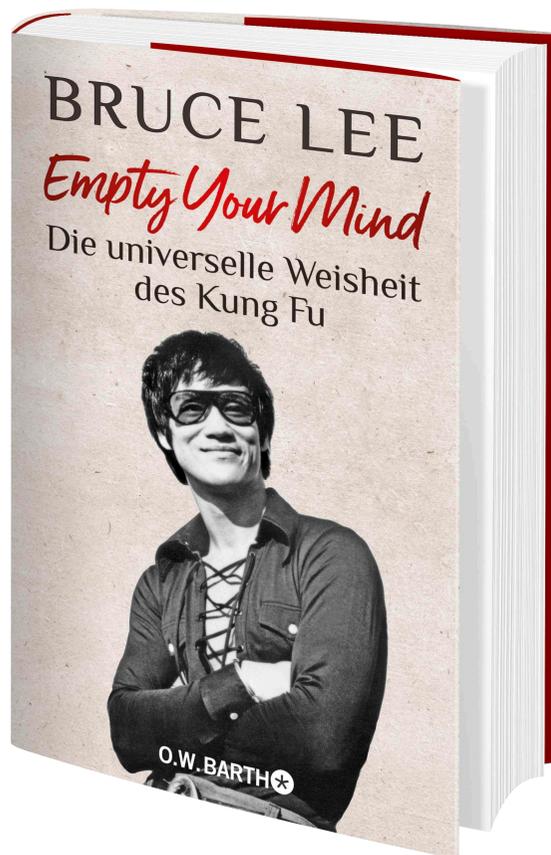
Rick Rubin gilt als einer der einflussreichsten und angesehensten Musikproduzenten der Gegenwart. 2006 und 2008 wurde er in der Kategorie »Produzent des Jahres« mit einem Grammy ausgezeichnet. Er ist der Gründer der legendären *Def Jam Recordings* und betreibt heute u. a. die *American Recordings*. Zu seinen Kunden zählen Größen wie Adele, Aerosmith, Red Hot Chili Peppers, Jay Z und Johnny Cash, Green Day, Dixie Chicks, U2, Metallica und Mick Jagger. Rubin plädierte 2010, als Spotify noch in den Kinderschuhen steckte, für eine neuartige Form der Musik-Vermarktung. *The Creative Act* ist sein erstes Buch und eine brillante Einführung in die Spiritualität der Kreativität. @RickRubin1963

Rick Rubin
be creative. Über den geheimnisvollen Prozess, schöpferisch zu sein
Übersetzt von Judith Elze
Hardcover · lam. Pappband
WG 1470 · 416 Seiten · 12,5 x 20,5 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-29339-3
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 02.05.2023





»Be water, my friend« Das große Buch zum 50. Todestag der Kampfkunstlegende



Bruce Lee ist vor allem als Kampfkünstler bekannt, doch er war auch ein tiefgründiger Denker. In seinen nun zum ersten Mal auf Deutsch veröffentlichten privaten Notizbüchern teilt er seine persönlichen Gedanken zu allen wichtigen Themen aus den Bereichen Psychologie und Philosophie. Besonders spannend sind seine Gedanken zu den geistigen Prinzipien, die gute Kampf- und Lebenskünstler*innen ausmachen. Zusammen mit rund 100 Fotos ist *Empty Your Mind* ein Jubiläumsband, auf den all seine Fans und Praktizierenden der Kampfkünste nicht verzichten können.

Zum ersten Mal auf Deutsch: die Lebensphilosophie aus den privaten Notizbüchern der Kampfkunstlegende

50. Todestag der Kampfkunst-Legende am 20.7.2023

Philosophische Reflexionen und praktische Ratschläge mit 100 privaten S/W-Fotos

Bruce Lee (1940-1973) gilt als der größte Kampfkünstler des 20. Jahrhunderts. Er war ein sinoamerikanischer Kampfkünstler, Kampfkunst-Ausbilder und Schauspieler. Seine Martial-Arts-Filme sind legendär, seine Popularität auch nach seinem Tod ungebrochen (u. a. 21 Mio. Facebook-Follower*innen). Er entwickelte den Kampfkunststil Jeet Kune Do, der die Prinzipien des Daoismus verkörpert.

Bruce Lee
Empty Your Mind
Die universelle Weisheit des Kung Fu
Übersetzt von Bernhard Kleinschmidt
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1447 · 400 Seiten · 14 × 21,5 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-29335-5
22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ET 03.04.2023



 **Book**
978-3-426-46572-1



18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-426-29302-7





»Die Bienen weisen uns den Weg in eine neue Welt des Miteinander.«

Als junge Frau macht sich Annabelle Wimmer Bakic auf die Spurensuche nach dem schamanischen Wissen ihrer Heimat. In Grönland wurde sie zur Schamanin initiiert, doch wie kann sie dieses Wissen auch zu Hause lebendig halten? Eine Sammlung prähistorischer Steine ihres Großvaters öffnet ihr den Raum. Sie taucht ein in die Welt der Kräuterheiler*innen und in die schamanische Pflanzenmagie. Die Bäume des Waldes übertragen ihr ihre Medizin, und sie begegnet dem durch alle Zeiten hindurch wirksamen Gewebe der Schicksalskräfte. Schließlich macht sie Bekanntschaft mit einem wilden Bienenstock. Die Spur der Bienen führt sie in eine universelle uralte Weisheit zur Heilung von Körper und Geist für die Zukunft der Erde.

*»Unser Land und seine Kraftplätze sind der Zugang zum Wissen unserer Ahnen.
Diese Orte finden wir überall.
Sie sind wie eine Bibliothek, in der wir der Weisheit von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft begegnen,
in der wir Heilung finden
und unsere Potenziale erkennen können.«*



Die authentische Sinnsuche einer jungen Frau, die uns eine neue Realität eröffnet – direkt vor unserer Haustür

Tiefe Einblicke in das schamanische Erbe Europas

Autorin hält Vorträge und gibt Seminare zu schamanischer Heilarbeit



Annabelle Wimmer Bakic steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Annabelle Wimmer Bakic studierte Klassische Archäologie, Kunstgeschichte und Germanistik und war viele Jahre in der Kunstszene tätig. Heute arbeitet sie als Schamanin mit eigenen Praxen in Prien am Chiemsee und München, hält national und international Seminare und bildet aus. Sie begründete die Disziplin der spirituellen Archäologie. Basierend auf der Verbindung von schamanischem Wissen und neuester neurologischer Forschung entwickelte sie darüber hinaus die schamanische Heiltherapie:

<https://www.annabelle.world/schamanischeheiltherapie>

Annabelle Wimmer Bakic
Die Spur der Bienen
Meine Suche nach den spirituellen Wurzeln unserer Kultur
Paperback · Klappenbroschur
WG 1479 · 224 Seiten · 13,5 x 21 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-29334-8
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 01.03.2023



Book
978-3-426-46565-3



18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-426-29328-7





Horst Lichter erzählt von seiner tief persönlichen Erfahrung mit dem Schweigen

Schweigen, einmal nur für sich sein, hinter dicken Klostermauern, dieses Abenteuer wagt der Mann, der nie um einen flotten Spruch verlegen ist. Horst Lichter begibt sich auf eine Reise in die Stille und zu sich selbst. Er blickt auf ein Leben voller Erfolg, aber auch voller Schicksalsschläge. Der Alltag im Rampenlicht ist laut und schnell. Die Sehnsucht nach einem Moment der Ruhe, einer Zeit des Innehaltens, verspürt der bekannte Publikumsliebbling ebenso wie wir alle. Seine Zeit im Kloster wird zu einem spannenden Experiment, von dem er berührend und inspirierend erzählt. Horst Lichter, wie man ihn noch nie erlebt hat.



Der *SPIEGEL*-Bestseller jetzt endlich im Taschenbuch

Persönliche Promi-Geschichte trifft narrative Lebenshilfe und Sinnsuche mit Anspruch und Humor

Publikumsliebbling von einer bisher unbekanntem und sehr persönlichen Seite

Horst Lichter ist der wohl beliebteste TV-Koch Deutschlands. Sein Restaurant »Oldiethek« war legendär. In seiner ZDF-Sendung *Lafer!Lichter!Lecker!* begeisterte er Woche für Woche Millionen. Und auch mit dem ZDF-Format *Bares für Rares* stellt er regelmäßig neue Einschaltquotenrekorde auf. Die rheinische Frohnatur ist bekannt für bodenständige, ehrliche Rezepte mit Sahne und Butter. Doch am wichtigsten sind ihm immer noch die Geschichten der Menschen.

Horst Lichter

Ich bin dann mal still

Meine Suche nach der Ruhe in mir
Taschenbuch · Broschur
WG 2481 · 208 Seiten · 12,5 x 19 cm
Eigenlizenz
ISBN 978-3-426-87905-4
11,00 € (D) · 11,40 € (A)
ET 02.05.2023



Book
978-3-426-46103-7



Das Grundlagenwerk zur geheimnisvollen Magie und uralten Weisheit der Runen

Die alten nordischen Schriftzeichen gehören zu den mächtigsten Wahrsagewerkzeugen, die uns zur Verfügung stehen. Einst als Geschenk der Götter verehrt, sind sie auch heute noch eine beliebte Methode, um mit dem Universum in Kontakt zu treten, sich Rat zu holen und in die Zukunft zu blicken. Richard Lister arbeitet seit vielen Jahren mit den Runen. Er nimmt uns mit in die Welt der alt-nordischen Mythen, die mit den Runen in Verbindung stehen. Ausführliche Erläuterungen zur Bedeutung der 24 Runen bereiten auf die Arbeit mit ihnen vor: Anwendbar im modernen Alltag erklärt der Experte, wie man ein eigenes Runenset gestaltet, Runen wirft und der Runenzauber wirkt.



Fundierte und modernes Handbuch zum Trendthema Runen

Richard Lister gibt seit 20 Jahren Workshops und Seminare

Mit 24 Runen-Abbildungen, Affirmationen und Meditationen

Richard Lister ist ausgebildeter Krankenpfleger, intuitiver Body Worker sowie ganzheitlicher Coach. Er arbeitet weltweit mit Klient*innen und bietet Workshops, Einzel- und Online-Coachings an, um Menschen bei ihrer Weiterentwicklung zu helfen. In seinen Adern fließt Normannen- und Wikingerblut, weshalb er sich seit seiner Kindheit für alles Nordische interessiert. Seit 20 Jahren arbeitet er mit Runen.
www.richardlister.com

Richard Lister
Die Magie der Runen
Nutze die Kraft der alten Zauberzeichen für deinen Alltag
Übersetzt von Marion Zerbst
Taschenbuch · Broschur
WG 2474 · 304 Seiten · 12,5 x 19 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-87942-9
12,00 € (D) · 12,40 € (A)
ET 01.02.2023



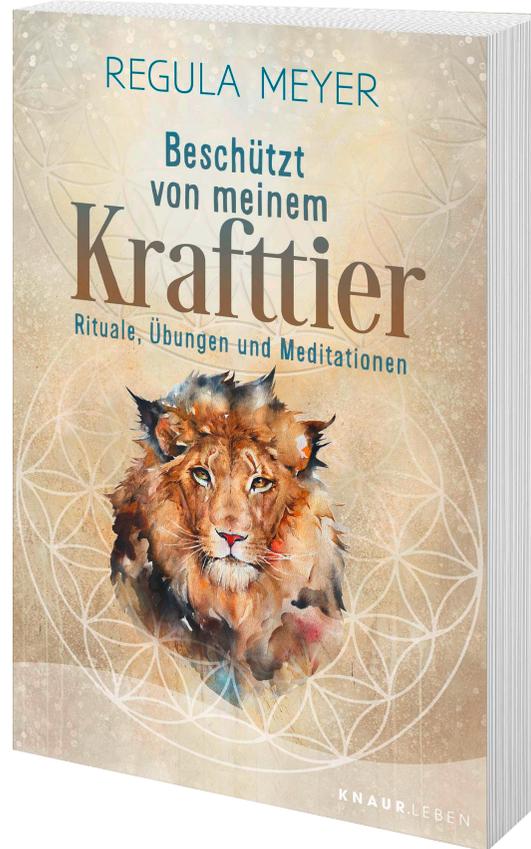
Book
978-3-426-46664-3





Die Krafttierexpertin über die einzigartigen Schutzbotschaften der Tiere

In diesem praktischen Ratgeber präsentiert uns die Krafttierexpertin Regula Meyer 30 Tiere und ihre individuellen Schutzstrategien. Sie gibt uns wirksame Übungen und Meditationen an die Hand, die uns eine tiefere Verbindung mit den Tieren ermöglichen und ihren Schutz für unser Leben manifestieren. Zusätzlich finden sich einfach umsetzbare DIY-Anleitungen und kraftvolle Rituale, die gut in den Alltag integrierbar sind. Sehnen wir uns nach Mut, Sicherheit und Geborgenheit, können wir auf die Krafttiere vertrauen.



Der praktische Ratgeber, der zeigt, wie Krafttiere uns im Alltag begleiten und beschützen

Autorin gibt Seminare und Workshops

Mit Meditationen, DIY-Anleitungen, Übungen und Illustrationen

Regula Meyer ist Schamanin, weiße Hexe und Krafttierspezialistin. Als Lebensberaterin und Meditationsleiterin bietet sie Kurse zu spirituellen und persönlichkeitsbildenden Themen an. In ihren Krafttierseminaren war es bereits Hunderten von Menschen möglich, ihr Lebenstier zu finden und der spirituellen Kraft tierischer Geistführer näherzukommen. Sie interessiert sich für die Naturgesetze als Rahmenbedingungen des menschlichen Lebens und hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Respekt gegenüber allem Lebendigen zu fördern. Sie hat mehrere Bücher über Krafttiere geschrieben, ist ausgebildete Drogistin und lebt in der Schweiz.

Regula Meyer
Beschützt von meinem Krafttier
 Rituale, Übungen und Meditationen
 Taschenbuch · Broschur
 WG 2470 · 224 Seiten · 13,5 x 21 cm
Originalausgabe
 ISBN 978-3-426-87943-6
11,00 € (D) · 11,40 € (A)
ET 01.02.2023



Book
 978-3-426-46665-0



Wie das alte Orakelsystem Hilfestellungen im modernen Alltag bieten kann

Tarot ist ein jahrhundertealtes Divinationssystem, das uns auch im modernen Leben Antworten auf wichtige Fragen geben kann. Wie man die Karten heutzutage praktisch und alltagstauglich nutzt, zeigen die Tarotexpertinnen Jen Cownie und Fiona Lensvelt. Sie erläutern anhand zahlreicher Beispiele die Bedeutung der Symbole, Archetypen und Narrative des Tarots im Kontext des 21. Jahrhunderts. Dieser praktische Leitfaden zeigt, dass Tarot weit mehr zu bieten hat als mystische Spekulationen und richtet sich gleichermaßen an Anfänger*innen wie erfahrene Tarotbegeisterte, die sich selbst und die Welt, in der sie leben, besser verstehen möchten.



Das praktische Anleitungsbuch zum Trendthema Tarot für Millennials und die Gen-Z

Die Autorinnen sind Tarot-Expertinnen und interpretieren die alten Karten neu und lebensnah

Mit S/W-Abbildungen aller 78 Tarotkarten sowie einzelner Legesysteme

Jen Cownie und **Fiona Lensvelt** eint ihre Liebe für das Tarot. 2018 gründeten sie ihre Bühnenshow »Litwitchure« und treten seitdem bei Veranstaltungen in ganz Großbritannien auf. Dabei stellen sie dem Publikum Tarot als Werkzeug zur Selbsterforschung vor und verwenden die Karten, um Künstler*innen und Autor*innen auf der Bühne zu interviewen. Fiona ist außerdem Lektorin beim Verlag *Unbound* und war zuvor Chefredakteurin von *The Times Books*, während Jen als Strategy Director für eine Werbeagentur arbeitet. www.litwitchure.com

Jen Cownie, Fiona Lensvelt
Modernes Tarot

Was die Symbolik der Karten über dich und dein Leben verrät

Übersetzt von Christa Broermann

Taschenbuch · Broschur

WG 2474 · 416 Seiten · 13,5 × 21 cm

Deutsche Erstausgabe

ISBN 978-3-426-87944-3

16,00 € (D) · 16,50 € (A)

ET 02.05.2023



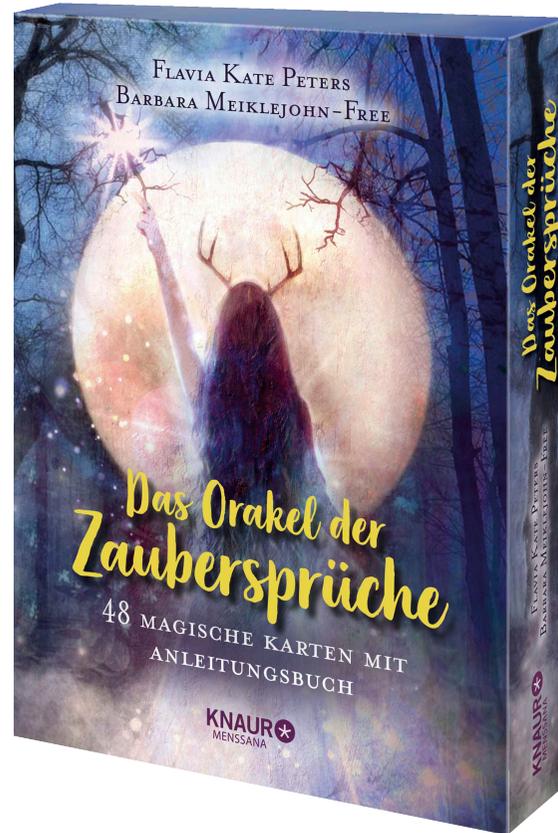
Book
978-3-426-46693-3





Zauber und Rituale zur Wunscherfüllung

Diese Kartenbox entführt in die geheimnisvolle Welt der Magie. Jede der 48 Zauberkarten bietet nicht nur Rat in verschiedenen Lebenslagen, sondern ist zudem mit einem Spruch versehen, der kraftvolle Veränderungen und Manifestationen hervorruft. Das beiliegende Anleitungsbuch erläutert anschaulich die Bedeutung der Karten und welche einfachen Hilfsmittel für die Rituale benötigt werden. Außerdem erklärt es, wie Jahreszeiten, Mondphasen und andere Naturgesetze die Wirkung der Sprüche verstärken können. Wunderschön illustriert ist dieses Orakel der ideale Alltagsbegleiter für alle, die sich mit ihrer inneren Magie verbinden möchten.



Kartenbox zu zwei modernen Trendthemen:
Hexen und Kartenlegen

Bestsellerautorinnen im Bereich Esoterik

48 wunderschön illustrierte Karten von der
Künstlerin Lisbeth Cheever-Gessaman

KARTEN



Flavia Kate Peters ist führende Expertin für elementare und alte Magie in UK. Am College of Psychic Studies in London gibt sie zertifizierte Magiekurse und ist häufiger Gast in spirituellen Kreisen. Sie ist aktives Medium und Kolumnistin für *FAE* und *Witchcraft & Wicca* und sieht es als ihre Mission, die alten Wege am Leben zu erhalten.

Barbara Meiklejohn-Free ist selbsternannte Hochland-Seherin und Hexe, seit sie 16 Jahre alt ist. Als Fürsprecherin und Beschützerin der Erden-Traditionen unterrichtete sie bereits Tausende von Menschen in medialen Sitzungen und im Schamanismus am Arthur Dinflay College im Edinburgh College und am College of Psychic Studies in London.

Flavia Kate Peters, Barbara Meiklejohn-Free
Das Orakel der Zaubersprüche

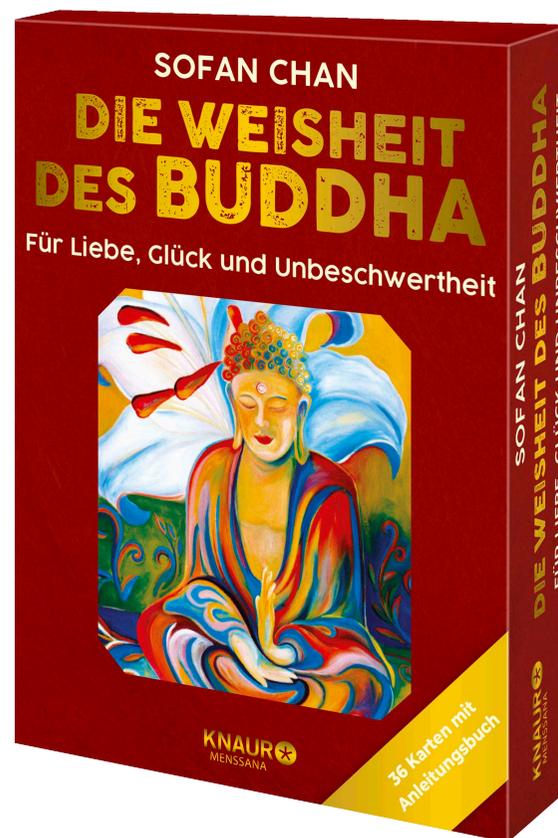
48 magische Karten mit Anleitungsbuch
Übersetzt von Horst Kappen
Broschur · Broschur Sonderausgabe
WG 1470 · 192 Seiten · 8,9 × 12,7 cm

Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-65909-0
22,99 € (D) · 23,70 € (A)
ET 02.05.2023



Mit Buddha zu mehr Gelassenheit

Mit dieser ästhetischen Kartenbox bietet die Künstlerin Sofan Chan einen leicht zugänglichen Einstieg in die buddhistische Lehre. Jede der 36 hochwertigen Karten widmet sich einem Kernprinzip des Buddhismus und bietet spirituelle Weisheit und tiefe Erkenntnis. Das beiliegende Anleitungsbuch erklärt, wie die Karten zu verwenden sind und erläutert alle notwendigen Hintergrundinformationen. Diese Box ist das perfekte Geschenk für alle an Buddhismus Interessierten.



Die buddhistische Lehre als Kartenbox – einzigartig auf dem deutschsprachigen Markt

Autorin ist weltweit angesehene Künstlerin und langjährig praktizierende Buddhistin

Mit 36 hochwertigen Karten, farbigem Anleitungsbuch und Goldprägung

Sofan Chan wurde in Hongkong geboren und studierte in Chicago am School of Art Institute westliche Maltechniken. Ihre Gemälde sind ein Ausdruck ihrer innersten Buddha-Natur und weisen mit ihren bunten Farben und fließenden Linien einen herausragenden Stil auf. Chans Ölgemälde und limitierte Drucke werden auf der ganzen Welt ausgestellt. Neben ihrer Künstlertätigkeit studiert sie am Nan Tien Institute in New South Wales den Master Angewandte Buddhistische Studien. Sofan Chan lebt zusammen mit ihrem Freund in Australien.
www.theartofhappiness.net

Sofan Chan
Die Weisheit des Buddha für Liebe, Glück und Unbeschwertheit

36 Karten mit Anleitungsbuch
Übersetzt von Frank Lachmann
Broschur · Broschur Sonderausgabe
WG 1470 · 104 Seiten · 8,9 × 12,7 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-65924-3
22,99 € (D) · 23,70 € (A)
ET 02.05.2023





Achtsamkeit als Schlüssel zu einer gesunden Ernährungsweise

Der weltberühmte buddhistische Meditationslehrer Thich Nhat Hanh und die Ernährungsspezialistin Dr. Lilian Cheung entwickeln eine neue Sicht auf das Thema Ernährung. Dabei ist die geistige Haltung beim Essen wirksamer als alle Diäten und führt dauerhaft zu einem gesunden Gewicht. Das Autorenduo verbindet zeitlose Prinzipien der buddhistischen Lehre mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen – mit praktischen Anwendungen, einem detaillierten Ernährungsführer und Achtsamkeitsübungen für bewusstes Essen.



Crossover von östlicher Achtsamkeitspraxis und westlicher Ernährungswissenschaft

Renommiertes Autorenduo: amerikanische Ökotrophologin und weltbekannter Zen-Meister

Taschenbuchausgabe des erfolgreichen Longsellers



Thich Nhat Hanh (1926–2022), in Vietnam geboren, ist als buddhistischer Lehrer, Friedensaktivist, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt geworden. 1967 schlug Martin Luther King jr. ihn für den Friedensnobelpreis vor. Mehr als siebenzig Jahre lang lehrte Thich Nhat Hanh Achtsamkeit und inspirierte Millionen von Menschen durch seine Präsenz. Seine Fähigkeit, Menschen im Westen Buddhismus, Meditation und Achtsamkeit nahezubringen, war einzigartig. Im Exil in Frankreich gründete er 1982 in der Nähe von Bordeaux das bekannte Kloster Plum Village, mittlerweile gibt es weltweit über tausend Praxiszentren und Klöster.

Dr. Lilian Cheung ist Ernährungswissenschaftlerin und Lehrbeauftragte an der Harvard School of Public Health. Seit 1997 war sie Schülerin von Thich Nhat Hanh.

Thich Nhat Hanh, Dr. Lilian Cheung
achtsam essen - achtsam leben

Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht
Übersetzt von Ursula Richard
Taschenbuch · Broschur
WG 2461 · 304 Seiten · 12,5 × 19 cm

Eigenlizenz

ISBN 978-3-426-87554-4

12,00 € (D) · 12,40 € (A)

ET 13.01.2023

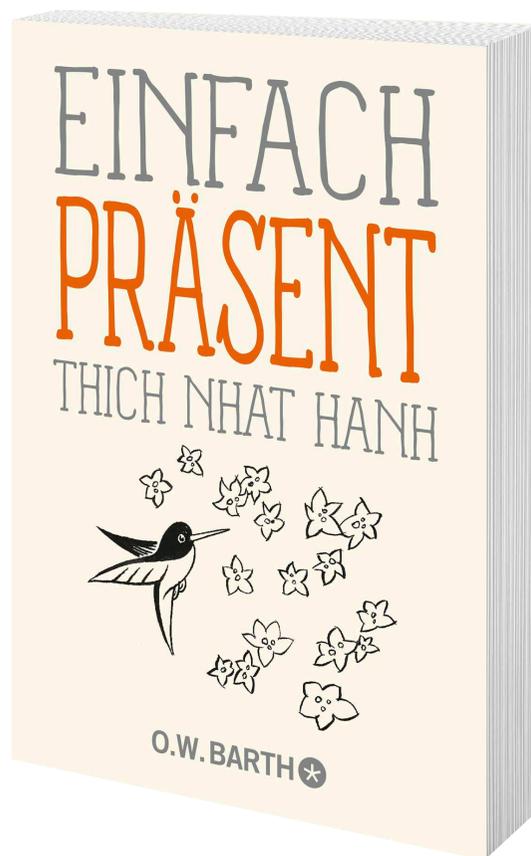


Book
978-3-426-42188-8



Die Basics der Achtsamkeit vom großen Zen-Meister

Viele Menschen erfahren Überforderung, Erschöpfung und Konzentrationsmangel. Der Schlüssel zu einer inneren Stabilität heißt Achtsamkeit. Die einfachen Meditationsanleitungen und Achtsamkeitsübungen von Zen-Meister Thich Nhat Hanh helfen, besser mit sich selbst und dem Leben zurechtzukommen. Dieses hübsch ausgestattete Anleitungsbuch im Taschenformat zeigt uns, wie wichtig es ist, innezuhalten und präsent zu sein, damit wir falsche Wahrnehmungen loslassen können und Klarheit und Stärke in uns selbst finden.



Konkrete Hilfestellungen für Menschen, die unter Überforderung und Unruhe leiden

Thich Nhat Hanh war neben dem Dalai Lama der bekannteste Vertreter des Buddhismus im Westen

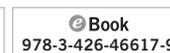
In bibliophiler Ausstattung, zweifarbig, illustriert

Thich Nhat Hanh (1926–2022), in Vietnam geboren, ist als buddhistischer Lehrer, Friedensaktivist, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt geworden. 1967 schlug Martin Luther King jr. ihn für den Friedensnobelpreis vor. Mehr als siebenzig Jahre lang lehrte Thich Nhat Hanh Achtsamkeit und inspirierte Millionen von Menschen durch seine Präsenz. Seine Fähigkeit, Menschen im Westen Buddhismus, Meditation und Achtsamkeit nahezubringen, war einzigartig. Im Exil in Frankreich gründete er 1982 in der Nähe von Bordeaux das bekannte Kloster Plum Village, mittlerweile gibt es weltweit über tausend Praxiszentren und Klöster.

www.eiab.eu

www.plumvillage.org

Thich Nhat Hanh
Einfach präsent
Basics der Achtsamkeit
Übersetzt von Ursula Richard
Taschenbuch · Broschur
WG 2481 · 128 Seiten · 10,5 × 15,5 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-29338-6
8,00 € (D) · 8,30 € (A)
ET 01.02.2023



8,00 € (D) / 8,30 € (A)
ISBN 978-3-426-29316-4



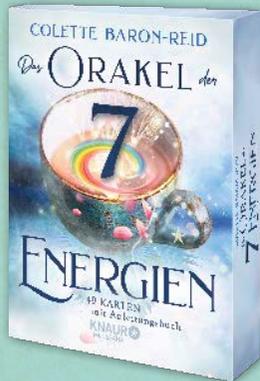
8,00 € (D) / 8,30 € (A)
ISBN 978-3-426-29306-5



8,00 € (D) / 8,30 € (A)
ISBN 978-3-426-29291-4



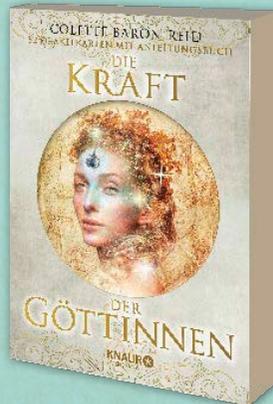
Unsere umsatzstarken Kartenboxen-Bestseller!



22,99 € (D) / 23,70 € (A)
ISBN 978-3-426-65892-5



22,99 € (D) / 23,70 € (A)
ISBN 978-3-426-65870-3



28,- € (D) / 28,80 € (A)
ISBN 978-3-426-65861-1



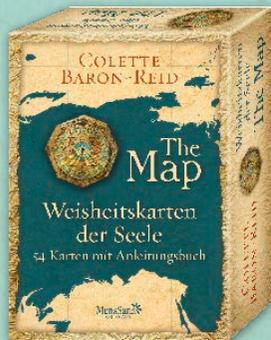
22,99 € (D) / 23,70 € (A)
ISBN 978-3-426-65848-2



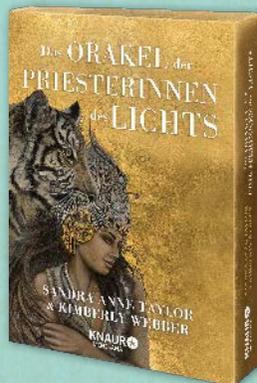
19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-65817-8



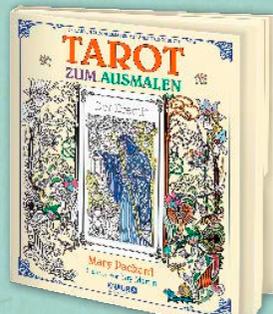
19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-65794-2



19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-65695-2



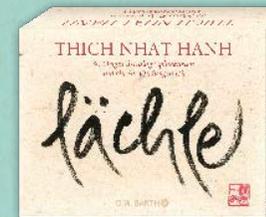
22,99 € (D) / 23,70 € (A)
ISBN 978-3-426-65908-3



22,99 € (D) / 23,70 € (A)
ISBN 978-3-426-65910-6



20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-29301-0



20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-29266-2



Die besten Werke unserer spirituellen Meister

Themenpaket Spiritualität & erzählende Spiritualität

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 978-3-426-67622-6 Nishimura, Der Mönch in High Heels	€ [D] 18,00
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 978-3-426-67620-2 Schwarz, Higher Mind	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-87930-6 Schwarz, Luzides Träumen	€ [D] 11,00
1x 978-3-426-67606-6 Schweizer, Die Begegnung	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-29333-1 Thich Nhat Hanh, Nirvana	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-29325-6 Weiss, Ein größerer Himmel	€ [D] 20,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95362-4 **Nettowarenwert ca. € [D] 128,-**
ET 13.01.2023

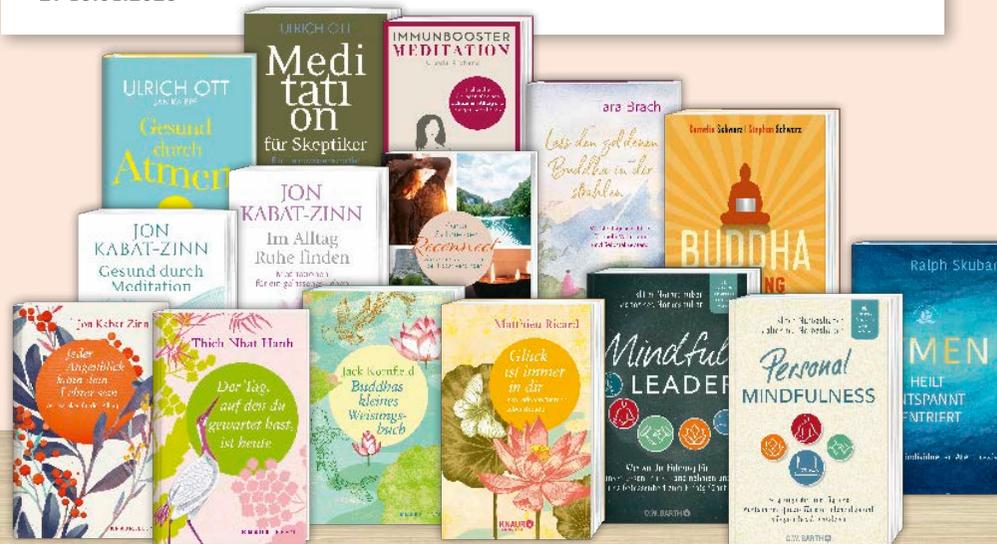


Die perfekten Begleiter für Achtsamkeit und Ruhe im Alltag

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 978-3-426-29276-1 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
1x 978-3-426-87939-9 Thich Nhat Hanh, Der Tag, auf den (...)	€ [D] 8,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95358-7 **Nettowarenwert ca. € [D] 113,-**
ET 13.01.2023

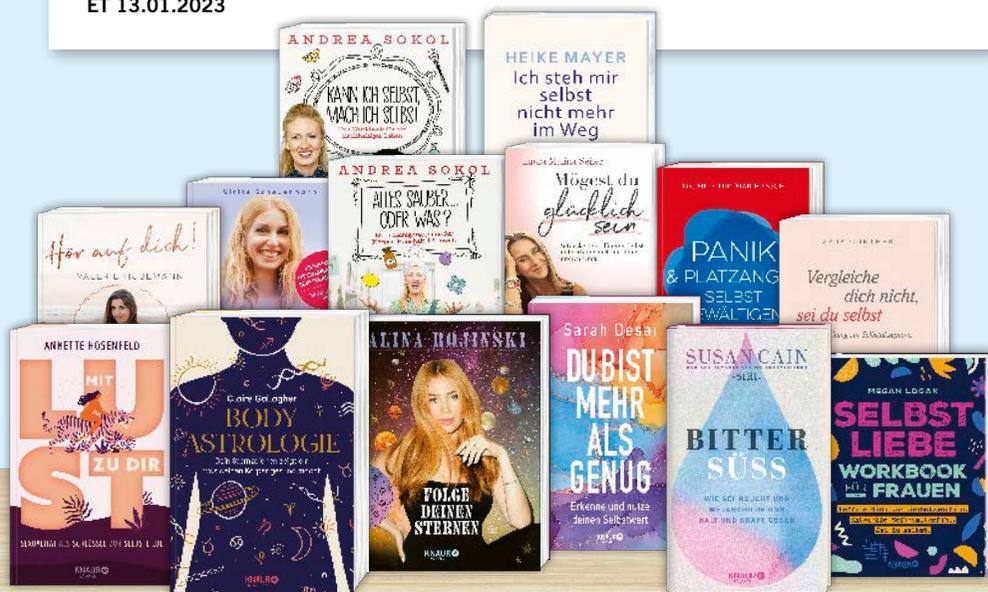


Die besten Wegweiser für ein erfülltes und glückliches Leben

Themenpaket Lebenshilfe

1x 978-3-426-67624-0 Cain, Bittersüss	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-67617-2 Desai, Du bist mehr als genug.	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-65907-6 Gallagher, Body-Astrologie	€ [D] 26,00
1x 978-3-426-67599-1 Günther, Vergleiche dich nicht, sei du selbst	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-65864-2 Hansch, Panik und Platzangst selbst bewältigen	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-67623-3 Hosenfeld, Mit Lust zu dir	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-67610-3 Husemann, Hör auf dich.	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-67619-6 Logan, Selbstliebe-Workbook für Frauen.	€ [D] 16,00
1x 978-3-426-67612-7 Mayer, Ich steh mir selbst nicht mehr im Weg.	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-67614-1 Rojinski, Folge deinen Sternen	€ [D] 18,00
1x 978-3-426-67611-0 Scheuermann, Freunde machen gesund.	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-87824-8 Seiler, Glücklich sein	€ [D] 10,99
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

Bestell-Nr. 978-3-426-95361-7 **Nettowarenwert ca. € [D] 142,-**
ET 13.01.2023



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. 978-3-426-95363-1 **Nettowarenwert ca. € [D] 78,-**
ET 13.01.2023



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

Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt und die PLZ 02 & 04 in Sachsen 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

Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Belgien, Luxemburg und die PLZ 98 & 97 in Bayern 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 und die PLZ 87 & 88 Matthias Kuhlemann

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

Bayern ohne PLZ 87, 88 & 97 Sachsen und Thüringen ohne PLZ 02, 04, 36, 63, 98 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 (0) 76 278 46 43
Telefax (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@mohr morawa.at

Schweiz

Buchzentrum AG

Telefon (0) 62 209 26 26
Telefax (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*