

Einkaufsunterlage
Ludwig
Ariston
Südwest
Integral
Lotos
Ansata
Irisiana
Frühjahr 2022

Ihre Verlagsvertretungen im Außen-
und Innendienst beraten Sie gerne.

Ausführliche und tagesaktuelle Informationen
sowie Zusatzmaterial finden Sie in

VLB-TIX

Stand: 8. November 2021



LUDWIG

Bücher mit Haltung

Frühjahr · März bis Juni 2022



Referenztitel



Carina Wohlleben
Die Welt ist noch zu retten
 Quality Paperback 18,00 € [D]
 ET: 19.04.21



9 783453 281332



Richard David Precht
Tiere denken
 Hardcover 22,99 € [D]
 ET: 17.10.16



9 783442 314416

UNSER MARKETING

mit Smarter!
essen & trinken

natürlich

vegan

Autorin steht für
 Veranstaltungen
 zur Verfügung

Publikums-Printanzeigen
 in essen & trinken,
 natürlich - GUT FÜR MICH,
 Eat Smarter

Online-Kampagne
 auf essen-und-trinken.de, eatsmarter.de

Platzierung des Titels auf der Landing-
 page »Die besten Vegan-Kochbücher«

Bewerbung über die Penguin-
 Random-House-Portale & -Newsletter

Vorstellung des Titels im Testleser-Portal

Social Advertising (Carousel Ads)
 über Facebook und Instagram



Paperback

Juni 2022

- **Informativ, alltagstauglich, undogmatisch – das erste wirkliche Einsteigerbuch in eine vegane Lebens- und Ernährungsweise**
- **Carina Wohlleben ist vegane Ernährungsberaterin, gibt vegane Kochkurse und teilt ihre Erfahrungen und Rezepte mit einer wachsenden Zahl an Followern auf Instagram**
- **Vegane und vegetarische Ernährung liegt im Trend – etwa 8 Mio. Menschen essen kein Fleisch**

»Vegan leben könnte ich nicht!« Das sagen viele, wenn es um vegane Ernährung geht. Denn am Anfang steht ein scheinbar unüberwindbarer Berg an Fragen – und die Angst, dass man von nun an auf alles verzichten muss, was schmeckt.

Carina Wohlleben zeigt, dass es gar nicht so schwer ist, vegan zu leben – und noch dazu unglaublich vielfältig, nachhaltig und gesund! Sie selbst ernährt sich und ihre Familie seit Langem vegan und hat eine Weiterbildung als vegane Ernährungsberaterin absolviert.

Urheber*in

Carina Wohlleben, geboren 1991 in Adenau (Eifel), studierte Geografie sowie Naturschutz und Landschaftsökologie in Bonn und ist seit 2017 wissenschaftliche Beraterin und Teilhaberin der von ihrem Vater gegründeten Waldakademie.

Ganz entspannt vegan
 von Carina Wohlleben

€ (D) 16,00 / € (A) 16,50 / CHF 22,90
 ca. 224 Seiten

Quality Paperback, Klappenbrosch.,
 Format 13,5 x 20,6 cm

Strichzeichnungen i. Text

Warengruppe: 1985 Sachbücher/Natur, Technik/Natur,
 Gesellschaft/Allgemeines, Nachschlagewerke

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 20.06.2022

ISBN/GTIN: 978-3-453-28153-0

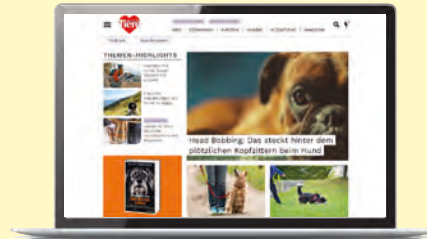


9 783453 281530

SPITZENTITEL-MARKETING



Publikums-Printanzeigen
in Ein Herz für Tiere,
DOGS, 7 Tage, Frau mit
Herz, DIE NEUE FRAU,
WOCHE der FRAU



Online-Kampagne
auf herz-fuer-tiere.de, dogs-magazin.de,
partner-hund.de

Radinger-Landingpage mit
Gewinnspiel zum Buch

Bewerbung über die Penguin-
Random-House-Portale & -Newsletter

Social Advertising über
Facebook und Instagram



Dekoplatat
Format DIN A2
WM-Nr. 597/89171



**Autorin steht für
Veranstaltungen
zur Verfügung**

Referenztitel



Elli H. Radinger
Das Geschenk der Wildnis
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 21.09.20



9 783453 281226



Elli H. Radinger
Die Weisheit der Wölfe
Hardcover 19,99 € [D]
ET: 30.10.17



9 783453 280939



Elli H. Radinger
Die Weisheit alter Hunde
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 01.10.18



9 783453 281080



Elli H. Radinger
Die Weisheit alter Hunde
Taschenbuch 12,99 € [D]
ET: 09.06.20



9 783453 605404

Urheber*in



© Sabrina Schäfer @ eye-lens.de

Elli H. Radinger ist Fachjournalistin und Autorin mit Schwerpunkt Wolf und Hund. Die Naturforscherin und Wolfsexpertin beobachtete 30 Jahre lang wildlebende Wölfe im amerikanischen Yellowstone-Nationalpark. Um ihre 13 Jahre alte Hündin durch die letzten Jahre ihres Lebens zu begleiten, beendete sie ihre Wolfsforschung: „Shira ist meine Familie und hat Priorität. Das habe ich von den Wölfen gelernt.“ Im Sommer 2020 starb Shira. Im März 2021 zog Hope, ein Hund aus dem rumänischen Tierschutz, bei der Autorin ein.



März 2022

- Das neue Buch der Spiegel-Bestsellerautorin über den Abschied von unseren Herzenstieren
- Ein herzerwärmender Begleiter durch die Traurigkeit und den Schmerz nach dem Tod des Tieres
- Ein sehr persönliches, trostreiches und inspirierendes Leseerlebnis aus der Feder von Elli H. Radinger

SPITZENTITEL

Als ihre Labradorhündin Shira starb und Elli Radinger ihre Trauer darüber öffentlich machte, erreichten sie tausende Nachrichten: Menschen aus aller Welt erzählten der bekannten Wolfs- und Hunde-Expertin von ihren alten, kranken oder verstorbenen Tieren. Von dem tiefen Kummer, der Verzweiflung und von ihrer Einsamkeit und Hilflosigkeit, weil der Schmerz um ein Tier oft nur begrenztes Verständnis im Umfeld findet. Elli Radinger möchte Betroffenen Kraft geben und sie vorbereiten, wenn sie für einen Hund sorgen, der bald sterben wird oder wenn sie um einen Hund trauern, der sie bereits verlassen hat. Der Abschied von einem Herzenstier muss nicht zwingend nur das Ende von etwas sein, es kann ein Anfang sein, auf jeden Fall aber kann es ein Geschenk sein.

Abschied vom geliebten Hund
von Elli H. Radinger

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 08.03.2022

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

ca. 176 Seiten

Hardcover, Geb. mit SU,

Format 12,5 x 20,0 cm

Warengruppe: 1985 Sachbücher/Natur, Technik/Natur,
Gesellschaft/Allgemeines, Nachschlagewerke

ISBN/GTIN: 978-3-453-28148-6



9 783453 281486

Referenztitel



Georg Weidinger
Die chinesische Hausapotheke
 Taschenbuch 12,00 € [D]
 ET: 15.12.14



Mantak Chia
Tao Yoga des Heilens
 Taschenbuch 13,99 € [D]
 ET: 06.04.09



April 2022

- **Das Beste aus zwei Welten – Deutschlands führender Experte für TCM verbindet chinesische Heilkunst mit westlicher Medizin**
- **Rückenschmerzen, Migräne, Reizdarm – und andere Anwendungsbereiche anhand von 12 Fällen aus der Praxis anschaulich erklärt**
- **Ein neuer Blick auf die alte Heilkunst Chinas – Wie die Traditionelle Chinesische Medizin zu einer ganzheitlichen Heilung beitragen kann**

Deutschlands führender Experte für Traditionelle Chinesische Medizin Prof. Dr. Henry Johannes Greten setzt sich seit Jahrzehnten dafür ein, die Schulmedizin mit der uralten, ganzheitlichen Heilkunst Chinas zu kombinieren. Erstmals erklärt er jetzt, welches enorme Potential in der Zwei-Welten-Medizin steckt.

Während die westliche Medizin oftmals nur die Symptome behandelt, nimmt die Chinesische Medizin den ganzen Menschen in den Blick, betrachtet den Einfluss der Psyche auf unser Wohlbefinden und weckt unsere Selbstheilungskräfte.

Urheber*in

Prof. Dr. med. Henry Johannes Greten ist Deutschlands führender Experte für Traditionelle Chinesische Medizin. Der Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilkunde, Homöopathie und Akupunktur leitet eine Praxisgemeinschaft für TCM in Heidelberg.

Heilen mit der Intelligenz des Körpers
 von Henry Johannes Greten

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,90

ca. 304 Seiten

Hardcover, Geb. mit SU,

Format 13,5 x 21,5 cm

s/w 30, s/w-Grafiken im Text

Warengruppe: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 11.04.2022

ISBN/GTIN: 978-3-453-28104-2





UNSER MARKETING

Online-Kampagne
auf naturundheilen.de, biomagazin.de

Bewerbung über die Penguin-Random-House-Portale & -Newsletter

Vorstellung des Titels im Testleser-Portal

Google-Ads-Kampagne 

Flyer/Postkarten zur Verteilung durch den Autor

Referenztitel



Rebekka Reinhard
Die Sinn-Diät
Hardcover 17,95 € [D]
ET: 23.02.09



9 783453 280083



Rebekka Reinhard
Die Sinn-Diät
Taschenbuch 8,99 € [D]
ET: 12.09.11



9 783453 601963



Juni 2022

- Für Groß- und Kleinphilosophen: ein Vater beantwortet die überhaupt nicht doofen Fragen seiner Kinder
- Ist die Tomate wirklich rot? Warum ist Rache süß? Gibt es uns überhaupt? Er verdient sein Geld mit Nachdenken – Scott Hershovitz ist Professor für Philosophie und Recht
- Für alle Leser von Richard David Precht

Wie sehen Farben für andere Menschen aus? Wo endet das Universum und was kommt danach? Existiert die Welt wirklich, oder leben wir in einem Traum? Inspiriert von den Fragen seiner Söhne Rex und Hank stellt der Philosophieprofessor Scott Hershovitz sich den großen Fragen des Lebens. Er nimmt uns mit auf eine Reise durch die klassische und zeitgenössische Philosophie und enträtselt alte und neue Fragen der Metaphysik und Moral. Er erzählt von Kindern und anderen Philosophen – und erklärt, was wir von ihnen über Recht und Bestrafung, Gleichberechtigung und Verantwortung, Wahrheit und den Tod lernen.

Urheber*in

Scott Hershovitz ist Professor für Recht und Philosophie an der University of Michigan. Nach seinem Studium, u.a. an der Universität Oxford und der Yale Law School, arbeitete er unter Ruth Bader Ginsburg am US Supreme Court.

Der Sinn von allem – oder zumindest fast
von Scott Hershovitz

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,90

ca. 416 Seiten
Hardcover, Geb. mit SU,
Format 12,5 x 20,0 cm
Warengruppe: 1520 Philosophie

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 14.06.2022

ISBN/GTIN: 978-3-453-28140-0



9 783453 281400



UNSER MARKETING

Publikums-Printanzeigen
in Hohe Luft, Philosophie
Magazin

Online-Kampagne
auf zeit.de/wissen, spektrum.de,
philomag.de, psychologie-heute.de

Vorstellung des Titels im Testleser-Portal

GROSSE MARKETINGKAMPAGNE



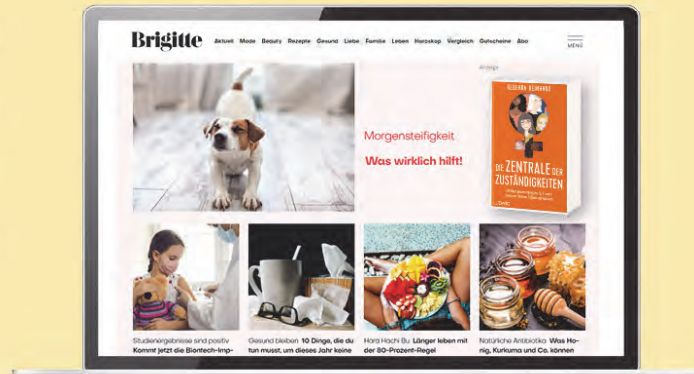
Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung

Publikums-Printanzeigen in Hohe Luft, Philosophie Magazin, emotion

Online-Kampagne auf brigitte.de, philomag.de, perlentaucher.de

Vorstellung des Titels im Testleser-Portal

Webinar



Referenztitel



Rebekka Reinhard
**Kleine Philosophie der Macht
 (nur für Frauen)**
 Hardcover 19,99 € [D]
 ET: 16.11.15



9 783453 280731



Rebekka Reinhard
Die Sinn-Diät
 Taschenbuch 8,99 € [D]
 ET: 12.09.11



9 783453 601963



Rebekka Reinhard
Die Sinn-Diät
 Hardcover 17,95 € [D]
 ET: 23.02.09



9 783453 280083



Janina Kugel
It's now
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 19.04.21



9 783424 202519

Urheber*in



© Peter Lindbergh

Dr. Rebekka Reinhard promovierte über amerikanische und französische Gegenwartsphilosophie. Sie ist Speakerin zu Themen wie Führung und Women Power, stv. Chefredakteurin der Philosophie-Zeitschrift *Hohe Luft* und hostet den Podcast der Wissenschaftlichen Buchgesellschaft wbg »Was sagen Sie dazu?«. Rebekka Reinhard ist Autorin zahlreicher Sachbücher, darunter der Spiegel-Bestseller *Die Sinn-Diät*, erschienen 2009 im Ludwig-Verlag. Bei Ludwig erschien zuletzt ihr Titel *Kleine Philosophie der Macht (nur für Frauen)*.



Jun 2022

Paperback

- **Witzig, provokant, motivierend — Bestsellerautorin Rebekka Reinhard bietet Klarheit und macht Frauen Mut**
- **Ein lebenspraktischer Begleiter für die clevere Bewältigung des täglichen Irrsinns in unübersichtlichen Zeiten**
- **Für Selbstoptimiererinnen, Chef-Organisatorinnen, Alles-Könneninnen, die nach Orientierung in der täglichen Flut der Anforderungen suchen**

SCHWERPUNKTTITEL

»Du bist eine Frau. Du bist: Die Zentrale der Zuständigkeiten. Denn du kannst alles. Wer alles kann, ist auch für alles zuständig. Dein Können ist gefragt wie nie. Doch die Sache hat einen Haken. Einerseits willst und sollst du arbeiten, Geld verdienen, durchstarten – andererseits sorgen, lieben, achtsam sein. Der Widerspruch zwischen »hart« und »weich« zwingt dich in den Kampfmodus. Du kämpfst mit deinen eigenen Entscheidungen, Gedanken und Gefühlen; du kämpfst mit den Wünschen, Zielen, Meinungen anderer. Und den Nebenwirkungen: Wut, Stress, Angst, Zweifel. Nackenverspannungen!«

Rebekka Reinhard bietet 20 unerlässliche Strategien für mehr Leichtigkeit; Inspiration und Anleitung, um souverän durch diese widersprüchliche Welt zu navigieren: von Alltagsproblemen bis zur Verwirklichung der eigenen Träume jenseits des Ego-Feminismus.

Die Zentrale der Zuständigkeiten
 von Rebekka Reinhard

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

ca. 256 Seiten
 Quality Paperback, Klappenbrosch.,
 Format 13,5 x 20,6 cm
 Warengruppe: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
 Wirtschaft/Gesellschaft

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 14.06.2022

ISBN/GTIN: 978-3-453-28147-9



9 783453 281479

Unsere Top Titel von Peter Wohlleben

SPIEGEL-BESTSELLER



Hardcover
978-3-453-28094-6
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A]
 CHF 30,90*



SPIEGEL-BESTSELLER



Taschenbuch
978-3-453-60432-2
 € 12,00 [D] | € 12,40 [A]
 CHF 17,90*



BILDBAND ZUM BESTSELLER



Hardcover
978-3-453-28088-5
 € 32,00 [D] | € 32,90 [A]
 CHF 43,90*



SPIEGEL-BESTSELLER



Hardcover
978-3-453-28067-0
 € 19,99 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



Taschenbuch
978-3-453-61508-3
 € 9,99 [D] | € 10,30 [A]
 CHF 14,50*



SPIEGEL-BESTSELLER



Hardcover
978-3-453-28095-3
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A]
 CHF 30,90*



SPIEGEL-BESTSELLER



Taschenbuch
978-3-453-60561-9
 € 12,00 [D] | € 12,40 [A]
 CHF 17,90*



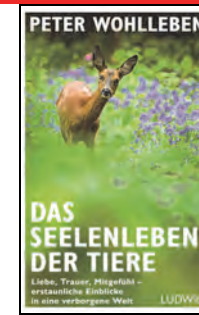
BILDBAND ZUM BESTSELLER



Hardcover
978-3-453-28110-3
 € 32,00 [D] | € 32,90 [A]
 CHF 43,90*



SPIEGEL-BESTSELLER



Hardcover
978-3-453-28082-3
 € 19,99 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



Dekoplatat
 597/89124

Unsere Top Ten bei Ludwig

SPIEGEL-BESTSELLER



Quality Paperback
978-3-453-28133-2
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A]
 CHF 25,90*



NEU



Hardcover
978-3-453-28143-1
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A]
 CHF 30,90*



BESTSELLER-AUTORIN



Hardcover
978-3-453-28122-6
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A]
 CHF 30,90*



SPIEGEL-BESTSELLER



Hardcover
978-3-453-28141-7
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A]
 CHF 33,90*



Hardcover
978-3-453-28137-0
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A]
 CHF 30,90*



NEU



Hardcover
978-3-453-28144-8
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A]
 CHF 30,90*



Quality Paperback
978-3-453-28131-8
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A]
 CHF 25,90*



NEU



Hardcover
978-3-453-28146-2
 € 32,00 [D] | € 32,90 [A]
 CHF 43,90*



NEU



Quality Paperback
978-3-453-28124-0
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A]
 CHF 22,90*



Hardcover
978-3-453-28120-2
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*





Frühjahr 2022

NEUERSCHEINUNGEN

ARISTON 

Referenztitel



Napoleon Hill
Denke nach und werde reich
Quality Paperback 14,00 € [D]
ET: 19.07.21



9 783424 202571



Napoleon Hill
Denke nach und werde reich
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 13.02.06



9 783720 527408




UNSER MARKETING

Online-Werbekampagne auf:
manager-magazin.de
managementbuch.de

Google-Ads-Kampagne
Social-Media-Kampagne

Streifenplakat
VVA-Nr.: 452/89057
GTIN 4250938580525





Paperback

Februar 2022

- **Napoleon Hills Erfolgsrezept – bestechend einfach, aktueller denn je!**
- **Wiederentdeckte Originaltexte zeigen, wie Napoleon Hill seine Philosophie entwickelt hat – zeitlose Tipps für ein erfolgreiches Leben**
- **Überraschende und spannende Details aus dem Leben des amerikanischen Erfolgsforschers**

Mit seinem Weltbestseller »Denke nach und werde reich« fasziniert Napoleon Hill bis heute Millionen von Menschen. Nun gibt es mit »Napoleon Hills Geheimnis des Erfolgs« den perfekten Einstieg in Hills Werk. Das Buch ist eine Sammlung von Artikeln aus den Jahren 1944-1966, die sowohl von Hill selbst, als auch von Journalisten über ihn verfasst wurden. Es bietet somit eine einzigartige Perspektive auf die Philosophie Hills und gibt zahlreiche neue Einblicke in das Leben und Arbeiten des amerikanischen Autors. Es ist daher ein absolutes Must-have für Fans des amerikanischen Autors.

Urheber*in

Napoleon Hill wurde 1883 in Virginia geboren. Sein späterer Mentor Andrew Carnegie beauftragt ihn, anhand der Erfolgsgeschichten der reichsten Amerikaner das Geheimnis des Erfolgs zu erkunden und für den Einzelnen anwendbar zu machen.

Napoleon Hills Geheimnis des Erfolgs

von Napoleon Hill
Übersetzer: Jordan Wegberg

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 28.02.2022

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

272 Seiten

Quality Paperback, Klappenbrosch.,
Format 13,5 x 20,6 cm

Warengruppe: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe,
Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-424-20216-8



9 783424 202168

Presseschwerpunkt



Streifenplakat für den PoS

VVA-Nr.: 452/89056
GTIN 4250938580518



SPITZENTITEL-MARKETING

Wir werben in:

Frankfurter Allgemeine

Capital

Cicero

Handelsblatt



Online-Werbekampagne auf:

manager-magazin.de

faz.net

cicero.de

trend.at



Xing-Ads LinkedIn-Ads

Werbung über die Kanäle des Autors

Große Social-Media-Kampagne

Flyer bzw. Postkarten zur Verteilung bei Veranstaltungen des Autors

Referenztitel



Dirk Müller
Machtbeben
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 27.08.18



9 783453 204898



Dirk Müller
Machtbeben
Taschenbuch 11,99 € [D]
ET: 09.12.19



9 783453 605213



© André Bakker

Martin Limbeck hat geschafft, was in unserer Gesellschaft selten geworden ist: Den Aufstieg aus einfachen Verhältnissen im Ruhrgebiet zum wohlhabenden und angesehenen Unternehmer mit Kunden im gesamten deutschsprachigen Raum. Aufgewachsen in einem Wohnwagen, ist er heute Eigentümer mehrerer Unternehmen – und Millionär.

Sein Bestseller »Nicht gekauft hat er schon« stand wochenlang auf den Bestseller-Listen von *Handelsblatt* und *manager magazin*. Neben seiner Unternehmertätigkeit hält Martin Limbeck Vorträge - und er macht sich als offizieller Botschafter von Kinderlachen e.V. für die Bedürfnisse und Anliegen von kranken und hilfsbedürftigen Kindern in Deutschland stark. Er ist verheiratet und Vater eines erwachsenen Sohns.



Mai 2022

- **Dodoland** ist ein kraftvolles Plädoyer fürs Anpacken
- Ein sympathischer Tritt in den Allerwertesten: Martin Limbeck zeigt, wie wir wirtschaftlich wieder fit werden
- Vom Autor des Bestsellers *Nicht gekauft hat er schon* – 60.000 verkaufte Exemplare

SPITZENTITEL

Sei kein Dodo, lern fliegen!

Wir sind ganz schön bequem geworden. Wirtschaftlich ähneln wir flugunfähigen Dodos. Wir sind lieber Gehaltsempfänger als Unternehmer. Optimieren lieber unsere Freizeit als unsere Arbeit. Und unseren Kindern ermöglichen wir einen von Fleiß befreiten Start ins Leben. Kein Wunder, dass unsere Wirtschaftsleistung und unser Wohlstand stetig zurückgehen. Schuld daran sind übrigens nicht »die anderen« oder »die da oben«, sondern wir selbst. Uns geht's zu gut!

Martin Limbeck lamentiert nicht, er packt an!. Seine Erfolgsformel: Wir brauchen eine neue gesellschaftliche Leistungskultur. Nur mit ihr begründen wir den Wohlstand von morgen.

Dodoland – Uns geht's zu gut!
von Martin Limbeck

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 09.05.2022

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,90

ca. 224 Seiten

Hardcover, Geb. mit SU,

Format 13,5 x 21,5 cm

Warengruppe: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-424-20261-8



9 783424 202618

Referenztitel



Christian Bischoff
Selbstvertrauen
 Hardcover 19,99 € [D]
 ET: 21.04.14



Februar 2022

- **Es gibt immer nur einen richtigen Weg: den eigenen!**
- **Daniel Aminati ist einer der beliebtesten Fernsehmoderatoren – mit seiner Sendung *taff* auf ProSieben erreicht er über eine Million Zuschauer**
- **Offen, authentisch und extrem ehrlich: Daniel Aminati spricht über sein Leben und erzählt, wie er es von ganz unten nach ganz oben geschafft hat**

SPITZENTITEL

SPITZENTITEL-MARKETING



Wir werben in:

myself
 Men'sHealth
 Women'sHealth



Online-Werbekampagne auf:

menshealth.de
fitforfun.de
managementbuch.de



Große Social-Media-Kampagne
 über die Kanäle des Autors



Er kennt Höhen und Tiefen wie kaum ein anderer: Als Kind geschlagen und von der Familie immer wieder ins Heim gesteckt. Als junger Erwachsener als Sänger umjubelt, ehe er abstürzt und sich erneut nach oben arbeiten muss und einer der beliebtesten Fernsehmoderatoren von ProSieben wird. Daniel Aminati spricht erstmals offen und ehrlich über sein Leben – seine Erfolge und seine Rückschläge. Schonungslos berichtet er über seine Kindheit und seine Familie, seine Karriere und falsche Freunde – und er offenbart, wie er selbst der krasssten Niederlage noch etwas Positives abgewinnen kann.

Urheber*in

Daniel Aminati wurde 1973 in Aachen geboren. Die Ehe der Eltern ist zerrüttet. Immer wieder gibt es Bedrohungen und Gewalt. Aminati wird von einem Erziehungsheim ins nächste geschoben. Mittlerweile ist er Unternehmer, hat das Programm »Mach dich krass« erfunden und steht bei ProSieben für Galileo und taff auf der Bühne.

Glück ist deine Entscheidung
 von Daniel Aminati; Kai Psotta

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

ca. 240 Seiten
 Quality Paperback, Klappenbrosch.,
 Format 13,5 x 20,6 cm
 16 S. Bildteil

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 28.02.2022

Warengruppe: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
 Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-424-20224-3



Referenztitel



Florian Langenscheidt; André Schulz
Alt genug, um glücklich zu sein
 Hardcover 20,00 € [D]
 ET: 14.09.20



Carsten Maschmeyer
Selfmade
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 19.03.18



März 2022

- **Mehr Freiheit, mehr Selbstbestimmung**
- **Den Traum vom eigenen Unternehmen mutig verwirklichen**
- **Der Bestsellerautor und erfolgreiche Unternehmer Florian Langenscheidt zeigt, warum Gründen glücklich macht**

SCHWERPUNKTTITEL



GROSSE MARKETINGKAMPAGNE

Wir werben in:
Startup Valley...
ZEIT Campus startingUP

Online-Werbekampagne auf:
starting-up.de
business-punk.com
unicum.de

 LinkedIn-Ads

Große Social-Media-Kampagne
 Flyer bzw. Postkarten zum Einsatz bei Kongressen und Veranstaltungen

Florian Langenscheidt, der schon mehrere Bestseller über Glück verfasste, widmet sich in diesem Buch zusammen mit dem jungen Gründer André Schulz einem weiteren Herzenthema: dem Gründen. Die Autoren zeigen, warum Gründen so glücklich machen kann und wie einen Herausforderungen wachsen lassen. »Vom Glück der Freiheit« ist ein Begeisterungsbuch, das zwei Arten von Leser*innen anspricht: Zum einen die, die darüber nachdenken sich selbständig zu machen und zum anderen jene, die bereits Unternehmer*innen sind, aber womöglich gerade vor unverhofften Schwierigkeiten stehen.

Urheber*in

Dr. Florian Langenscheidt schrieb acht Bücher über Glück und Optimismus und gab unzählige andere heraus. Er gründete zahlreiche Unternehmen und setzt sich als Kuratoriumsvorsitzender des Deutschen Gründerpreises besonders für die Unterstützung innovativer Ideen ein.

Vom Glück der Freiheit

von Florian Langenscheidt; André Schulz

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

ca. 256 Seiten
 Hardcover, Geb. mit SU,
 Format 13,5 x 21,5 cm
 durchg. 2c

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 08.03.2022

Warengruppe: 1975 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Betriebswirtschaft, Unternehmen

ISBN/GTIN: 978-3-424-20258-8



9 783424 202588



Referenztitel



Marc Gassert
Alles ist schwer, bevor es leicht wird
 Hardcover 16,99 € [D]
 ET: 21.10.13



Ronny Schöning
Der Weg des Siegers
 Quality Paperback 18,00 € [D]
 ET: 17.05.21



März 2022

- **Innere Stärke ist die Summe aus Mut und Weisheit**
- **Marc Gassert verknüpft die Lehren der Shaolin mit den Wissenschaften des westlichen Kulturkreises – alltagstauglich mit einfachen Lösungen und Werkzeugen**
- **Für die große Leserschaft der Bücher von Bernhard Moestl (über 500.000 Ex.) und Thomas Späth & Shi Yan Bao (über 125.000 Ex.)**

Innere Stärke ist die Summe aus Mut und Weisheit

Möchten Sie Ihre Widerstandsfähigkeit, Ihr Durchhaltevermögen und Ihre Belastbarkeit verbessern? Dann wird dieses Buch Ihre Wünsche erfüllen. Denn es zeigt Ihnen, wo Ihre innere Stärke liegt und wie Sie sie bewusst trainieren und aktivieren.

Die Shaolin-Mönche beschreiben die innere Stärke als die Kraft des Drachens. Er gilt als Urahn des Menschen. Sein angeborener Mut, seine Hartnäckigkeit und seine Intelligenz machen ihn enthusiastisch und selbstsicher. Dieser Drache steckt in jedem von uns.

Urheber*in

Marc Gassert verbrachte einen Großteil seines Lebens in unterschiedlichen Kulturen auf verschiedenen Kontinenten und erlernte bei namhaften Großmeistern die asiatische Kampfkunst. In München studierte er Kommunikationswissenschaft und Interkulturelle Kommunikation, in Tokio Japanologie.

Die Kraft des Drachen
 von Marc Gassert

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

ca. 224 Seiten

Hardcover, Geb. mit SU,

Format 13,5 x 21,5 cm

Warengruppe: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 21.03.2022

ISBN/GTIN: 978-3-424-20263-2





UNSER MARKETING

Wir werben in:

MensHealth
SOUL·SISTER
courage
bewussterleben

Online-Werbekampagne auf:
business-punk.com
manager-magazin.de

 LinkedIn-Ads

 Google-Ads-Kampagne

Social-Media-Kampagne
 Flyer bzw. Postkarten zur
 Verteilung bei Veranstaltungen
 des Autors

Referenztitel



Boris Nikolai Konrad
Alles nur in meinem Kopf
 Quality Paperback 16,99 € [D]
 ET: 12.09.16



Leon Windscheid
Das Geheimnis der Psyche
 Hardcover 19,99 € [D]
 ET: 27.03.17



Paperback

April 2022

- Marie Kondo fürs Gehirn
- Trendthema Neurowissenschaften: Verstehen, wie das menschliche Gehirn funktioniert, und mehr aus dem eigenen Gehirn rausholen
- Erklärt vom Gedächtnisweltmeister



UNSER MARKETING

Wir werben in:
ZEITWISSEN
UNICUM

Online-Werbekampagne auf:
 spektrum.de
 wissenschaft.de
 psychologie-heute.de
 unicum.de

Google-Ads-Kampagne
 Google Ads

Social-Media-Kampagne

Unser Gehirn ist ziemlich bemerkenswert. Andauernd wird es mit den Hochleistungscomputern dieser Welt verglichen – und gewinnt! Wie kommt es dann, dass wir trotzdem das Gefühl haben, ständig Dinge zu vergessen, Terminen hinterherzurennen und einen heillos überfüllten Kopf zu haben? Boris Nikolai Konrad hilft uns, die Kontrolle über unser Gehirn zurückzugewinnen. Der Neurowissenschaftler erklärt uns Erstaunliches und Verblüffendes über die Funktionsweise unseres Gehirns und zeigt uns außerdem, wie wir es noch besser nutzen können.

Urheber*in

Dr. Boris Nikolai Konrad, geboren 1984, ist „Deutschlands Superhirn“ (ZDF). Der promovierte Neurowissenschaftler ist mehrfacher Weltmeister im Gedächtnis-Sport und hat vier Guinness-Weltrekorde aufgestellt.

Mehr Platz im Gehirn
 von Dr. Boris Nikolai Konrad

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

ca. 256 Seiten
 Quality Paperback, Klappenbrosch.,
 Format 13,5 x 20,6 cm
 Warengruppe: 1933 Sachbücher/Angewandte Psych

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 18.04.2022

ISBN/GTIN: 978-3-424-20248-9



Referenztitel



Jayne Hardy
Tu dir gut - denn der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du
 Paperback 12,00 € [D]
 ET: 14.01.19



9 783453 703650



Jeffrey Kastenmüller
Ich bin ein Fehler, und ich liebe es
 Hardcover 18,00 € [D]
 ET: 18.10.21



9 783778 793114



Paperback

Mai 2022

- **Macht euch beliebt, Frauen – seid unangepasst!**
- **Selbstrespekt ist die neue Selbstfürsorge: Respektiere dich genauso, wie du andere respektierst**
- **Mit zahlreichen Übungen und praktischen Tipps für mehr Selbstrespekt**



UNSER MARKETING

Online-Werbekampagne auf:
psychologie-heute.de
emotion.de
bewusster-leben.de

Highlight auf der Landingpage
 „Power-Frauen bei Ariston“

 Facebook-Ads
 Instagram-Ads

Social-Media-Kampagne

Postkarten zur Verteilung
 durch die Autorin

Wir sind nicht auf der Welt, um angepasst zu sein. Die meisten von uns würden diesen Satz wohl sofort unterschreiben. Warum fällt es trotzdem so vielen Menschen schwer, ihre Grenzen klar zu setzen und deutlich nein zu sagen, wenn ihnen etwas nicht passt? Vor allem Frauen wird auch heute noch eingetrichtert, dass sie lieb und nett zu sein haben - meist bleiben dabei die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke. Doch wer sich selbst und seine Wünsche nicht respektiert, ist nicht nur unzufrieden, sondern auch bei seinen Mitmenschen weniger beliebt.

Urheber*in

Christine Weiner, geb. 1960, ist systemische Supervisorin, Coach und Beraterin. Sie begleitet seit vielen Jahren Frauen, die sich beruflich und/oder persönlich entwickeln wollen. Außerdem ist sie Autorin vieler erfolgreicher Bücher, u.a. »Das Pippilotta-Projekt«.

Respektiere dich selbst, sonst respektiert dich niemand
 von Christine Weiner

€ (D) 16,00 / € (A) 16,50 / CHF 22,90

ca. 192 Seiten
 Quality Paperback, Klappenbrosch.,
 Format 13,5 x 20,6 cm
 Warengruppe: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe,
 Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 09.05.2022

ISBN/GTIN: 978-3-424-20246-5



9 783424 202465



Referenztitel



Jen Sincero
Du bist der Hammer!
Quality Paperback 16,99 € [D]
ET: 06.03.17



9 783424 201550



Jen Sincero
Du bist der Hammer!
Download Hörbuch 17,95 € [D]
ET: 06.03.17



9 783837 139174



Paperback

April 2022

- **Mit 21-Tage-Programm: endlich geile Gewohnheiten entwickeln!**
- **Jen Sincero ist unnachahmlich witzig, auf den Punkt und motivierend**
- **Bestseller-Autorin bei Ariston: über 34.000 verkaufte Exemplare und über 106.000 Downloads**

UNSER MARKETING

Wir werben in:
emotion
FÜR SIE
bewusster leben

Online-Werbekampagne auf:
emotion.de
barbara.de
wunderweib.de

Facebook-Ads
 Instagram-Ads

Social-Media-Kampagne

Die Schokolade ist zu verlockend, das Bett morgens zu warm und der Weg zum Sport einfach zu weit? Wenn Du spontan allem zugestimmt hast, ist es nachvollziehbar, dass Du Deine schlechten Gewohnheiten nicht ablegen kannst. Gewohnheiten werden nämlich maßgeblich von Deiner Einstellung geprägt – bis sie schließlich zu Automatismen werden. Aber – ich kann Dich beruhigen: Es ist nicht unmöglich, Dein Verhalten langfristig zu ändern und endlich alle Ziele zu erreichen, die Du Dir vornimmst! Abnehmen, beruflicher Erfolg oder endlich mit dem Rauchen aufhören

Urheber*in

Jen Sincero ist New-York-Times-Bestsellerautorin und erfolgreicher Coach. Mit ihren Seminaren, öffentlichen Auftritten, Newslettern, Artikeln und Büchern hat sie bereits unzähligen Menschen dabei geholfen, ihr persönliches und berufliches Leben zu verändern.

Du bist der Hammer – und deine Gewohnheiten werden es auch!

von Jen Sincero
Übersetzer: Elisabeth Schmalen

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 11.04.2022

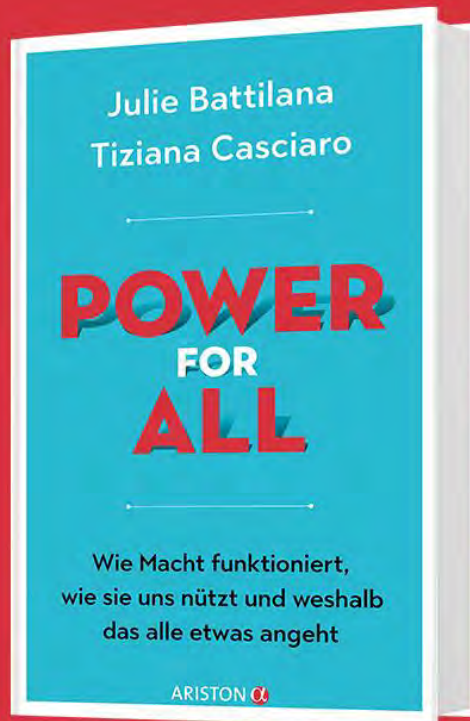
€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

ca. 256 Seiten
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
Format 13,5 x 20,6 cm
Warengruppe: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe,
Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-424-20265-6



9 783424 202656



GROSSE MARKETINGKAMPAGNE

Wir werben in:

SPIEGEL
START

arte
MAGAZIN

GALORE **courage**
emotion **brandeins**

Online-Werbekampagne auf:

brigitte.de
emotion.de
businessladys.de
perlentaucher.de
business-punk.com

 Facebook-Ads

 Instagram-Ads

Highlight auf der Landingpage
"Power-Frauen bei Ariston"

Social-Media-Kampagne

Referenztitel



Janina Kugel
It's now
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 19.04.21



9 783424 202519



Caroline Criado-Perez
Unsichtbare Frauen
Paperback 15,00 € [D]
ET: 10.02.20



9 783442 718870

Urheber*innen



© Liesl Clark

Julie Battilana ist Professorin an der Harvard Business School und der Harvard Kennedy School of Government. Sie ist Gründerin und Lehrstuhlinhaberin der Initiative für Soziale Innovation und Wandel. Sie ist außerdem Mitbegründerin der weltweiten Initiative Democratizing Work.

Tiziana Casciaro ist Professorin an der Rotman School of Management der Universität von Toronto. Über ihre Forschung berichten unter anderem *Economist*, *Financial Times*, *The Washington Post*, *HuffPost*, *Harvard Business Review*, *USA TODAY*, *Forbes*, *CNN*, *MSNBC*, *ABC*, *Fortune* und *Time*.



Mai 2022

- **Macht geht nur mit Moral – jede*r verfügt über Macht, wir müssen nur lernen, sie zu verhandeln**
- **Blicke hinter die Kulissen der Mächtigen: Interviews mit François Hollande, Donatella Versace etc.**
- **Mit einem exklusiven Vorwort für die deutsche Ausgabe von Janina Kugel (*It's now* und #ichwill)**

SCHWERPUNKTTITEL

Macht – die Gebrauchsanweisung

Weltweit haben Menschen dieselben Vorbehalte gegenüber der Macht. »Macht ist schmutzig, Macht korrumpiert, Macht gehört den Mächtigen.« Das Problem daran ist: Sie entbehren jeglicher Grundlage. Unsere persönliche Einstellung zur Macht hingegen beeinflusst unser tägliches Leben und unseren Erfolg. Wer Macht als etwas Negatives empfindet, wird selbst nie darüber verfügen.

In ihrer überraschenden und augenöffnenden Analyse der Macht zeigen die Professorinnen Julie Battilana und Tiziana Casciaro, dass Macht immer relativ ist und wirklich jeder Mensch sie neu verhandeln kann. Denn Macht entsteht immer dann, wenn jemand über Ressourcen verfügt, die ein anderer braucht. verändern!

Power for All

von Julie Battilana; Tiziana Casciaro
Übersetzer: Heike Schlatterer

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 16.05.2022

€ (D) 24,00 / € (A) 24,70 / CHF 33,90

ca. 336 Seiten

Hardcover, Geb. mit SU,

Format 13,5 x 21,5 cm

Warengruppe: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-424-20260-1



9 783424 202601

Unsere Top Ten bei Ariston



Quality Paperback
978-3-424-20245-8
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]
CHF 25,90*



Hardcover
978-3-424-20250-2
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A]
CHF 17,90*



Hardcover
978-3-424-20225-0
€ 26,00 [D] | € 26,80 [A]
CHF 36,50*



Hardcover
978-3-424-20251-9
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]
CHF 30,90*



Quality Paperback
978-3-424-20241-0
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]
CHF 25,90*



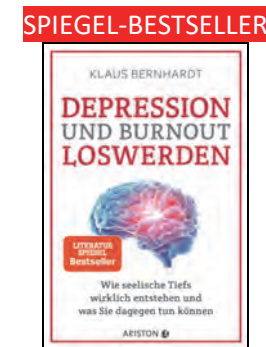
Quality Paperback
978-3-424-20252-6
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]
CHF 28,90*



Quality Paperback
978-3-424-20257-1
€ 14,00 [D] | € 14,40 [A]
CHF 20,50*



Quality Paperback
978-3-424-20249-6
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]
CHF 25,90*



Quality Paperback
978-3-424-20205-2
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]
CHF 25,90*



Quality Paperback
978-3-424-20177-2
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]
CHF 25,90*





Frühjahr 2022

südwest

Spitzentitel-Marketing

SOCIAL ADS

GROßE SOCIAL MEDIA KAMPAGNE



GOOGLE SEARCH UND DISPLAY ADS



NEWSLETTERBELEGUNG BEI



gesundheit.de

PRINTWERBUNG

IN natürlich
gesund und munter

Good Health

vital



DEKOAUFSTELLER



Werbemittel-Nr.: 579/ 89624

TISCH-POWERTOWER



Werbemittel-Nr.: 579/ 89625

STREIFENPLAKAT



Werbemittel-Nr.: 579/ 89622

DIGITALES WERBEPAKET



Werbemittel-Nr.: 579/89627

PRESSESCHWERPUNKT

Innenabbildungen



Urheber*in



© Christian M. Weiss

Philipp Lahm ist einer der erfolgreichsten deutschen Fußballspieler, der weit jenseits des Fußballs hohes Ansehen genießt. Der Weltmeister von Rio ist heute Unternehmer und Familienvater und setzt sich vor allem für einen gesunden Lebensstil ein. In der Philipp-Lahm-Stiftung engagiert er sich besonders für Jugendliche in den Bereichen Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung. Zusammen mit seinem Team vertritt er ein ganzheitliches Gesundheits-

konzept, das er hier erstmals einer breiten Öffentlichkeit vorstellt.



März 2022

Paperback

- Der ERSTE RATGEBER von Philipp Lahm
- Erprobt und wissenschaftlich belegt – ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele
- Spannende Fakten, motivierende Tipps und köstliche Rezepte für einen fitteren Lebensstil

SPITZENTITEL

Der Fußballweltmeister, Unternehmer und Familienmensch Philipp Lahm stellt hier sein mit Experten entwickeltes Gesundheitskonzept vor. Es geht nicht um strenge Regeln, sondern um Motivation, die grundsätzliche Einstellung zu sich selbst, um die Lust am Genießen, um den achtsamen Umgang mit unserer kostbaren Ressource Gesundheit. Wie können wir uns trotz hektischem Alltag, beruflichen und familiären Herausforderungen oder Zeitmangel genug um uns selber kümmern? Welche Faktoren beeinflussen unser Leben in welcher Weise, wo können wir steuernd eingreifen? Dieses Buch motiviert zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit, klarerer Fokussierung, mehr Entspannung und mehr Genuss. Praxisnahe Übungen und Tipps für Beweglichkeit und Ausdauer, Mental- und Gehirntraining oder zahlreiche köstliche Rezepte machen Lust auf einen aktiveren Lebensstil. Zu dem Expertenteam rund um Philipp Lahm gehören Dr. Manfred Wagner (Chefarzt Klinikum Fürth), Mentalcoach Wolfgang Sommerfeld (u.a. Deutscher Handballbund) und die Ernährungswissenschaftlerin Stefanie Nann.

Gesund kann jede*r
von Philipp Lahm

Erscheinungstermin: 08.03.2022

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

256 Seiten
Quality Paperback, Klappenbroschur,
Format 17,0 x 24,0 cm
80 Farbfotos und farbige Abbildungen
Warengruppe: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe,
Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung



ISBN/GTIN: 978-3-517-10104-0





Quality Paperback
978-3-517-10034-0
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



Quality Paperback
978-3-517-10091-3
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A]
 CHF 22,90*



Quality Paperback
978-3-517-10092-0
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A]
 CHF 22,90*



Quality Paperback
978-3-517-10078-4
 € 12,00 [D] | € 12,40 [A]
 CHF 17,90*



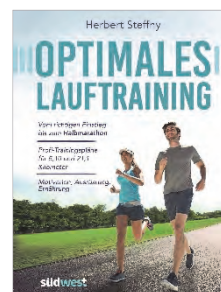
Quality Paperback
978-3-517-10088-3
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A]
 CHF 25,90*



Hardcover
978-3-517-10080-7
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



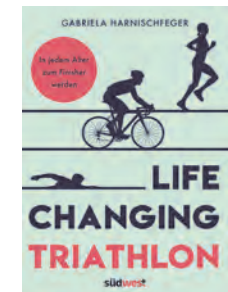
Hardcover
978-3-517-09982-8
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



Quality Paperback
978-3-517-09721-3
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A]
 CHF 24,50*



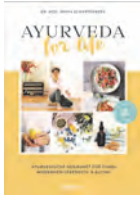
Quality Paperback
978-3-517-09777-0
 € 26,00 [D] | € 26,80 [A]
 CHF 36,50*



Hardcover
978-3-517-09898-2
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



Referenztitel



Janna Scharfenberg
Ayurveda for Life
 Hardcover 18,00 € [D]
 ET: 20.05.19



Janna Scharfenberg
Ayurveda for life - Planer
 Quality Paperback 18,00 € [D]
 ET: 09.12.19



Innenabbildungen



- **Der einzige aktuelle und umfassende Gesundheitsratgeber mit Nachschlagecharakter**
- **Fundierter Expertinnenrat: ayurvedisches Heilwissen auf der Basis von westlicher Schulmedizin**
- **Mit Selbsttest zur Ursachenforschung: Dosha-Störungen erkennen und typgerecht selbst behandeln**

Mai 2022

Gesundheit ist nicht selbstverständlich, sondern basiert auf der eigenen Verantwortung, die wir für unsere Gesundheit übernehmen. Im stressigen Alltag ist das leichter gesagt als getan, aber dennoch möglich. Dabei hilft dieses umfassende Ayurveda-Nachschlagewerk. Dr. Janna Scharfenberg und Dr. Alina Hübecker sind Ärztinnen, Ayurveda-Expertinnen und Yogalehrerinnen. Sie schaffen es, die jahrtausendealte indische Heilkunde in unser modernes Leben zu übertragen und anwendbar zu machen. Mit seinem ganzheitlichen, individuellen Ansatz bietet der Ayurveda wirksame Hilfe bei vielen Krankheiten. Dieses Standardwerk behandelt die häufigsten Krankheiten und zeigt, was wir selbst tun können, um gesund zu werden.

Urheber*in

Dr. Janna Scharfenberg ist praktische Ärztin, Ayurveda-Expertin, Ernährungs- und Gesundheitscoach sowie Yogalehrerin.
 Dr. Alina Hübecker ist Ärztin, Ayurveda-Therapeutin und Yogalehrerin.

Ayurveda-Sprechstunde
 von Janna Scharfenberg; Alina Hübecker

€ (D) 30,00 / € (A) 30,90 / CHF 41,50

336 Seiten
 Hardcover, Pappband,
 Format 19,5 x 24,0 cm
 50 farbige Fotos, Illustrationen und Grafiken
 Warengruppe: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative
 Heilverfahren

Erscheinungstermin: 23.05.2022

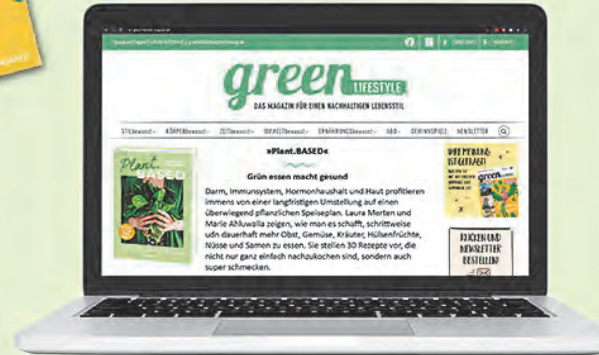
ISBN/GTIN: 978-3-517-10042-5



Unser Marketing



PRINTWERBUNG IN
bewusster leben
green LIFESTYLE
DAS MAGAZIN FÜR EINEN NACHHALTIGEN LEBENSSTIL



PRESSEAKTIVITÄTEN

**HIGHLIGHT IM
BLOGGERPORTAL**

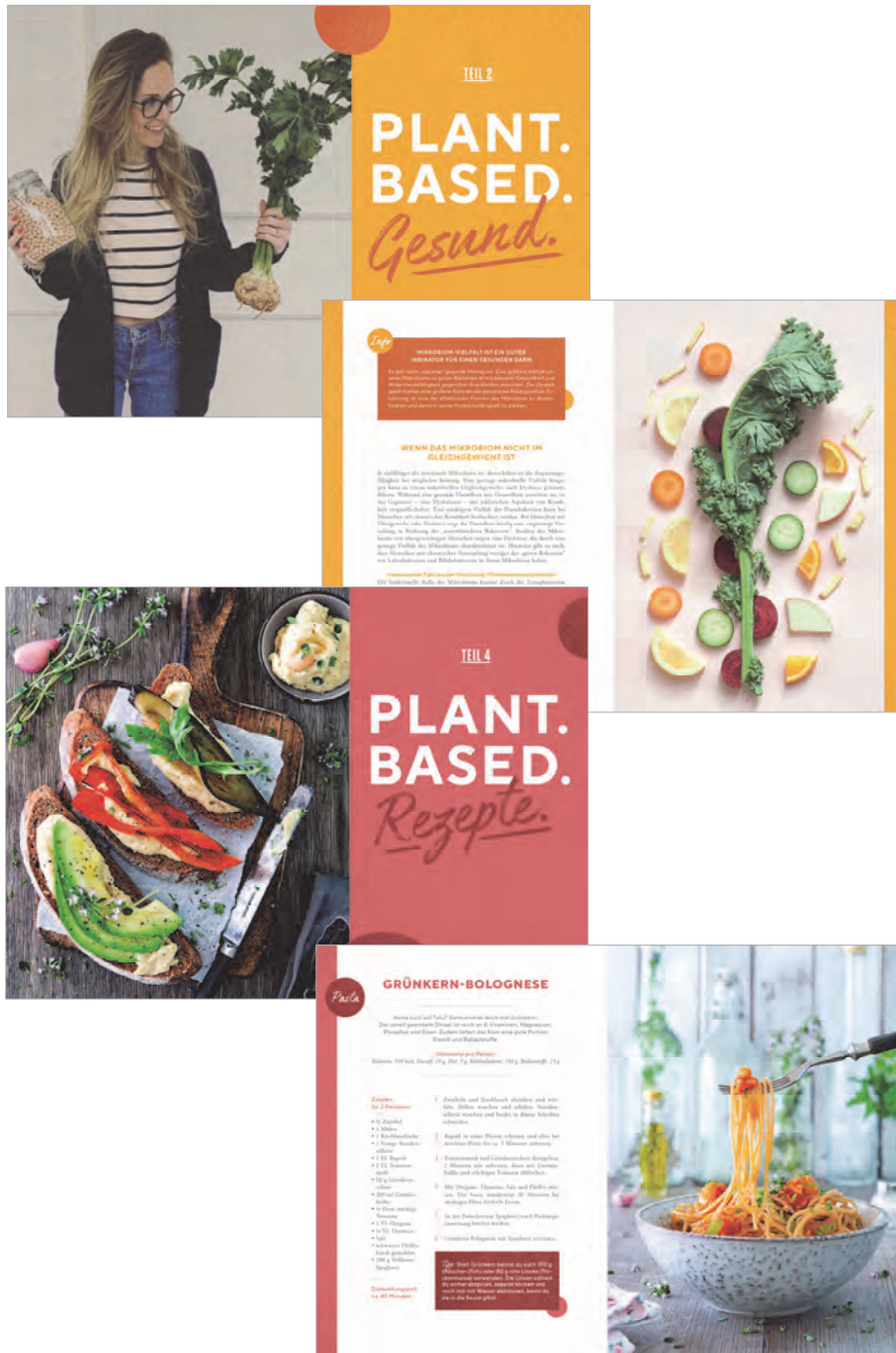
ONLINE-WERBUNG BEI
green LIFESTYLE
DAS MAGAZIN FÜR EINEN NACHHALTIGEN LEBENSSTIL

SOCIAL-ADS

**GROßE SOCIAL MEDIA
KAMPAGNE**



Innenabbildungen



Mai 2022



- Der erste Gesundheitsratgeber zur plant-based Ernährung auf dem deutschsprachigen Markt
- Wirksame Hilfe: mit pflanzenbasierter Ernährung zu einer besseren Verdauung, ausgeglichenen Hormonen, reiner Haut und einem gesunden Immunsystem
- Step by step: wie man den Pflanzenanteil in der Ernährung nachhaltig steigern kann

Die sogenannte plant-based Ernährung liegt im Trend. Nicht nur ökologische oder ethische Gründe bringen immer mehr Menschen dazu, weniger tierische Produkte zu konsumieren, viele sehen auch die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung. Darm, Immunsystem, Hormonhaushalt und Haut profitieren immens von einer Umstellung auf einen überwiegend pflanzlichen Speiseplan. Menschen, die unter ernährungsbedingten Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck leiden, sowieso. Die Autorinnen erklären in diesem Ratgeber, warum das so ist. Außerdem zeigen sie, wie man es schafft, dauerhaft mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen zu essen. Sie stellen 30 Rezepte vor, die einfach nach zu kochen sind und super schmecken.

Urheber*in

Laura Merten ist Ernährungswissenschaftlerin und Co-Gründerin von "Satte Sache". Dr. med. Marie Ahluwalia ist Ärztin und Ernährungsmedizinerin.

Plant. Based.
von Laura Merten;
Dr. med. Marie Ahluwalia

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90
208 Seiten
Hardcover, Pappband,
Format 17,0 x 24,0 cm
60 farbige Fotos, Illustrationen und Grafiken
Warengruppe: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

Erscheinungstermin: 09.05.2022

ISBN/GTIN: 978-3-517-10081-4



Referenztitel



Leoniek Bontje; Yvet Noordermeer
Wildpflanzen essen
 Hardcover 20,00 € [D]
 ET: 02.03.20



Innenabbildungen



März 2022

- Viele Wildpflanzen und -kräuter im Porträt — so machen Sie sich die heilsame Wirkung zu Nutzen
- Alles zur Verarbeitung in z.B. Tinkturen, Salben oder Tees
- In modernem Design, reichhaltig bebildert und mit vielen Hintergrundinfos

Die Heilpflanzen-Expertin Leoniek Bontje nimmt uns mit auf einen Streifzug durch die Natur und entdeckt die Heilkräfte der Pflanzen. Zur Stärkung des Immunsystems, für bessere Verdauung, zur Unterstützung des Bewegungsapparates, als natürliche Antibiotika oder Adaptogene oder zur Ersten Hilfe bei kleineren Unfällen — die Autorin beschreibt die gängigsten wirksamen Pflanzen und deren Anwendungsmöglichkeiten. Sie zeigt, wie einfach es ist, aus Kräutern oder Blüten eigene Medikamente oder Tinkturen herzustellen, vom Wundspray aus Schafgarbe bis hin zu Tinkturen aus Eiche oder Kastanie zur Stärkung der Venen.

Urheber*in

Die Heilpflanzen-Expertin Leoniek Bontje gibt Workshops rund um die faszinierende Welt der Wildpflanzen, um die Menschen wieder mit "echter Natur" vertraut zu machen. Bei Kräuterwanderungen verrät sie mehr über das genaue Bestimmen und richtige Sammeln, die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und die gesundheitliche Wirkung der essbaren Pflanzen in der Natur.

Pflanzen als Medizin
 von Leoniek Bontje
 Übersetzerin: Wiebke Krabbe
Originalverlag: Terra Lanoo
 Erscheinungstermin: 08.03.2022

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90
 260 Seiten
 Hardcover, Pappband,
 Format 15,0 x 20,0 cm
 130 Farbfotos
 Warengruppe: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-517-10082-1



Referenztitel



Alberto Villoldo
Erneuere deinen Körper
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 13.04.21



Innenabbildungen



Paperback

Februar 2022

- Das ganzheitliche Gesundheitsprogramm für Body, Mind & Soul
- 60 vegetarische Fit-Food-Rezepte sowie zahlreiche alltagstaugliche und effektive Entspannungsübungen
- Adaezes Kolumne »Natürlich Gesund« bei RTV erreicht ca. 13 Millionen Leser*innen!

Das 3-Schritte-Detox-Programm von Adaeze Wolf ist ganzheitlich aufgebaut, um nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Seele von Ballast zu befreien. Deshalb enthält das Buch nicht nur Tipps für eine ausgewogene Ernährung. Zusätzlich erfahren die Leser*innen, was sie in ihrem Alltag darüber hinaus tun können, um in ihre Mitte zu kommen und sich von unnötigen Altlasten zu befreien. Easy Detox ist ein modernes 3-Schritte Reset-Programm zum natürlichen und ganzheitlichen Entlasten von Körper, Geist und Seele.

Urheber*in

Als holistische Ernährungsberaterin, Health- & Life-Coach und Autorin, arbeitet Adaeze Wolf seit vielen Jahren als Gesundheitsexpertin. Ihr Wissen gibt sie in Coachings, auf ihrem Blog, in Vorträgen, Health-Food-Workshops und Retreats weiter. Das Ziel: Ein gesundes, glückliches, leichtes und strahlendes Ich – von innen und von außen.

Strahlend schön
 von Adaeze Wolf

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

224 Seiten

Quality Paperback, Flexobroschur,

Format 19,5 x 24,0 cm

130 farbige Fotografien und Illustrationen

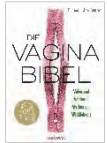
Warengruppe: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

Erscheinungstermin: 28.02.2022

ISBN/GTIN: 978-3-517-10106-4



Referenztitel



Jen Gunter
Die Vagina-Bibel
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 02.03.20



Urheber*in



© Jason LeCras

Dr. med. Jen Gunter, gebürtige Kanadierin, ist Geburtshelferin, Gynäkologin und Schmerzmedizinerin. Sie ist eine der wichtigsten Stimmen, wenn es um das Thema Frauengesundheit geht. Ihre Onlinebeiträge werden millionenfach geklickt. Sie schreibt Kolumnen und andere Beiträge unter anderem für die New York Times. Eines ihrer Hauptanliegen ist der Kampf gegen Fehlinformationen und Fake News rund um das weibliche Geschlechtsorgan. Sie ist eine glühende Verfechterin von Frauenrechten und setzt sich überall auf der Welt dafür ein. Jen Gunter lebt mit ihren zwei Söhnen in der San Francisco Bay Area.



April 2022

Paperback

- **Alles, was Frau (und Mann) über die Menopause wissen muss**
- **Aufklärung statt Fake News, Wissenschaft statt Mythen, Fakten statt Fehlinformationen**
- **Von der New York Times-Bestsellerautorin und einer der bekanntesten Frauenaktivistinnen der Welt**

Der weibliche Körper war und ist Gegenstand von Mythen, Falschbehauptungen und Fehlinformationen – so auch wenn es um das Thema Menopause geht. Jen Gunter, vom renommierten britischen Guardian zur berühmtesten Gynäkologin der Welt erklärt, setzt den Fake News harte Fakten, echte Wissenschaft und eine faszinierende historische und evolutionäre Perspektive entgegen. Hier erfährt Frau (und Mann) alles, was man wissen muss über Gewichtsschwankungen, Herz-Kreislauf-Implikationen, Schlafproblemen, Hormontherapien, Brustgesundheit, Sex und Libido, aber auch über die sozio-kulturelle Dimension der Menopause. Die Herausarbeitung ihrer evolutionären Bedeutung zeigt, was viele (Männer) nicht wahrhaben wollen: dass die Wechseljahre eine Zeit der Stärke sind und dass sie eine immens wichtige Rolle in der Evolution des Menschen spielen.

Das Menopause Manifest - Meine Zeit der Stärke

von Jen Gunter
Übersetzer: Christina Knüllig

Originalverlag: Kensington

Erscheinungstermin: 18.04.2022

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

448 Seiten

Quality Paperback, Klappenbroschur,
Format 13,5 x 21,5 cm

15 s/w-Illustrationen, Grafiken und Tabellen
Warengruppe: 1460 Ratgeber/Gesundheit

ISBN/GTIN: 978-3-517-10087-6



Unser Marketing

PRINTWERBUNG IN **flow**

SOCIAL MEDIA KAMPAGNE

GOOGLE SEARCH ADS

AUTORIN STEHT FÜR VERANSTALTUNGEN ZUR VERFÜGUNG

PRESSEAKTIVITÄTEN

ONLINE-WERBUNG BEI **emotion**



Paperback

Februar 2022

- **Liebe ist eine erlernbare Fähigkeit: sich selbst besser verstehen, authentisch bleiben und sich langfristig verlieben**
- **So macht die Partnersuche Spaß: wissenschaftlich fundierte Thesen und praxiserprobte Tipps und Übungen**
- **Die Autorin ist erfahrene Paartherapeutin und bietet Dating-Workshops an**

Die Therapeutin Dr. Sharon Brehm ist überzeugt: Wir sind alle beziehungsfähig. Denn Liebe ist eine Fähigkeit und wir können sie alle lernen. In diesem Ratgeber erzählt sie ehrlich und mitfühlend, wie die Schwierigkeiten bei der Partnersuche heutzutage aussehen und wie wir sie überwinden können. Der wissenschaftlich fundierte Einblick in die Kunst der Liebe wird durch praxiserprobte Tipps, Fragen zur Selbstreflexion und Coaching-Übungen ergänzt. So zeigt die Autorin, wie wir uns selbst und unsere Bedürfnisse besser verstehen können, zu welchem Bindungstyp wir gehören und wie wir authentisch und selbstbewusst unsere Wünsche äußern können. Ihr moderner, frischer Blick auf die Herausforderungen der heutigen Zeit macht Mut und sorgt für die lang ersehnte Orientierung im Dating-Dschungel.

Urheber*in

Dr. Sharon Brehm hat Kulturanthropologie studiert, einen Master im Elitestudiengang Osteuropastudien absolviert und mit einer Arbeit über binationale Paare promoviert. Sie ist ausgebildete Heilpraktikerin im Bereich Psychotherapie sowie Systemische Beraterin. In ihrer Praxis in München bietet sie Paartherapien, Coachings für Singles und Dating-Workshops an. Auf ihrem Blog lovemoves.de schreibt sie darüber, warum Liebe eine erlernbare Fähigkeit ist und wie man in Beziehungen wachsen kann. Außerdem ist sie als Speakerin rund um Beziehungsthemen sowie als Gastautorin für diverse Zeitschriften und Plattformen tätig.

Smart Loving
von Sharon Brehm

Erscheinungstermin: 08.02.2022

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,90
224 Seiten
Quality Paperback, Klappenbroschur,
Format 16,2 x 21,5 cm
20 farbige Abbildungen
Warengruppe: 1483 Ratgeber/Lebenshilfe,
Alltag/Partnerschaft, Sexualität

ISBN/GTIN: 978-3-517-10083-8



Referenztitel



Dr. med. Ulrich Strunz
Das Schlaf-gut-Buch
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 15.10.18



Urheber*in



© privat

Floris Wouterson ist Hollands Schlaf-Experte Nummer 1. Seit über 17 Jahren beschäftigt Floris Wouterson sich mit dem Thema Schlaf. In dieser Zeit hat er über 17.000 Menschen dabei geholfen, besser zu schlafen. Sein »Schlafmangel-Kalkulator« führt Personalmanagern die immensen finanziellen Folgen von zu wenig Schlaf vor Augen. Mit seinem ganzheitlichen Konzept legt er neben den richtigen Schlaf-Routinen und dem passenden Schlaf-Equipment, auch einen Fokus auf die optimale Ernährung. Floris Wouterson bringt so erstmals die Darmgesundheit in einen direkten Zusammenhang mit besserem Schlaf. Sein Buch »Superschlafen« wurde vom NRC Handelsblatt, der »niederländischen FAZ«, zum besten Buch zum Thema Schlaf gekürt.



Probleme beim Ein- und Durchschlafen? Laut einer Studie klagen 80 Prozent aller Berufstätigen über schlechten Schlaf. Jeder zehnte leidet an Insomnie, Tendenz steigend. Die Folgen dieser müden Gesellschaft: mehr Krankmeldungen, höhere Kosten für die Unternehmen und – am wichtigsten – eine drastische Zunahme von physischen und psychischen Erkrankungen bei den Betroffenen. Das muss nicht sein! Hollands Schlafguru Nummer 1 zeigt hier, wie Schlaf mit unserem Lebensstil zusammenhängt, was wir für einen besseren Schlaf tun können und wie wir unser Schlafzimmer in eine Oase der Ruhe verwandeln können. Dabei bezieht er Erkenntnisse aus der Ernährungs- und Bewegungslehre sowie aus der Gehirnforschung, der Medizin und der Positiven Psychologie mit ein. Wachen Sie mit der Wake up Happy-Methode dauerhaft ausgeruht auf. Laden Sie mit der Powernap-Formel ganz einfach den Energiespeicher für den Tag auf. Darüber hinaus bietet die 21-Tage-Challenge die Chance, konkret aktiv zu werden und die Verbesserung des eigenen Schlafs selbst in die Hand zu nehmen.

Super schlafen

von Florentijn R. Wouterson
Übersetzer: Ingrid Ostermann

Originalverlag: Anderz

Erscheinungstermin: 08.02.2022

Paperback

- **Die besten Schlaftipps von Hollands Schlaf-Guru Nummer 1**
- **Dauerhaft besser schlafen ohne Hilfsmittel aus der Apotheke**
- **Mit 21-Tages-Challenge, Powernap-Formel und Wake up Happy-Methode**

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

ca. 240 Seiten
Quality Paperback, Klappenbroschur,
Format 15,0 x 21,5 cm
15 s/w-Illustrationen und Grafiken
Warengruppe: 1460 Ratgeber/Gesundheit

ISBN/GTIN: 978-3-517-09987-3



Referenztitel

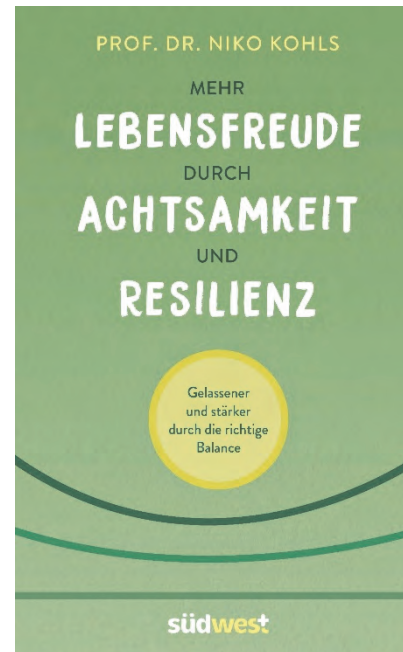


Dr. med. Mirriam Prieß
**Resilienz: Das Geheimnis innerer
Stärke**
Hardcover 19,99 € [D]
ET: 05.10.15



Urheber*in

Der Medizinpsychologe Prof. Dr. phil. Dr. habil. med. Niko Kohls beschäftigt sich seit mehr als 25 Jahren wissenschaftlich mit den Zusammenhängen von Achtsamkeit und Selbstregulationsfähigkeit und ihren Zusammenhang mit Gesundheit, Wohlbefinden aber auch Krankheit und Schmerz. Er studierte Psychologie an den Universitäten Jena und Freiburg und arbeitete danach einige Jahre als Berater im Gesundheitsbereich. 2012 habilitierte er sich für das Fach Medizinische Psychologie an der LMU München mit der Arbeit „Achtsamkeit und Spiritualität als potentielle Gesundheitsressourcen“. Seit September 2013 ist er an der Hochschule Coburg als Professor für Gesundheitswissenschaften im Fachbereich Gesundheitsförderung tätig. Im selben Jahr wurde Niko Kohls von dem Netzwerk „Weimarer Visionen“ mit dem „Amalia-Preis für Neues Denken“ in der Kategorie Wissenschaft ausgezeichnet, 2014 bekam der Preis der Hochschule für exzellente Lehre verliehen. 2018 wurde er in die Europäische Akademie der Wissenschaften und Künste zu Salzburg berufen.



Mai 2022

- **Einer DER wissenschaftlichen Experten im deutschsprachigen Raum für das Thema "Stressbewältigung und Entspannung"**
- **Resilient werden durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge**
- **Inspirierende Einsichten aus der Forschung, konkrete Tipps für ein Leben mit weniger Stress**

Resilienz können wir alle brauchen! Wie können wir sie fördern? Das klärt der Psychologe Prof. Dr. Niko Kohls in seinem Buch, das auf dem „ME-WE-US-Konzept“ basiert. Es geht vor allem die Frage, wie ich zunächst mich (ME), dann den kleinen Kreis um mich herum (WE: Familie, Verwandte, Freunde, Kollegen), und dann schließlich auch das größere Ganze (US: Organisationen, Firma, Gesellschaft) stabilisieren kann. Dieser Dreiklang wird in vier thematischen Kapiteln erörtert, wobei sich die ersten zwei Kapitel sich auf das Individuum (es steht und fällt alles mit dem Individuum) und die letzten beiden auf die Außenwelt („die Anderen“) beziehen. Ein zentrales Konzept für den Umgang Krisen ist dabei die Resilienz, die funktional gesprochen durch Verbesserung der persönlichen Einsicht und der Selbstregulationsfähigkeit gestärkt wird. Resilienz kann systematisch entwickelt werden.

**Mehr Lebensfreude durch Achtsamkeit
und Resilienz**
von Niko Kohls

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

224 Seiten
Hardcover, Geb. mit SU,
Format 13,3 x 21,5 cm
circa 10 Grafiken

Warengruppe: 1534 Psychologie/Angewandte Psychologie

Erscheinungstermin: 09.05.2022

ISBN/GTIN: 978-3-517-10100-2



Backlist Gesundheit

südwest



Hardcover
978-3-517-09976-7
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,90*



Quality Paperback
978-3-517-10074-6
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



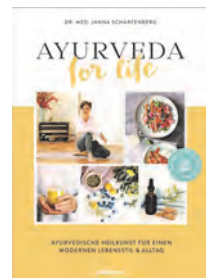
Quality Paperback
978-3-517-09864-7
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



Quality Paperback
978-3-517-09984-2
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



Quality Paperback
978-3-517-09980-4
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,90*



Hardcover
978-3-517-09789-3
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,90*



Quality Paperback
978-3-517-09959-0
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



Hardcover
978-3-517-10077-7
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



Quality Paperback
978-3-517-09983-5
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,90*



Quality Paperback
978-3-517-09843-2
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*



Referenztitel



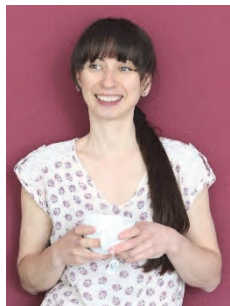
Dominika Králová
Sensible Bäuche essen anders
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 23.09.19



Innenabbildung



Urheber*in



© Isabella Hener

Isabella Hener ist leidenschaftliche Köchin und Ernährungsexpertin für Lebensmittelunverträglichkeiten und Mikronährstoffe. Aus der eigenen Not heraus gründete sie 2014 mit "Die intolerante Isi" ein Foodtruck- und Cateringunternehmen, welches auf Unverträglichkeiten spezialisiert ist. Für ihre Koch- und Backkurse in ihrer Heimatstadt München kreiert sie außerdem immer neue leckere und gesunde Rezepte. 2020 hat sie mit der Gründung von nurii und der gleichnamigen App ein weiteres Herzensprojekt gestartet, um noch mehr Betroffenen helfen zu können.



April 2022

- Das vielfältige Genussskochbuch bei (Mehrfach-)Unverträglichkeiten und Allergien
- Über 60 leckere und kreative Rezepte für mehr Wohlbefinden
- Rund 20 Prozent der Deutschen, Österreicher und Schweizer leiden an einer Allergie oder Unverträglichkeit

Lebensmittelunverträglichkeiten nehmen zu, oft leiden Betroffene an zwei oder drei verschiedenen. Dadurch fallen plötzlich viele alltägliche Lebensmittel weg und man weiß nicht mehr, was man essen soll – hier hilft dieses Kochbuch. In einer Einführung werden die häufigsten Unverträglichkeiten beschrieben, mögliche Ursachen erläutert und direkt Erste-Hilfe-Tipps für Betroffene gegeben. Verträgliche Lebensmittel sowie Alternativen werden aufgezeigt und damit der (Koch-)Alltag schnell wieder erleichtert. Das Herzstück des Buches bilden 60 Rezepte, die histaminarm, fruktosearm und glutenfrei sind, die meisten auch zuckerfrei oder vegan. In einer Tabelle findet jeder die Rezepte, die für seine Unverträglichkeit(en) geeignet sind, zudem viele Zutatenalternativen und Tipps für ein genussvolles Leben.

Eating your way
 von Isabella Hener

Erscheinungstermin: 11.04.2022

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,90

192 Seiten
 Hardcover, Pappband,
 Format 19,5 x 24,0 cm
 70 Farbfotos
 Warengruppe: 1456 Ratgeber/Essen, Trinken/Gesunde
 Küche, Schlanke Küche

ISBN/GTIN: 978-3-517-10094-4



Spitzentitel-Marketing



PRINTWERBUNG IN
LIVING AT HOME | *Spezial*

**FLYER ZUR BEILAGE
IM ONLINESHOP VON
JOHANNES KING**

SOCIAL ADS



GOOGLE DISPLAY ADS



PRESSESCHWERPUNKT

Referenztitel



Roland Trettli; Daniela Trettli
Kochen zu zweit
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 08.02.21



9 783517 099927

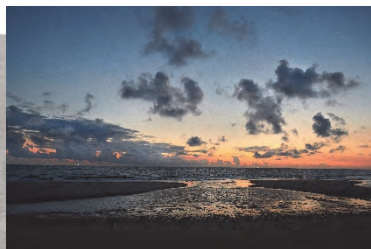


Jan-Philipp Berner
Sylt
Hardcover 49,00 € [D]
ET: 15.11.21



9 783517 099156

Innenabbildungen



Urheber*in

Johannes King begann in der Küche des Ringhotels Johanniterbad in Rottweil. Sein weiterer Weg führte ihn von Köln nach Wien und Berlin. Hier erwartet ihn 1989 der große Karrieresprung, als er im Berliner „Grand Slam“ Küchenchef wird. Dort erhält er wenige Jahre später auch seinen ersten Michelin-Stern. Weitere große Auszeichnungen folgen in den nächsten Jahren in regelmäßigen Abständen. 1997 wird er vom Gault Millau zum „Aufsteiger des Jahres“ erkoren, 1998 wird er „Berliner Meisterkoch“. 2004 wird ihm ein zweiter Michelin-Stern für den Dorint Söl'ring Hof auf Sylt verliehen. Sein Können und der hohe Qualitätsanspruch sorgen für den wachsenden Erfolg des 5-Sterne-Hotels mit integriertem 2-Sterne-Restaurant. Der Sylter Sternekoch mit den schwäbischen Wurzeln ist gern gesehener Gast bei Kochshows und zeigt den Zuschauern, wie Gourmet-Gerichte ganz einfach gelingen.



April 2022

- **DAS Buch des renommierten Sternekochs - Johannes King präsentiert seine Lieblingsrezepte und seine Genuss-Philosophie**
- **Ob Einsteiger oder Könner – 70 original King-Rezepte von einfach bis anspruchsvoll**
- **Spannende Themenspecials zu einzelnen Genuss-Produkten: Portwein, Käse, Trüffeln**

Der vielfach preisgekrönte Sternekoch Johannes King stellt seine liebsten und besten Rezepte der vergangenen 20 Jahre zusammen – Rezepte, die Ausdruck seiner ganzen Lebenshaltung sind. Genussfreude und Lebensenergie prägen sein neues Buch, in dem er neben rund 70 Rezepten auch seine Lebensphilosophie, beruflich wie persönlich, zum Ausdruck bringt. Ein Fest für die Sinne und ein tiefes Bekenntnis zum Leben mit allen seinen schönen Genuss-Facetten. Neben köstlichen Rezepten gibt es auch Themenspecials zur Warenkunde, zu Portwein, Trüffeln oder Käse.

Reich bebildert von der renommierten Fotografin Luzia Ellert.

King kocht
von Johannes King

Erscheinungstermin: 11.04.2022

€ (D) 35,00 / € (A) 36,00 / CHF 47,90

240 Seiten
Hardcover, Edelpappband,
Format 21,0 x 26,0 cm
circa 100 farbige Abbildungen
Warengruppe: 1450 Ratgeber/Essen, Trinken

ISBN/GTIN: 978-3-517-10102-6



9 783517 101026

SPITZENTITEL

Spitzentitel-Marketing

PRINTWERBUNG
IN



STREIFENPLAKAT



SOCIAL ADS

GROßE SOCIAL
MEDIA KAMPAGNE

LANDINGPAGE
MIT GEWINNSPIEL



Werbemittel-Nr.:
579/89623

PRESSEAKTIVITÄTEN

DIGITALES
WERBEPAKET



Werbemittel-Nr.: 579/89627

BUCHTRAILER



ONLINE-WERBUNG BEI

green LIFESTYLE
DAS MAGAZIN FÜR EINEN NACHHALTIGEN LEBENSSTIL

Referenztitel



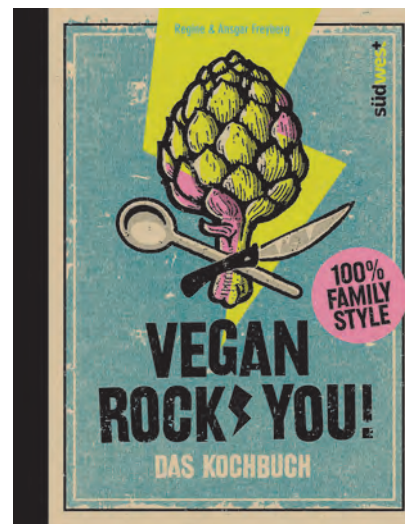
Alec Völkel; Sascha Vollmer
Rock am Grill
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 09.03.20



Sebastian Copien
Heftig deftig vegan
 Hardcover 20,00 € [D]
 ET: 26.04.21



Innenabbildungen



Februar 2022

- Das erste Kochbuch des BossHoss-Drummers Ansgar Freyberg und seiner Frau Regine
- 60 vegane Rezepte für die ganze Familie, viele spannende Hintergrundinfos zu veganer Ernährung und coole Geschichten aus dem Musikbusiness
- Cooles Design, hochwertige Ausstattung mit Lesebändchen, Leinenrücken und aufwendige Fotoproduktion

SPITZENTITEL

Tattoos, Ripp-Unterhemd, Stetson, Jeans und natürlich Cowboystiefel – Ansgar Freyberg ist ein cooler Typ. Klar, dass er als Drummer bei BossHoss den Takt angibt und erfolgreich nebenbei seine eigene Craftbeer Brewery managet. Und so einer lebt vegan? Ja! Seit Ansgar vor einiger Zeit durch ein Projekt die Vorteile von veganer Ernährung feststellte, lebt der Berliner ohne tierische Produkte. Seine Frau Regine und die beiden Kinder übrigens auch. Zusammen beweisen die beiden, dass vegane Ernährung nicht nur was für gesundheitsvernarnte Weltverbesser ist und nicht teuer und kompliziert sein muss. In ihrem veganen Kochbuch verraten sie über 60 ihrer liebsten veganen Gerichte, die easy und schnell nachzukochen sind, geben Tipps, wie auch Kinder gerne gesund essen und verraten, welche Vorteile vegane Ernährung sonst noch in ihr Leben brachte.

Ansgar Freyberg aka Sir Frank Doe ist Drummer der Band BossHoss und begeistert mit seiner Band eine riesige Fanbase. Seit einigen Jahren lebt der Berliner vegan. Zusammen mit seiner Frau Regine kreiert und probiert das Paar viele neue Speisen, die auch den beiden Kindern und dem Hund schmecken.

Vegan Rock You!
 von Ansgar Freyberg

€ (D) 26,00 / € (A) 26,80 / CHF 36,50

ca. 192 Seiten
 Hardcover, Pappband,
 Format 19,5 x 24,0 cm
 80 farbige Abbildungen
 Warengruppe: 1455 Ratgeber/Essen,
 Trinken/Themenkochbücher



© Pascal Bünning

Erscheinungstermin: 14.02.2022



ISBN/GTIN: 978-3-517-10103-3



Innenabbildungen



Urheber*in



© Volker Debus

Sven Schurig wurde 1969 in Sachsen geboren und lebt seit 2007 im nordrheinwestfälischen Verl. Seit Jahren steht er für leidenschaftlichen Grillgenuss auf höchstem Niveau, seit 2019 ist er einer von nur 500 diplomierten Fleisch-Sommeliers weltweit. Nachhaltigkeit und Qualität sind dem gelernten Kraftwerksmechaniker ebenso wichtig wie die Nähe zu Familie und Natur und die Liebe zum gemeinsamen Essen.



März 2022

- **Grillen neu gedacht mit dem ersten Kochbuch von BBQ-Profi und Fleischsommelier Sven Schurig**
- **Kulinarische Herausforderungen jenseits von Bratwurst und Nackensteak**
- **Vom Einsteiger bis zum Profi – Grillen einfach erklärt**

Sven Schurig, Diplom-Fleischsommelier und passionierter Grillmeister, hebt das altbekannte Braten und Brutzeln mit seinen innovativen Rezepten auf ein ganz neues Level. In seinem ersten Kochbuch präsentiert der BBQ-Künstler aus Nordrhein-Westfalen zahlreiche aufregende kulinarische Kreationen, die schon beim Lesen das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen.

Geschmorte Kalbsbäckchen aus dem Dutch Oven, gebackene Ochsenerztomaten mit Kräutern und Büffelmozzarella und Garnelen mit Orangen-Fenchel-Aroma sind nur einige von Sven Schurigs Gourmet-Rezepten. Neben Hauptgerichten finden sich in diesem großzügig bebilderten Band auch Vorspeisen und Desserts – natürlich ebenfalls frisch vom Grill. Dieses Kochbuch ist randvoll mit einfach nachgrillbaren Rezepten für alle Grillmeister, die sich neuen Herausforderungen stellen wollen.

Feuer. Geschmack. Leidenschaft.
von Sven Schurig

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,90

176 Seiten
Hardcover, Pappband,
Format 19,5 x 24,0 cm
100 Farbfotos
Warengruppe: 1455 Ratgeber/Essen,
Trinken/Themenkochbücher

Erscheinungstermin: 14.03.2022

ISBN/GTIN: 978-3-517-10108-8



9 783517 101088

Innenabbildungen



- Genussvoll abnehmen: die Alternative zur sonst so üppigen türkischen Küche
- 70 leckere Rezepte inklusive Nährwertangaben: einfach zum Nachkochen, kalorienarm, fett- und zuckerreduziert
- Große Bekanntheit der Autorin in der WW®-Community mit 40.000 Followern

Die türkische Küche galt bisher als zu üppig und kalorienreich für Diäten. Das war einmal, denn Ayşe Tunçöz, die selbst abnehmen, aber gleichzeitig nicht auf die kulinarischen Schätze ihrer türkischen Heimat verzichten wollte, schrieb kurzerhand ihre Lieblingsrezepte um, und kreierte damit »Ayşenputtels leichte türkische Küche«. Vom fluffigen Vollkorn-Fladenbrot, über herzhaftes Feta-Pfannborek, bis hin zum traumhaft süßen Quittendessert ist bei 70 Rezepten alles dabei – zuckerreduziert und fettarm, inklusive Nährwertangaben. Hintergrundinfos zu Baklava, Köfte & Co. geben interessante Einblicke in die türkische Kultur und den Alltag der Autorin.

Urheber*in

Ayşe Tunçöz ist in Deutschland aufgewachsen und arbeitet seit über 20 Jahren im



Ruhrgebiet als examinierte Kinderkrankenschwester. Ihr »Märchen« begann in einem beliebten Abnehmforum, wo die humorvolle Deutsch-Türkin ihrer Community als »Ayşenputtel« die türkische Küche näher brachte. Das hartnäckige Vorurteil, die türkische Küche sei stets üppig und nicht für Diäten geeignet, kann sie problemlos widerlegen. Mit klassischen türkischen Gerichten in »abgespeckter« Version – kalorien-, fett- und zuckerreduziert – zeigt sie, wie man auch

genussvoll abnehmen kann. Außerdem gibt Ayşe Tunçöz seit 2017 deutschlandweit Kochkurse, die sich überaus großer Beliebtheit erfreuen.

© Ayşe Tunçöz

Leichte türkische Küche

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

ca. 176 Seiten

Hardcover, Pappband,

Format 19,5 x 24 cm

90 farbige Fotos

Warengruppe: 1453 Ratgeber/Essen, Trinken/Allgemeine Kochbücher, Grundkochbücher

Erscheinungstermin: 18.04.2022

ISBN/GTIN: 978-3-517-10073-9



9 783517 100739





Quality Paperback
978-3-517-09967-5
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



9 783517 099675



Quality Paperback
978-3-517-09796-1
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 24,50*



9 783517 097961



Quality Paperback
978-3-517-09849-4
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 24,50*



9 783517 098494



Quality Paperback
978-3-517-09778-7
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



9 783517 097787



Quality Paperback
978-3-517-09732-9
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 24,50*



9 783517 097329



Streifenplakat Tasty Sweets
 WM-Nr. 579/89590



Streifenplakat Ultimativ Tasty
 WM-Nr. 579/89578

Innenabbildung



Paperback

März 2022

- Der ultimative Guide für alle Küchenneulinge: mit cleveren Tipps und Tricks sowie 75 aufregenden, aber einfachen Rezepten
- Der Erfolg geht weiter: Neues der beliebten BuzzFeed-Reihe mit ca. 65 000 verkauften Exemplaren
- Bewerbung durch die offizielle deutschsprachige Facebook-Seite mit 2,7 Mio. Followern

Dein Küchen-Guide für die erste eigene Wohnung, deine WG oder wo auch immer du den Kochlöffel schwingst. Von der grundlegenden Küchenausrüstung, über die Einrichtung einer Speisekammer, bis hin zu überlebenswichtigen Lektionen fürs Kochen. Mit über 70 aufregenden und spaßigen Rezepten – einfach zum Nachkochen und zum nebenbei mal so richtig Angeben. Ob neue Frühstücksvariationen, Lieblingsklassiker oder Ideen zum Auftischen für Besuch – Tasty hat für jede Gelegenheit das richtige Rezept, um Schritt für Schritt deine Koch-Skills zu verbessern.

Urheber*in

Tasty ist das weltweit größte soziale Online-Netzwerk im Bereich Food: Mehr als 230 Millionen Menschen sehen sich weltweit die einfachen und leckeren Video-Rezepte auf Facebook und YouTube an.

Tasty Kochschule

Tasty (Hrsg.)

Originalverlag: Clarkson Potter

Erscheinungstermin: 08.03.2022

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

192 Seiten

Quality Paperback, Flexobroschur,

Format 18,69 x 24,0 cm

125 farbige Fotos

Warengruppe: 1455 Ratgeber/Essen,

Trinken/Themenkochbücher

ISBN/GTIN: 978-3-517-10031-9



9 783517 100319

Unser Marketing

CROSS-PROMOTION
MIT
BuzzFeed

SOCIAL ADS

SOCIAL MEDIA
KAMPAGNE

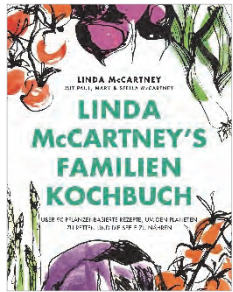
ONLINE-
SCHWERPUNKT

HIGHLIGHT IM
BLOGGERPORTAL

LANDINGPAGE
MIT GEWINNSPIEL

Backlist Kochbücher

südwest



Hardcover
978-3-517-10112-5
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 35,90*



Hardcover
978-3-517-09904-0
€ 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 36,50*



Hardcover
978-3-517-09970-5
€ 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 36,50*



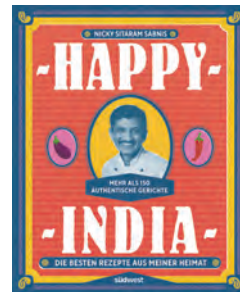
Hardcover
978-3-517-09989-7
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



Hardcover
978-3-517-09918-7
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 35,90*



Quality Paperback
978-3-517-09990-3
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,90*



Hardcover
978-3-517-09836-4
€ 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 36,50*



Hardcover
978-3-517-10075-3
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



Hardcover
978-3-517-09992-7
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*



Hardcover
978-3-517-09862-3
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*



Referenztitel



Viktoria Fuchs
Fuchsteufelswild - Das Wildkochbuch
Hardcover 25,00 € [D]
ET: 08.09.20

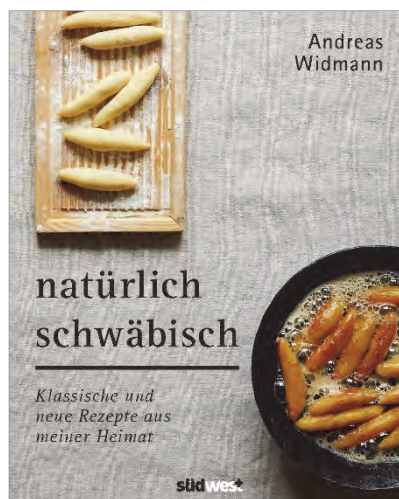


Matthias Gfrörer
Gutsküche
Hardcover 32,00 € [D]
ET: 21.10.19



Urheber*in

Dank des Aufwachsens im traditionellen Familienbetrieb, war Kochen mit einem starken Bezug zur Regionalität für Andreas Widmann schon immer eine Selbstverständlichkeit. Den Horizont hinter dem heimischen Tellerrand behielt er aber dabei immer im Auge. Erfahrungen sammelte er deshalb nicht nur in München (in der Küche des Bayerischen Hofes und bei Spitzenkoch Tohru Nakamura), sondern lernte gemeinsam mit seiner Frau Anna auf Waiheke Island die neuseeländische Gelassenheit und Naturverbundenheit kennen. Und wusste bei der Heimkehr in den Ostalbkreis genau was er will – und vor allem was nicht. Natur und die Gourmet-Küche mit regionalen Zutaten sind sein Ding, für ihn zählt das Ursprüngliche. Im »ursprung«, seinem Gourmet-Restaurant in der ehemaligen Metzgerei der elterlichen Traditionswirtschaft, verwirklicht er seine kreativen kulinarischen Ideen. Das »ursprung« ist kompromisslos und äußerst geschmackvoll, trotz oder gerade wegen der konsequent regionalen Küche.



Andreas Widmann kocht nicht nur die heißgeliebten Klassiker der schwäbischen Küche! Seine innovativen Neu-Interpretationen begeistern auf Sternenniveau ohne ihren Ursprung zu verleugnen. Die Gerichte im traditionsreichen Familienbetrieb »Löwen«, wie auch im Gourmetrestaurant »ursprung«, spiegeln seinen engen Bezug zur Heimat. Alle Rezepte sind einfach zuzubereiten und Andreas Widmann verrät, wie man sie mit regionalen Zutaten in echte Delikatessen verwandelt. Nebenbei erzählt er von seinen lokalen Produzenten, seinem Umgang mit dem Thema Nachhaltigkeit und dem Familienunternehmen, das er in 9. (!) Generation führt. Eine geniale Symbiose aus herzlicher Gastlichkeit und schwäbisch-fundiertem Handwerk. Die außergewöhnliche Fotografie von Vivi D'Angelo fängt die Stimmung auf der Alb perfekt ein und macht aus den Rezepten optisch einen Hochgenuss.

Natürlich Schwäbisch
von Andreas Widmann

Erscheinungstermin: 23.05.2022

€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 35,90
240 Seiten
Hardcover, Edelpappband,
Format 19,5 x 24,0
150 farbige Fotos
Warengruppe: 1455 Ratgeber/Essen,
Trinken/Themenkochbücher

ISBN/GTIN: 978-3-517-10107-1



Mai 2022

- **Innovativer schwäbischer Genuss und unwiderstehliche Klassiker aus einer Hand**
- **Stippvisiten bei regionalen Produzenten**
- **Preisgekrönte Food-Fotografie und spannende Reportage-strecken**

Referenztitel



Viktoria Fuchs
Fuchsteufelwild - Das Wildkochbuch
 Hardcover 25,00 € [D]
 ET: 08.09.20



Innenabbildungen



- **Genuss aus dem Wald: von Ricotta-Nocken mit Waldpilzen und Salbei bis Rollbraten vom Wildschweinbauch mit Quitten**
- **Regional, saisonal und natürlich: Wildfleisch, Pilze, Kräuter und Beeren**
- **Extra: Interviews und Beiträge von Förstern, Imkern von Waldhonig und Wildkräuterexperten**

Dieses außergewöhnliche Kochbuch zeigt, wie moderne, regionale und nachhaltige Ernährung aussehen kann – und das mit Beiträgen, Interviews und Rezepten voller Wald- und Wildliebe. Im Vordergrund dieses Kochbuchs stehen köstliche Kreationen aus heimischem Wildfleisch, Waldpilz- und Kräutergattungen sowie frischen Beeren und Obst, die einfach Lust machen aufs Nachkochen und Genießen. Kreiert wurden die Rezepte von Sternekoch Daniel Schmidthaler, der mit seinem Restaurant Alte Schule in Fürstentagen eine regionale, qualitativ hochwertige Küchenkultur etabliert hat. Unterstützt wird dieses Buchprojekt von den Landesforsten Mecklenburg-Vorpommern, die für jahrelange Tradition und Service für den Wald und die Bevölkerung stehen.

Urheber*in

Der gebürtige Oberösterreicher Daniel Schmidthaler hat seine Kochausbildung in der Heimat absolviert. Er war u.a. im berühmten Restaurant „Tristan“ auf Mallorca, bei der Formel 1 und in Kitzbühel im Restaurant „Neuwirt“ tätig. Dort lernte er seine Frau Nicole kennen, mit der er 2010 das Hotel und Restaurant Alte Schule in der Region Feldberger Seenlandschaft übernahm. Seit 2016 ist er Sternekoch und hat zahlreiche weitere Auszeichnungen erhalten.

Aus dem Wald auf den Tisch
 von Daniel Schmidthaler

€ (D) 30,00 / € (A) 30,90 / CHF 41,50

ca. 240 Seiten
 Hardcover, Pappband,
 Format 21,0 x 27,0 cm
 circa 100 farbige Abbildungen
 Warengruppe: 1455 Ratgeber/Essen,
 Trinken/Themenkochbücher

Erscheinungstermin: 30.05.2022

ISBN/GTIN: 978-3-517-10138-5



Referenztitel



Ann-Cathrine Johnsson;
Lena Djuphammar
Studentenküche veggie
Hardcover 15,00 € [D]
ET: 19.08.19



Innenabbildungen



April 2022

- Nachhaltig und gesund kochen für unter 1 Euro
- Von Grünkohlpasta zu Beluga Bolognese - über 50 vegetarische Rezepte
- Viele sympathische Fotos laden direkt zum Nach- und Mitkochen ein

Gesund kochen ist zeitaufwändig, anstrengend und vor allem teuer? Falsch! Man kann auch mit wenig Geld, Aufwand und Kochkenntnissen gesunde Gerichte zaubern. Das Beste? Die sind sogar klimaneutral und schmecken so nicht nur uns, sondern auch der Umwelt. In ihrem Buch verrät Ernährungsberaterin und Food-Bloggerin Hanna Olvenmark aus über 50 leckere vegetarische Rezepte, wobei jedes Gericht unter ein Euro kostet. Ein weiteres Highlight: Einkaufslisten für den Wocheneinkauf für unter 30 Euro. Daneben finden Leser*innen in dem Buch jede Menge Tipps und Tricks für günstige Lunch-Pausen im Büro oder das Dinnerdate am Abend. Alles gut, günstig und nachhaltig!

Urheber*in

Hanna Olvenmark ist eine Ernährungsberaterin, Autorin und erfolgreiche Food-Bloggerin aus Schweden. Dort gilt die 33-Jährige mittlerweile als der Superstar der leckeren, nachhaltigen und günstigen Küche. Vor kurzem veröffentlichte sie ihr drittes Buch aus der Reihe "Under Tian", in dem es um nachhaltiges und günstiges Essen unterwegs geht.

Nachhaltig kochen unter 1 Euro
von Hanna Olvenmark

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

160 Seiten
Hardcover, Pappband,
Format 19,5 x 23,6 cm
80 Farbfotos

Originalverlag: Ordfront Förlag

Erscheinungstermin: 18.04.2022

Warengruppe: 1459 Ratgeber/Essen, Trinken/Sonstiges

ISBN/GTIN: 978-3-517-10032-6



Backlist Bewusster leben und Kreativität

südwest



Quality Paperback
978-3-517-09978-1
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



Quality Paperback
978-3-517-09964-4
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,90*



Hardcover
978-3-517-09968-2
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*



Quality Paperback
978-3-517-09974-3
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



Quality Paperback
978-3-517-09865-4
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,90*



BEKANNT VOM NR. 1 PODCAST THE
MINDFUL SESSIONS



Quality Paperback
978-3-517-09961-3
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,90*



Hardcover
978-3-517-10076-0
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



Hardcover
978-3-517-09930-9
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,90*



Quality Paperback
978-3-517-09776-3
€ 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 22,90*



Quality Paperback
978-3-517-09835-7
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,90*



Referenztitel



Linka Neumann
Einfach nordisch stricken
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 13.09.21



Innenabbildungen



Paperback

Juli 2022

- Spiegel-Bestsellerautorin Linka Neumann
- Außergewöhnliche Strickmuster für Pullover, Jacken, Mützen und Handschuhe für Erwachsene, Kinder und Babys
- Der zweite Band des norwegischen Bestsellers mit atemberaubenden Fotografien

Mit ihren »Wilderness Sweatern« hat Linka Neumann bereits tausende Strickfans begeistert, nun liefert das zweite Buch der Bestsellerautorin Inspiration für neue Lieblingspullover in außergewöhnlichen Skandi-Mustern. Einfache Anleitungen erklären, wie man die Pullover, Jacken, Mützen und Handschuhe strickt. Diesmal sind auch für kleine Abenteuer*innen bezaubernde Projekte dabei, die die Kinder bei Ausflügen warm und trocken halten. Die robuste isländische und norwegische Wolle ist dafür perfekt geeignet. Atemberaubende Fotografien zeigen die Stücke beim Einsatz in der wunderschönen Natur Norwegens.

Urheber*in

Die Bloggerin und Designerin Linka Neumann lebt in Norwegen. Sie hat ein Faible für Abenteuer in der freien Natur, liebt Hunde und ist beliebt für ihre ungewöhnlichen Strickmuster. In ihren Büchern vereint sie diese Leidenschaften und veröffentlicht ihre schönsten Anleitungen für Outdoor-Pullover. Auf ihrem Instagram-Account @linka.neumann teilt sie ihre Strick-Inspirationen und hat weltweit mehr als 90.000 Fans.

Einfach nordisch stricken für Klein und Groß

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

144 Seiten

Quality Paperback, Klappenbroschur,

Format 20,4 x 26,0 cm

90 farbige Fotos

Warengruppe: 1412 Ratgeber/Hobby, Haus/Handarbeit, Textiles

Originalverlag: Aschehoug

Erscheinungstermin: 25.07.2022

ISBN/GTIN: 978-3-517-10172-9



9 783517 101729



Unser Zeitschriften- angebot

südwest

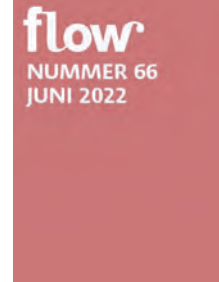
FORTSETZ.-NR.579/70010
(AUTOMAT.LFG.FLOW EDITION)



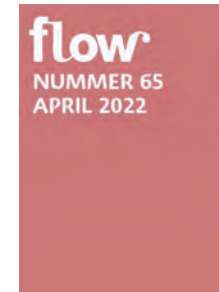
Quality Paperback
978-3-517-10157-6
€ 9,50 [D] |



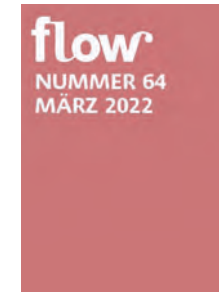
FORTSETZ.-NR.579/70003
(AUTOMAT.LFG.FLOW)



Quality Paperback
978-3-517-10162-0
€ 7,50 [D] |



Quality Paperback
978-3-517-10161-3
€ 7,50 [D] |



Quality Paperback
978-3-517-10160-6
€ 7,50 [D] |



FORTSETZ.-NR.579/70001
(AUTOMAT.LFG.LIVING AT HOME SPEZIAL)



Quality Paperback
978-3-517-10159-0
€ 7,50 [D] |



Quality Paperback
978-3-517-10154-5
€ 9,90 [D] |



Quality Paperback
978-3-517-10155-2
€ 9,90 [D] |



FORTSETZ.-NR.579/70004
(AUTO..LFG.SCHÖNER WOHNEN SPEZIAL)



Quality Paperback
978-3-517-10168-2
€ 9,90 [D] |





Unser
Zeitschriften-
angebot
südwest

FORTSETZ.-NR.579/70006
(AUTOMAT.LFG.BEEF SONDERHEFT)

FORTSETZ.-NR.579/70002
(AUTOMAT.LFG.BEEF!)



Quality Paperback
978-3-517-10167-5



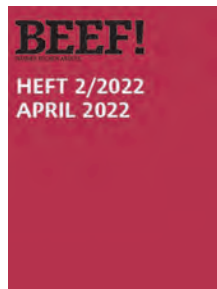
Quality Paperback
978-3-517-10152-1



Quality Paperback
978-3-517-10151-4



Quality Paperback
978-3-517-10147-7



Quality Paperback
978-3-517-10146-0



Quality Paperback
978-3-517-10145-3





INTEGRAL

Frühjahr 2022

Referenztitel



Don Richard Riso; Russ Hudson
Die Weisheit des Enneagramms
 Taschenbuch 13,00 € [D]
 ET: 01.10.00



Eli Jaxon-Bear
Das spirituelle Enneagramm
 Taschenbuch 9,99 € [D]
 ET: 01.10.03



Große Marketingkampagne

Publicumsanzeigen in:
 bewusster KGS
 gesund & glücklich
 Social-Media-Kampagne
 facebook Instagram



»Versteh mich doch!« Diese eindringliche Bitte hat wohl jeder, der in einer Partnerschaft lebt, schon einmal an den Liebingsmenschen gerichtet. Doch den Partner (aber auch sich selbst) wirklich zu verstehen, ist oft leichter gesagt als getan.

Wie eine wahrhaft erfüllende Liebesbeziehung gelingen kann, zeigt Renate Georgy. Im Zentrum steht dabei das Enneagramm, ein einfach anzuwendendes Instrument der Selbsterforschung von verblüffender Aussagekraft. Anhand dieser Typenlehre wird es möglich, unbewusste Sehnsüchte und Verhaltensmuster, Stärken und Schwächen aufzudecken und zu echtem, gegenseitigem Verständnis zu finden.

Urheberin

Renate Georgy ist Autorin, Coach und Seminarleiterin. Sie war mehr als 25 Jahre Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht in eigener Praxis in Hamburg-Harvestehude. Daneben hat sie ehrenamtlich in einer Frauenberatungsstelle gearbeitet.

Die neun Gesichter der Liebe
 von Renate Georgy

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 21.03.2022

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

ca. 192 Seiten
 Hardcover, Geb. mit SU,
 Format 12,5 x 20,0 cm
 Warengruppe: 1483 Ratgeber/Lebenshilfe,
 Alltag/Partnerschaft, Sexualität

ISBN/GTIN: 978-3-7787-9312-1



März 2022

PRESSESCHWERPUNKT

»Einfach, praktisch und effektiv: Wenn Sie sich unerschütterliches Selbstvertrauen wünschen, dann werden Sie es hier finden.«

Jack Canfield, Bestsellerautor von »Hühnersuppe für die Seele«



DR. JOAN I. ROSENBERG

Die 90 SEKUNDEN FORMEL für ein Leben, das du liebst

So verwandest du blockierte Gefühle in Selbstliebe, Lebensfreude und unerschütterliches Selbstvertrauen

INTEGRAL

Publikumsanzeigen in:

emotion PSYCHOLOGIE HEUTE

moment by moment Happy Way #belove

bewusster LEBENSKUNST

wegweiser vita

Große Social-Media-Kampagne

facebook Instagram

DR. JOAN I. ROSENBERG

Die 90 SEKUNDEN FORMEL für ein Leben, das du liebst

So verwandest du blockierte Gefühle in Selbstliebe, Lebensfreude und unerschütterliches Selbstvertrauen

INTEGRAL
integral-ichos-ansatz.de

Streifenplakat für den PoS

WM-Nr. 299/89087

Referenztitel



Safi Nidiaye
Gefühle sind zum Fühlen da
Hardcover 19,99 € [D]
ET: 04.09.17



9 783778 792780



Safi Nidiaye
Wieder fühlen lernen
Taschenbuch 8,99 € [D]
ET: 14.04.14



9 783453 702530



Vivian Dittmar
Der emotionale Rucksack
Quality Paperback 15,00 € [D]
ET: 14.05.18



9 783424 631531

Urheberin



© Starla Fortunato

Dr. Joan I. Rosenberg ist eine renommierte kalifornische Fachpsychologin, Trainerin und Beraterin mit über 35-jähriger Erfahrung. Sie hat als Personalpsychologin und als graduierte Professorin an der Pepperdine University gearbeitet. Als innovative Denkerin, Trainerin und Speakerin hat die Autorin äußerst erfolgreiche und inspirierende TEDx-Talks über »Emotional Mastery« gehalten, die bereits von über 7 Millionen Zuschauern gesehen wurden.



Mai 2022

- **Innerlich stark und frei von Angst mit der 90-Sekunden-Erfolgsmethode**
- **Der praktische Leitfaden: Sich voll und ganz annehmen, Gefühle meistern und tiefes Vertrauen in die eigene Kraft finden**
- **»Absolut wegweisend! Dieses Buch basiert auf einer einfachen Idee, die Ihr Leben energetisieren, transformieren und nachhaltig verbessern wird.«
Joan Borysenko, Autorin von
»Bewahre deine Mitte«**

SPITZENTITEL

Wir sind perfekt darin, negative Gefühle zu unterdrücken oder zu vermeiden. Warum werfen mächtige Gefühle wie Traurigkeit, Scham, Hilflosigkeit, Wut, Enttäuschung oder Verletzlichkeit uns dann so oft vollkommen aus der Bahn? »Weil sie von uns Besitz ergreifen, wenn wir sie nicht zulassen«, sagt die Psychologin Joan Rosenberg. Dabei zeigen neurowissenschaftliche Erkenntnisse: Diese Gefühle rasen wie in einer 90-sekündigen Welle durch unseren Körper. Wenn wir diese 90 Sekunden bewusst durchleben, können wir ihre Energie nutzen und in eine positive Kraft umwandeln – und so belastende Emotionen verblüffend einfach meistern.

Die revolutionäre Methode, um alle Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen, tiefe Selbstliebe zu kultivieren und gewappnet zu sein für alles, was das Leben noch für uns bereithält!

Die 90-Sekunden-Formel für ein Leben, das du liebst

von Joan Rosenberg
Übersetzer: Sabine Zürn

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 23.05.2022

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,90

ca. 368 Seiten

Hardcover, Geb. mit SU,

Format 13,5 x 21,5 cm

Warengruppe: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-7787-9315-2



9 783778 793152

Referenztitel



Yasmin Boland
Moonology – Das Mond-Orakel
 Non-Book 20,00 € [D]
 ET: 31.08.20



Yasmin Boland
Moonology – Die Magie des Mondes
 Quality Paperback 18,00 € [D]
 ET: 13.04.20



Große Marketingkampagne

Publikumsanzeigen in:

KGS SPIRIT live & Schirner Magazin

ELEXIER Welt der Spiritualität PULSAR

Social-Media-Kampagne

facebook Instagram



Mai 2022

- Das neue Orakelset der Erfolgs-Astrologin Yasmin Boland
- Einfach eine Karte ziehen: Mit der Energie des Mondes verborgene Herzenswünsche erkennen und wahr werden lassen
- Wunderschön illustriertes Kartenset in hochwertiger Ausstattung

Einfach eine Karte ziehen – und im Einklang mit den Mondphasen Wünsche wahr werden lassen! 48 wunderschöne Karten eröffnen einen intuitiven Zugang zu unseren verborgenen Herzenswünschen und stärken unsere Manifestationskräfte. Erfolgs-Astrologin Yasmin Boland zeigt, wie wir uns mit der magischen Energie des Mondes verbinden und positive Veränderungen im Leben erschaffen können.

Urheberin

Yasmin Boland ist Journalistin, TV-Produzentin und Astrologin. Ihre große Leidenschaft: der Mond und seine magischen Kräfte. Seit fast 20 Jahren beschäftigt sie sich mit dem Sternenhimmel, mittlerweile zählt sie zu den bekanntesten Astrologinnen weltweit.

Moonology – Das Wünsche-Orakel

von Yasmin Boland
 Übersetzer: Diane von Weltzien

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 23.05.2022

€ (D) 20,00 / € (A) 20,00 / CHF 30,50

ca. 136 Seiten
 Non-Book, Stülpedeckelschachtel,
 Format 8,9 x 12,7 cm
 48 farbige Karten
 Warengruppe: 9474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 4250939600055



Unsere Top Ten Integral

SPIEGEL-BESTSELLER



Hardcover
978-3-7787-9296-4
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A]
 CHF 22,90*



Quality Paperback
978-3-7787-9303-9
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A]
 CHF 25,90*



NEU - NEU - NEU - NEU



Hardcover
978-3-7787-9311-4
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A]
 CHF 25,90*



Quality Paperback
978-3-7787-9308-4
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A]
 CHF 25,90*



Hardcover
978-3-7787-9297-1
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A]
 CHF 30,90*



LONGSELLER



Hardcover
978-3-7787-9230-8
 € 16,99 [D] | € 17,50 [A]
 CHF 23,90*



Hardcover
978-3-7787-9278-0
 € 19,99 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



Quality Paperback
978-3-7787-9302-2
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A]
 CHF 25,90*



Hardcover
978-3-7787-9305-3
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A]
 CHF 25,90*



Hardcover
978-3-7787-9309-1
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



L o t o s

Frühjahr 2022



Referenztitel



Charlotte Joko Beck
Zen im Alltag
 Taschenbuch 8,99 € [D]
 ET: 19.09.11



Thich Nhat Hanh
Der furchtlose Buddha
 Hardcover 18,99 € [D]
 ET: 16.09.13



Große Marketingkampagne



Es ist eine zutiefst wahre, unendlich befreiende Erkenntnis: »Die allermeisten deiner kleinen und großen Sorgen sind völlig unnötig«, sagt Shunmyo Masuno, »denn 90 Prozent davon werden sich gar nicht bewahrheiten.« In kurzen, inspirierenden Lektionen zeigt der Zen-Mönch, wie wir zu ungeahnter Leichtigkeit und Gelassenheit finden. Er ermutigt dazu, achtsam im Moment zu bleiben, ständiges Vergleichen mit anderen endlich zu beenden, sich nicht von der Informationsflut aus dem inneren Gleichgewicht bringen zu lassen, aktiv zu werden, anstatt zu jammern.

Urheber

Shunmyo Masuno, geboren 1953, ist ein japanischer Zen-Mönch, preisgekrönter Zen-Garten-Designer sowie Professor für Umweltdesign an der Tama Art University in Tokyo, einer der führenden Kunstschulen Japans.

Don't Worry – 90 Prozent deiner Befürchtungen treten gar nicht ein!
 von Shunmyo Masuno
 Übersetzer: Stephan Schuhmacher

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 27.06.2022

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

ca. 240 Seiten

Hardcover, Geb. mit SU,

Format 13,5 x 21,5 cm

Warengruppe: 1476 Ratgeber/Spiritualität/Östliche Weisheit

ISBN/GTIN: 978-3-7787-8308-5



9 783778 783085

Juni 2022

- **Der Bestseller aus Japan: Bereits über 300.000 verkaufte Bücher**
- **Wie wir überflüssige Ängste loslassen und ganz entspannt im gegenwärtigen Moment leben**
- **Von den lebensnahen Ratschlägen des modernen Zen-Mönchs profitieren auch Nichtbuddhisten**

SPITZENTITEL

Referenztitel



Thomas Hohensee
10 Dinge, die jeder von Buddha lernen kann
 Taschenbuch 8,99 € [D]
 ET: 08.04.19



9 783453 703704



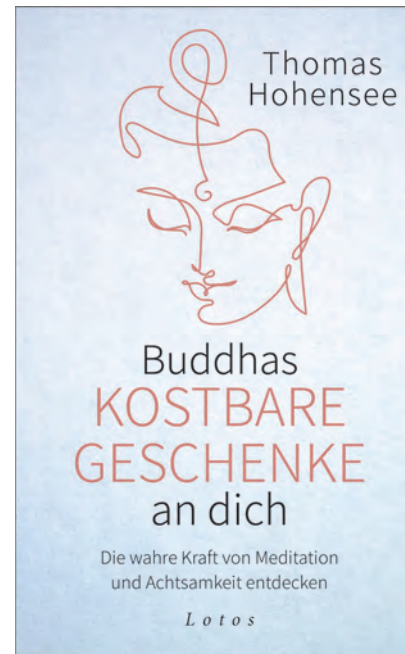
Yongey Mingyur Rinpoche
Buddha und die Wissenschaft vom Glück
 Paperback 14,00 € [D]
 ET: 10.04.07



9 783442 217793

Große Marketingkampagne

April 2022



- **Tiefe Gelassenheit und innere Stärke statt flüchtiger Entspannungs-Auszeiten**
- **Wie wir von Meditation und Achtsamkeit *nachhaltig* profitieren können: mit vielen konkreten Tipps und praktischen Übungen**
- **Bestsellerautor mit über 500.000 verkauften Büchern [Stand: Sept. 21]**

Meditation und Achtsamkeit sind so populär wie nie zuvor. Und das aus gutem Grund – versprechen sie doch effektive Hilfe, um die Herausforderungen des modernen Lebens souverän und gelassen zu meistern. Doch was, wenn die erhoffte Wirkung nicht von Dauer ist oder ganz ausbleibt? Wenn uns der Stress des Alltags immer wieder einholt? Bestsellerautor Thomas Hohensee bringt seine Leser*innen zu dem zurück, was Buddha unter Meditation und Achtsamkeit wirklich verstand. Und er zeigt, wie wir diese beiden Geschenke so nutzen können, dass sie unser Leben spürbar und nachhaltig verbessern.

Urheber

Thomas Hohensee, geboren 1955, ist Autor, Life-Coach und Seminarleiter. Er hat mehrere Bestseller geschrieben, darunter »Gelassenheit beginnt im Kopf« und »Glücklich wie ein Buddha«, die bereits in sieben Sprachen übersetzt wurden.

Buddhas kostbare Geschenke an dich
 von Thomas Hohensee

€ (D) 16,00 / € (A) 16,50 / CHF 22,90

ca. 208 Seiten
 Hardcover, Geb. mit SU,
 Format 12,5 x 20,0 cm

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 26.04.2022

Warengruppe: 1476 Ratgeber/Spiritualität/Östliche Weisheit

ISBN/GTIN: 978-3-7787-8300-9



9 783778 783009

Referenztitel



Thich Nhat Hanh
Leben ist, was jetzt passiert
 Hardcover 18,00 € [D]
 ET: 16.04.18



Thich Nhat Hanh
Stille, die aus dem Herzen kommt
 Hardcover 14,99 € [D]
 ET: 23.11.15



April 2022

- **Wie jeder von uns die Veränderung sein kann, die unsere Welt so dringend braucht**
- **Die fünf Achtsamkeitslehren des weltberühmten Zen-Mönchs und Friedensaktivisten lassen uns das Leben mit neuen Augen sehen**
- **»Thich Nhat Hanh zeigt uns den Zusammenhang zwischen persönlichem inneren Frieden und dem Frieden in der Welt.«
*Dalai Lama***

Große Marketingkampagne

Wir leben in schwierigen Zeiten: Verunsicherung und Hilflosigkeit sind groß angesichts von Umweltkatastrophen, sozialer Ungleichheit oder Pandemien. Thich Nhat Hanh, einer der bedeutendsten spirituellen Lehrer der Gegenwart, macht Mut. Denn es gibt etwas, das wir alle ändern können und das den entscheidenden Unterschied ausmachen kann: unsere geistige Haltung. Der Weg heraus aus der Krise führt über unser Inneres! Dort können wir die nötige Kraft für Veränderung finden.

Urheber

Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, zählt als sozial engagierter buddhistischer Mönch und Zen-Meister zu den bedeutendsten spirituellen Lehrern der Gegenwart.

Zen und die Kunst, die Welt zu retten

von Thich Nhat Hanh
 Übersetzer: Ursula Richard

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 26.04.2022

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

ca. 256 Seiten

Hardcover, Geb. mit SU,

Format 12,5 x 20,0 cm

Warengruppe: 1937 Sachbücher/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-7787-8307-8



Unsere Top Ten Lotos



Hardcover

978-3-7787-8298-9

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]

CHF 25,90*



SPIEGEL-BESTSELLER



Hardcover

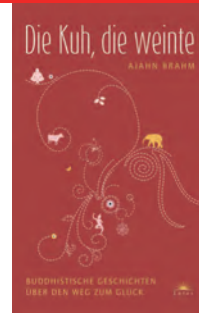
978-3-7787-8251-4

€ 16,99 [D] | € 17,50 [A]

CHF 23,90*



SPIEGEL-BESTSELLER



Hardcover

978-3-7787-8183-8

€ 15,99 [D] | € 16,50 [A]

CHF 22,90*



SPIEGEL-BESTSELLER



Hardcover

978-3-7787-8288-0

€ 16,00 [D] | € 16,50 [A]

CHF 22,90*



Hardcover

978-3-7787-8293-4

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]

CHF 25,90*



SPIEGEL-BESTSELLER



Hardcover

978-3-7787-8265-1

€ 22,99 [D] | € 23,70 [A]

CHF 32,50*



Hardcover

978-3-7787-8034-3

€ 8,99 [D] | € 9,30 [A]

CHF 12,90*



Quality Paperback

978-3-7787-8303-0

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]

CHF 25,90*



Quality Paperback

978-3-7787-8301-6

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]

CHF 28,90*



Hardcover

978-3-7787-8232-3

€ 34,99 [D] | € 36,00 [A]

CHF 47,90*





Ansata

Frühjahr 2022

Referenztitel



Juliet Diaz
Witchery – Entdecke die Hexe in dir
 Hardcover 20,00 € [D]
 ET: 23.03.20



Skye Alexander
Das große Hexen-Handbuch
 Hardcover 7,95 € [D]
 ET: 07.09.17



Große Marketingkampagne

Publikumsanzeigen in:

#belove SPIRIT live & Schirner Magazin KGS

vita Pulsar

Social-Media-Kampagne

facebook Instagram



März 2022

- **Das Handbuch für kreative, selbstbestimmte Hexenkunst**
- **Weißer Magie neu interpretiert: Wie man eine magische Praxis entwickelt, die dem eigenen Wesen wirklich entspricht**
- **Zauberhaft gestaltet und mit vielen praktischen Anregungen für individuelle Rituale, Zaubersprüche, Rezepte u.v.m.**

Weißer Magie neu interpretiert – das Handbuch für kreative Hexenkunst! Kelly-Ann Maddox ermutigt alle modernen Hexen, sich von traditionellen Normen zu lösen und selbstbestimmt einen ganz individuellen magischen Weg zu finden. Rebel Witch eröffnet zauberhafte Möglichkeiten, um zu experimentieren und Neues auszuprobieren. Ob Zaubersprüche und -sprüche für verschiedenste Anlässe, Rituale für psychischen Selbstschutz oder die Erschaffung eines Altars: Rebel Witch führt in alle Grundlagen der Hexenkunst ein und motiviert mit zahlreichen Tipps und praktischen Anregungen.

Urheberin

Kelly-Ann Maddox ist moderne Hexe, bekannte Tarot-Expertin und spirituelle Beraterin in England. Ihre inspirierenden Tarot-Legungen begeistern Tausende Menschen auf YouTube und Instagram.

Rebel Witch – Befreie die Hexe in dir
 von Kelly-Ann Maddox
 Übersetzer: Karin Weingart

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 28.03.2022

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

ca. 272 Seiten

Hardcover, Pappband,

Format 13,5 x 21,5 cm

Warengruppe: 1472 Ratgeber/Spiritualität/Esoterik

ISBN/GTIN: 978-3-7787-7578-3



Referenztitel



Alberto Villoldo; Colette Baron-Reid; Marcela Lobos
Das schamanische Seelen-Orakel

Non-Book 30,00 € [D]
ET: 26.11.18



4 250939 400037



Evelin Bürger; Johannes Fiebig
Tarot für Einsteiger
Sonderausgabe 12,99 € [D]
ET: 02.04.07



9 783453 700758

Große Marketingkampagne

Publikumsanzeigen in:

VISIONEN *Welt der Spiritualität*

KGS **Das Wesentliche**

Pulsar

Große Social-Media-Kampagne

facebook Instagram

Mai 2022



- **Dieses einzigartige Tarot für moderne Hexen bringt Magie ins Leben**
- **Der intuitive Zugang zu den machtvollen Energien der Natur, der Geistwesen und geistigen Welten**
- **Ein wundervoll illustriertes Kartenset in außergewöhnlich hochwertiger Ausstattung**

SCHWERPUNKTTITEL

Die einzigartige Verbindung von moderner Hexenkunst und den mystischen Kräften der Natur – dieses außergewöhnliche Tarot schenkt allen spirituell Suchenden wertvolle Wegleitung und überraschende Einsichten für das eigene Leben. Die international bekannte Hexe Phyllis Currott schuf ein Tarot-Set, das uns direkt mit der verborgenen Weisheit unseres Unbewussten verbindet. Jede der 78 zauberhaft gestalteten Karten lässt uns die eigene magische Schöpferkraft entfalten und eröffnet neue Wege, um die Vergangenheit zu heilen, die Gegenwart zu deuten und die Zukunft bewusst zu gestalten. **Urheberin**

Phyllis Currott ist eine weit über die USA hinaus bekannte Hexe und spirituelle Lehrerin. Sie war eine der Ersten, die in Amerika öffentlich als Hexe auftraten und gilt als eine Pionierin der Verbindung von Hexenkunst und Schamanismus.

Das Tarot der Hexenweisheit
von Phyllis Currott
Übersetzer: Diane von Weltzien

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 23.05.2022

€ (D) 30,00 / € (A) 30,00 / CHF 44,50

Non-Book,
Format 13,4 x 19,0 cm
78 farbige Karten (Format 8,9 x 12,7 cm) mit Begleitbuch (12,7 x 18,4 cm)
Warengruppe: 9474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 4250939400099



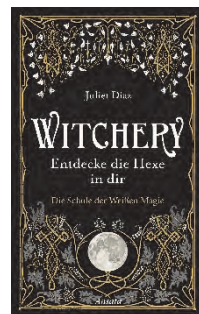
4 250939 400099

Backlist

Magisches Hexenwissen



Hardcover
978-3-7787-7575-2
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A]
 CHF 30,90*



Hardcover
978-3-7787-7555-4
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



Hardcover
978-3-7787-7561-5
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



Hardcover
978-3-7787-7488-5
 € 12,99 [D] | € 13,40 [A]
 CHF 18,90*



Taschenbuch
978-3-453-70401-5
 € 12,99 [D] | € 12,99 [A]
 CHF 19,90*





Taschenbuch
978-3-453-70331-5
 € 9,99 [D] | € 10,30 [A]
 CHF 14,50*



9 783453 703315



Taschenbuch
978-3-453-70362-9
 € 9,99 [D] | € 10,30 [A]
 CHF 14,50*



9 783453 703629



Taschenbuch
978-3-453-70250-9
 € 9,99 [D] | € 10,30 [A]
 CHF 14,50*



9 783453 702509



Taschenbuch
978-3-453-70278-3
 € 9,99 [D] | € 10,30 [A]
 CHF 14,50*



9 783453 702783



Taschenbuch
978-3-453-70171-7
 € 8,99 [D] | € 9,30 [A]
 CHF 12,90*



9 783453 701717



Taschenbuch
978-3-453-70386-5
 € 9,99 [D] | € 10,30 [A]
 CHF 14,50*



9 783453 703865



Taschenbuch
978-3-453-70161-8
 € 9,00 [D] | € 9,30 [A]
 CHF 12,90*



9 783453 701618



Taschenbuch
978-3-453-70268-4
 € 8,99 [D] | € 9,30 [A]
 CHF 12,90*



9 783453 702684



Taschenbuch
978-3-453-70428-2
 € 10,00 [D] | € 10,30 [A]
 CHF 14,50*



9 783453 704282



Quality Paperback
978-3-424-15367-5
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A]
 CHF 30,90*



9 783424 153675

Referenztitel



Chani Nicholas
**Astro-Power - Es steht in
deinen Sternen**
Paperback 14,00 € [D]
ET: 19.04.21



Große Marketingkampagne



Paperback

März 2022

- **Seelenzeichen als Wegweiser: ein neuer Ansatz in der Astrologie**
- **Bietet Antworten auf zentrale Lebensfragen: Woher komme ich, wohin gehe ich, und wie verwirkliche ich mein bestes Ich?**
- **Die Starastrologin Debbie Frank berät seit mehr als vierzig Jahren auch zahlreiche Promis und Royals.**

Die Sterne und Planeten beeinflussen jeden Aspekt unseres Lebens – von unseren Beziehungen über die Arbeit bis hin zu unserer innersten Energie und Kreativität. Wer diese Kräfte des Universums zu deuten weiß, erhält unschätzbar wertvolle Wegweiser für das persönliche Wachstum. Eine besondere Aussagekraft haben dabei die »Seelenzeichen«, die sich aus dem Zusammenspiel der Planeten mit den Sternzeichen ergeben. Sie geben Auskunft über den verborgenen Plan unserer Seele, den wir bereits vor der Geburt festgelegt haben. Wie wir die Seelenzeichen entschlüsseln können, zeigt dieses Buch.

Urheberin

Debbie Frank ist eine weit über die Grenzen Großbritanniens hinaus bekannte Astrologin, Lehrerin und Lebensberaterin. Seit mehr als vier Jahrzehnten deutet sie die Sterne für ihre persönlichen Klienten ebenso wie für Prominente und Royals.

Soul Signs - Die Astrologie der Seelenzeichen

von Debbie Frank
Übersetzer: Diane von Weltzien

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 21.03.2022

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

ca. 304 Seiten

Quality Paperback, Klappenbrosch.,

Format 13,5 x 20,6 cm

Warengruppe: 1473 Ratgeber/Spiritualität/Astrologie,
Kosmos

ISBN/GTIN: 978-3-7787-7577-6



Referenztitel



Eben Alexander
Blick in die Ewigkeit
 Taschenbuch 11,00 € [D]
 ET: 11.04.16



9 783453 703124



Anke Evertz
Neun Tage Unendlichkeit
 Hardcover 20,00 € [D]
 ET: 01.04.19



9 783778 775462

Große Marketingkampagne



Juni 2022



- **Wie fühlt es sich an zu sterben – und was kommt danach?**
- **Hinterbliebene schildern, wie sie den Tod eines geliebten Menschen wie eine eigene Nahtoderfahrung miterlebten**
- **Die Erforschung eines faszinierenden, bisher kaum bekannten Phänomens: für alle Leser*innen von Elisabeth Kübler-Ross, Eben Alexander und Anke Evertz**

SPITZENTITEL

Ein Mensch stirbt – und ein anderer Mensch erfährt das innere Erleben des Sterbenden wie am eigenen Leib: solche »geteilten Todeserfahrungen« sind gar nicht selten und dennoch ein scheinbar unerklärliches Phänomen ...

Über achthundert dieser geteilten Todeserfahrungen hat er bisher dokumentiert und detailliert untersucht. Hier beschreibt er seine spannendsten Fälle und teilt die verblüffenden Erkenntnisse, die sich über die Natur des menschlichen Bewusstseins, über das Sterben und ein mögliches Weiterleben nach dem Tod ergeben.

Urheberin

William Peters ist der Gründer und Direktor des Shared Crossing Projects, dessen Mission es ist, das Bewusstsein zu schärfen und Menschen über die tiefen und heilenden Erfahrungen aufzuklären, die für Sterbende und ihre Angehörigen möglich sind.

An der Schwelle zur Unendlichkeit
 von William Peters; Michael Kinsella
 Übersetzer: Sabine Zürn

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 27.06.2022

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

ca. 320 Seiten

Hardcover, Geb. mit SU,

Format 13,5 x 21,5 cm

Warengruppe: 1937 Sachbücher/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-7787-7579-0



9 783778 775790

Referenztitel



Robert Schwartz
Jede Seele plant ihren Weg
 Taschenbuch 9,99 € [D]
 ET: 17.10.16



Robert Schwartz
Die Mission der Seele
 Taschenbuch 10,99 € [D]
 ET: 14.10.19



Große Marketingkampagne



März 2022

- **Den verborgenen Sinn unserer Beziehungen erkennen und die Liebe leben, die wir vor unserer Geburt geplant haben**
- **Berührende Fallgeschichten zeigen, wie wir an schwierigen Erfahrungen wachsen und unsere Beziehungen heilen können**
- **Über 100.000 verkaufte Exemplare von Robert Schwartz im deutschsprachigen Raum [Stand: September 2021]**

Was ist das Geheimnis wahrhaft erfüllender Liebe? Und gibt es einen tieferen, spirituellen Sinn hinter leidvollen Beziehungsproblemen?

In seinen bisherigen Bestsellern hat Robert Schwartz Hunderttausenden Menschen die Augen dafür geöffnet, dass die Seele bereits vor unserer Geburt den Lebensweg so geplant hat, dass wir uns bestmöglich entfalten können. Jetzt erforscht er die Herausforderungen, die uns in der Liebe begegnen. Mit berührenden Fallstudien über Untreue, sexuelle Probleme, ungewolltes Single-Dasein und deren Chancen des inneren Wachstums.

Urheberin

Robert Schwartz, ursprünglich freischaffender Journalist und Marketingexperte, beschäftigt sich seit seinem spirituellen Erwachen im Jahr 2003 mit der Erforschung des Themas »Vorgeburtliche Lebensplanung«. Der Autor ist international gefragter Referent.

Der Seelenplan für die Liebe

von Robert Schwartz
 Übersetzer: Juliane Molitor

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 28.03.2022

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

ca. 272 Seiten

Hardcover, Geb. mit SU,

Format 13,5 x 21,5 cm

Warengruppe: 1937 Sachbücher/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-7787-7571-4



Unsere Top Ten Ansata



Hardcover
978-3-7787-7546-2
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



Hardcover
978-3-7787-7560-8
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A]
 CHF 30,90*



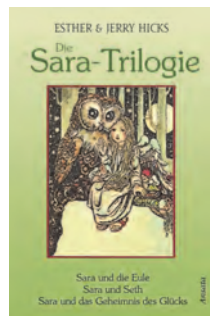
Hardcover
978-3-7787-7554-7
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



Hardcover
978-3-7787-7569-1
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



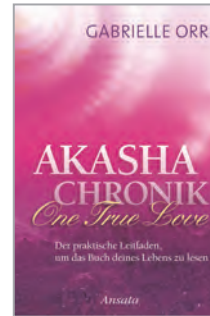
Hardcover
978-3-7787-7576-9
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



Sonderausgabe
978-3-7787-7519-6
 € 19,99 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



Hardcover
978-3-7787-7567-7
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A]
 CHF 25,90*



Hardcover
978-3-7787-7501-1
 € 12,99 [D] | € 13,40 [A]
 CHF 18,90*



Hardcover
978-3-7787-7564-6
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,90*



LONGSELLER
978-3-7787-7550-9
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A]
 CHF 35,90*



IRISIANA
 INTEGRAL *Lotos* Ansata
 Unsere Kartensets



Bernstein, G.
 Hardcover, 8,9 x 12,8 cm
978-3-424-15351-4
 € 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 24,50*



Bernstein, G.
 Hardcover, 8,9 x 12,8 cm
978-3-424-15392-7
 € 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 22,90*



Boland, Y.
 Non-Book, 128 S., 8,9 x 12,7 cm
4250939600031
 € 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50*



Brower, E.
 Hardcover, 56 S., 8,9 x 12,8 cm
978-3-424-15372-9
 € 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 27,50*



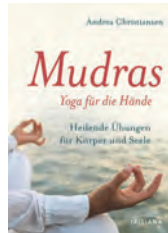
Bürger, E.
 Sonderausgabe, 224 S., 12,1 x 18,1 cm
978-3-453-70075-8
 € 12,99 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,90*



Chopra, D.
 Hardcover, 10,0 x 10,0 cm
978-3-424-15425-2
 € 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 27,50*



Chris-Ann
 Hardcover, 192 S., 6,9 x 12,0 cm
978-3-424-15424-5
 € 22,00 [D] | € 22,00 [A] CHF 33,50*



Christiansen, A.
 Hardcover, 112 S., 19,3 x 15,4 cm
978-3-424-15240-1
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*



Cooper, D.
 Sonderausgabe, 304 S., 13,5 x 21,5 cm
978-3-7787-7308-6
 € 19,95 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



Cooper, D.
 Non-Book, 9,5 x 14,0 cm
978-3-7787-7353-6
 € 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*





Cooper, D.
Non-Book, 76 S., 9,5 x 14,0 cm
978-3-7787-7185-3
€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*



Cooper, D.
Non-Book, 10,5 x 14,8 cm
4250939400020
€ 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 18,50*



Cooper, D.
Non-Book, 8,9 x 12,7 cm
4250939400051
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50*



Cooper, D.
Non-Book, 156 S., 8,9 x 12,7 cm
4250939400075
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50*



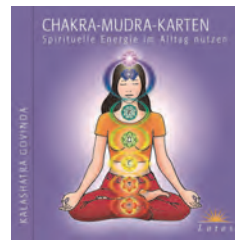
Cooper, D.
Non-Book, 9,4 x 9,4 cm
978-3-7787-7344-4
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,90*



Cooper, D.
Non-Book, 128 S., 8,9 x 12,7 cm
4250939400013
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 28,50*



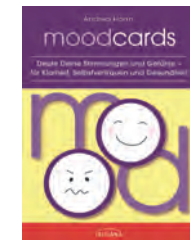
Currott, P..
Non-Book, 13,4 x 19,0 cm
4250939400099
€ 30,00 [D] | € 30,00 [A] CHF 44,50*



Govinda, K.
Non-Book, 56 S., 9,4 x 9,4 cm
978-3-7787-8198-2
€ 12,99 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,90*



Gray, K.
Hardcover, 112 S., 8,9 x 12,8 cm
978-3-424-15410-8
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50*



Harnn, A.
Non-Book, 42 S., 17,7 x 13,0 cm
978-3-424-15331-6
€ 14,99 [D] | € 14,99 [A] CHF 22,90*



Hay, L.
Non-Book, 9,5 x 9,5 cm
4250939600017
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 28,50*



Hay, L.
Non-Book, 9,5 x 9,5 cm
4250939600024
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50*



Klindert, V.
Sonderausgabe, 192 S., 11,8 x 18,7 cm
978-3-517-30316-1
€ 22,00 [D] | € 22,00 [A] CHF 33,50*



Long, A. / Schweppe, R.
Non-Book, 8,9 x 12,7 cm
4250939500003
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 29,50*



Meggendorfer, S.
Hardcover, 176 S., 13,4 x 18,4 cm
978-3-424-15236-4
€ 22,99 [D] | € 23,70 [A] CHF 32,50*





Orr, G.
Non-Book, 8,9 x 12,7 cm
4250939400068
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50*



4 250939 400068



Riegger-Krause, W.
Hardcover, 96 S., 11,0 x 21,0 cm
978-3-424-15185-5
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,90*



9 783424 151855



Schwandt, D.
Non-Book, 8,9 x 12,8 cm
4250939600048
€ 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 27,50*



4 250939 600048



Saponjic, D.
Non-Book, 112 S., 8,9 x 12,7 cm
4250939600000
€ 16,99 [D] | € 16,99 [A] CHF 24,50*



4 250939 600000



Van Praagh, J.
Non-Book, 8,9 x 12,7 cm
4250939400044
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 29,50*



4 250939 400044



Van Praagh, J.
Non-Book, 8,9 x 12,7 cm
4250939400006
€ 16,99 [D] | € 16,99 [A] CHF 24,50*



4 250939 400006



Villoldo, A.
Non-Book, 160 S., 13,4 x 19,0 x 6,4 cm
4250939400037
€ 30,00 [D] | € 30,00 [A] CHF 43,90*



4 250939 400037



Villoldo, A.
Non-Book, 208 S., 8,9 x 12,7 cm
4250939400082
€ 22,00 [D] | € 22,00 [A] CHF 33,50*



4 250939 400082



Virtue, D.
Hardcover, 208 S., 8,9 x 12,8 cm
978-3-424-15340-8
€ 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 37,90*



9 783424 153408



Virtue, D.
Hardcover, 112 S., 8,9 x 12,8 cm
978-3-424-15341-5
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50*



9 783424 153415

IRISIANA

Wo die Seele zu Hause ist

FRÜHJAHR 2022



Spitzentitel-Marketing



Printanzeigen in
bewusster
Leben
flow

Online Werbung:
Social Ads auf



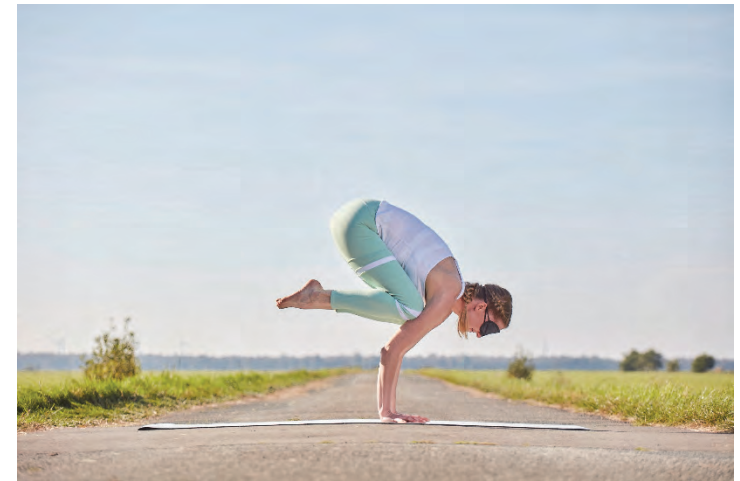
Newsletterbelegung bei
**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

Online-Kampagne bei

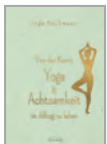


Presseschwerpunkt

Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung



Referenztitel



Inga Heckmann
Von der Kunst, Yoga & Achtsamkeit im Alltag zu leben
Hardcover 16,99 € [D]
ET: 21.09.15



9 783424 152944

Urheberin



© Marco Grundt Fotografie

Die Autorin hält einen Bachelor of Science in Kognitionswissenschaften, Master of Science in Neuro- und Verhaltenswissenschaften sowie Dr. rer. nat. der naturwissenschaftlichen und medizinischen Fakultät Tübingen im Bereich Neuropsychologie mit den Schwerpunkten Propriozeption, Bewegungssteuerung und Wahrnehmung. Dr. Borchers veröffentlichte zahlreiche wissenschaftliche Artikel in namhaften Wissenschafts-Journals. Darüber hinaus absolvierte sie insgesamt 800 Stunden an diversen Yogalehrer-ausbildungen in Vinyasa Yoga, Yogatherapie, LYT (Functional) Yoga, ist Leiterin von Workshops und Yogakursen sowie erfolgreiche Instagram Influencerin.



April 2022

Paperback

- **Einzigtages Konzept mit ausführlich bebildertem Neuro-Übungsprogramm**
- **Gelassener und klüger durch die gezielt genutzte Wechselwirkung zwischen Gehirn und Körper**
- **Neurowissenschaftlerin und Yogalehrerin Dr. Svenja Borchers ist Instagram-Influencerin mit über 56.000 Followern**

SPITZENTITEL

Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Die moderne Neurowissenschaft stützt diese Auffassung mit ihren neuesten Erkenntnissen aufs Eindrücklichste. Studien belegen, dass insbesondere Bewegung einen enormen Einfluss auf die Vernetzung der verschiedenen Hirnareale hat. Svenja Borchers, Neurowissenschaftlerin und Yogalehrerin, geht sogar noch weiter: In ihrem Buch stellt sie nicht nur die wissenschaftlichen Grundlagen, sondern auch praktische Übungen aus dem Yoga vor, die unser Gehirn buchstäblich klüger, resilienter und flexibler machen. Denn die erstaunlichen Wechselwirkungen von Körper und Gehirn können wir laut Svenja Borchers nutzen, um unsere Yogapraxis, unseren Alltag und unser Körperbewusstsein positiv zu beeinflussen.

Der Yoga-Effekt
von Svenja Borchers

Erscheinungstermin: 18.04.2022

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

192 Seiten

Quality Paperback, Klappenbroschur,

Format 17,0 x 24,0 cm

30 Farbfotos

Warengruppe: 1462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung,
Yoga, Meditation, Autogenes Training

ISBN/GTIN: 978-3-424-15431-3



9 783424 154313

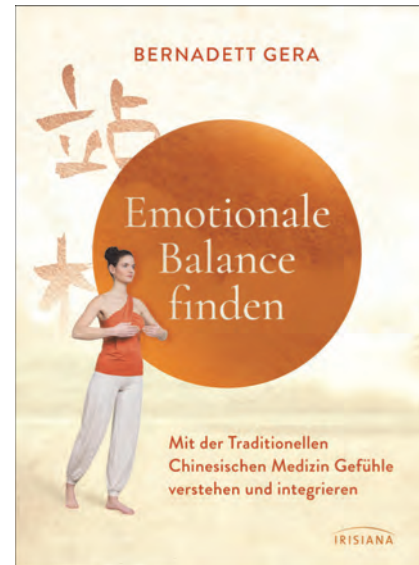
Referenztitel



Bernadett Gera
Die heilende Kraft des stillen Stehens
Quality Paperback 10,00 € [D]
ET: 13.04.21



Bernadett Gera
Fuß-Qigong
Quality Paperback 10,00 € [D]
ET: 10.09.18



Paperback

Mai 2022

- **Der Zusammenhang zwischen Emotionen und Organen in der TCM erstmals verständlich und praktisch aufbereitet**
- **Mit zahlreichen bebilderten Qigong-Übungen den Energiefluss der Gefühle verstehen und lenken**
- **Die Verarbeitung starker Emotionen ist in Krisenzeiten wichtiger denn je**

Emotionen machen uns Menschen aus. Doch gerade in Krisenzeiten kämpfen viele stärker denn je mit Angststörungen, Wut oder Trauer. Die Traditionelle Chinesische Medizin beschäftigt sich seit tausenden Jahren eingehend mit den Wechselwirkungen zwischen unseren Gefühlen und unserer körperlichen und geistigen Gesundheit. So wird die energetische Beschaffenheit verschiedener Emotionen in direkte Verbindung mit einzelnen inneren Organen gebracht. Die in diesem Buch vorgestellten Übungen aus dem Qigong fördern gezielt den Energiefluss in den Organen und helfen dabei Emotionen zu integrieren.

Urheberin

Die Qigong-Lehrerin Bernadett Gera wurde schon von Kindesbeinen an von ihrem Vater in die Kunst der Akupressur, die östlichen Kampfkünste und die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingeführt.

Emotionale Balance finden
von Bernadett Gera

Erscheinungstermin: 09.05.2022

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

192 Seiten
Quality Paperback, Klappenbroschur,
Format 16,2 x 21,5 cm
60 Farbfotos und Illustrationen
Warengruppe: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative
Heilverfahren

ISBN/GTIN: 978-3-424-15432-0



Referenztitel



Gabrielle Bernstein
**Das Universum schenkt dir
 alles Kartenset**
 Hardcover 15,00 € [D]
 ET: 21.09.20



Gabrielle Bernstein
Das Universum steht hinter dir
 Hardcover 16,00 € [D]
 ET: 17.09.18



Unser Marketing

Printanzeigen in
VISIONEN
SOHNET & SOU
flow

Online Werbung:
 Social Ads auf

Newsletterbelegung bei
SPIRIT ONLINE
im Spiegel der Spiritualität

Highlight im Bloggerportal

Innenabbildungen



März 2022

- **Mit dem Kartenset die unerwartete Schönheit des Alltags entdecken**
- **Farbenfrohe Aquarelle für die tägliche Inspiration**
- **Gabrielle Bernstein ist eine der beliebtesten spirituellen Lehrerinnen der jungen Generation**

Das neue, inspirierende Kartendeck der spirituellen Ikone Gabrielle Bernstein explodiert schier vor Lebenslust in seiner Farbenpracht und transportiert eine wundervolle Botschaft: 52 Karten die zeigen, dass in den täglichen Herausforderungen unerwartete Schönheit zu finden ist und in jedem Moment des Lebens Wunder warten. Wir tragen bereits all das in uns, was nötig ist, um in hellem Glanz zu erstrahlen. Die liebevollen Aquarelle stammen von Micaela Ezra, die bereits die Vorgänger-Sets "Das Universum steht hinter dir" und "Das Universum schenkt dir alles" für Gabby Bernstein gestaltet hat.

Urheber*in

Gabrielle Bernstein ist eine der beliebtesten und erfolgreichsten spirituellen Lehrerinnen einer jungen Generation, die authentisch, unterhaltsam und undogmatisch ihr Wissen weitergeben. Über die Social-Media-Netzwerke und ihre Vortragsreisen erreicht sie Tausende Menschen rund um die Welt.

Das Leben schenkt dir Wunder
 von Gabrielle Bernstein
 Übersetzer: Rajmani H. Müller

Originalverlag: Hay House

Erscheinungstermin: 14.03.2022

€ (D) 16,00 / € (A) 16,00 / CHF 24,50

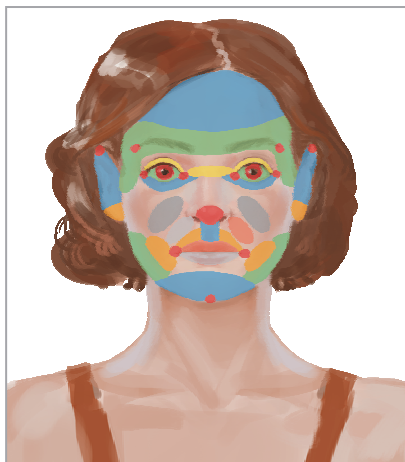
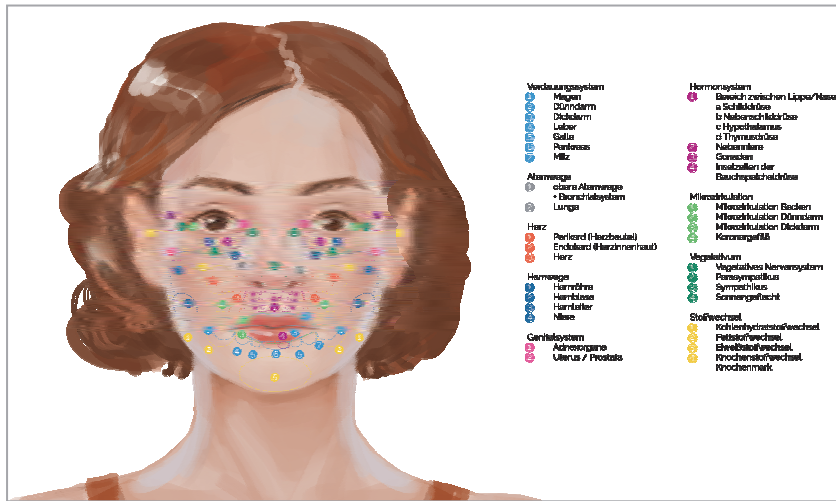
Non-Book, Stülpedeckelschachtel,
 Format 8,9 x 12,8 cm
 52 farbige Abbildungen
 Warengruppe: 9481 Ratgeber/Lebenshilfe,
 Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 4250939900025



4 250939 900025

Innenabbildungen



Paperback

Mai 2022

- Organische Störungen im Gesicht erkennen, bevor sie sich im Körper manifestieren
- Praktische Selbsthilfe mit TCM, Homöopathie, Naturheilkunde sowie Hausmitteln aus der eigenen Küche
- Mit detaillierten Fotos und Illustrationen für jede und jeden leicht anwendbar

Svenja Schupp, ausgebildete Gesichtleserin, beschreibt in diesem Ratgeber anhand von Fallbeispielen und detaillierten Abbildungen wie sich Disbalancen in Organen im Gesicht abbilden. Die Heilpraktikerin gibt vielfältige Werkzeuge an die Hand, mit denen man sich bei Beschwerden selbst helfen, Heilung initiieren und die Gesundheit erhalten kann. Diese Selbsthilfe kann mit etwas Face-Reading-Übung auch prophylaktisch angewandt werden, lange bevor sich Ungleichgewichte zu einer Krankheit entwickeln.

Urheberin

Svenja Schupp ist Heilpraktikerin und staatlich anerkannte Logopädin. Während ihrer Shiatsu-Ausbildung kam sie erstmals mit Gesichtlesen in Berührung. Sie erwarb als erste Europäerin nach ihrer Ausbildung bei dem bekannten Gesichtleser Eric Standop das Face Reading Diplom.

Gesichtlesen als Weg zur Gesundheit
von Svenja Schupp

€ (D) 16,00 / € (A) 16,50 / CHF 22,90

128 Seiten

Quality Paperback, Klappenbroschur,

Format 17,0 x 24,0 cm

40 farbige Abbildungen

Warengruppe: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative
Heilverfahren

Erscheinungstermin: 16.05.2022

ISBN/GTIN: 978-3-424-15423-8



9 783424 154238

Referenztitel



Inga Heckmann
Das kleine Buch vom guten Morgen
 Hardcover 16,00 € [D]
 ET: 26.02.18



Inga Heckmann
Von der Kunst, Yoga & Achtsamkeit im Alltag zu leben
 Hardcover 16,99 € [D]
 ET: 21.09.15




März 2022

- **Der erste Ratgeber über den spannenden Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und den körperlichen Sinnen**
- **Gewohnheiten ändern, Resilienz fördern, die Wahrnehmung bewusst verfeinern**
- **Mit zahlreichen auf alle Sinne zugeschnittenen Meditationen, Achtsamkeits- und Atemübungen**

Dieses Buch bietet einen faszinierend neuen Ansatz der Achtsamkeitspraxis, der altes Yoga-Wissen und neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit zahlreichen traditionellen und kreativen neuen Übungen verbindet. Ausgehend von den körperlichen Sinnesorganen und der Verarbeitung sensorischer Reize im Gehirn, zeigt es den Weg zu einem ruhigen Geist, entschleunigtem Denken und einem verfeinerten Empfinden. Die Beschäftigung mit den eigenen sechs Sinnen – inklusive der Körperwahrnehmung – ist reine Meditation, da wir so automatisch ganz im Moment ankommen. Mit praktischem »7-Wochen-Workshop für alle.
Urheberin

Inga Heckmann ist ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Autorin, Musikerin und Redakteurin. Sie hat unter anderem die Bücher »Von der Kunst Yoga & Achtsamkeit im Alltag zu leben« und »Das kleine Buch vom guten Morgen« verfasst.

Die Sinne als Tor zur Achtsamkeit
 von Inga Heckmann

€ (D) 16,00 / € (A) 16,50 / CHF 22,90

176 Seiten

Hardcover, Pappband, Format 15,5 x 21,0 cm

s/w, 20 Illustrationen

Warengruppe: 1462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung,
 Yoga, Meditation, Autogenes Training

Erscheinungstermin: 21.03.2022

ISBN/GTIN: 978-3-424-15420-7



Referenztitel



Kyle Gray
**Das Schutzengel-Orakel. Buch
mit 44 Karten**
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 26.04.21



Kyle Gray
Engel-Zahlen
Hardcover 16,00 € [D]
ET: 27.04.20



März 2022

- **Universelle Energien für Heilung, Orientierung, geistigen Schutz und spirituelle Verbindung nutzen**
- **33 Aufgestiegene Meister aus den verschiedensten Kulturkreisen – wie Buddha, Maria Magdalena, Isis oder Shiva – im Porträt**
- **Mit zahlreichen Anleitungen zur heiligen Geometrie, Chakra-Visualisierungen, gezielten Meditationen und Gebeten**

Der beliebte Engel-Experte Kyle Gray widmet sich in seinem neuen Buch auf seine frische und doch respektvolle Art den Aufgestiegenen Meistern. Diese erleuchteten Seelen wollen ihr spirituelles Wissen mit uns teilen. Manche von ihnen, wie Maria Magdalena, Buddha oder Jesus sind vielen bekannt, aber wussten Sie, dass es noch weitaus mehr von ihnen gibt? So wie die Engel unterstützen sie uns auf unserem spirituellen Weg und erweitern unser Bewusstsein. Dieses Buch vermittelt Ihnen wirkungsvolle Methoden um mit den göttlichen Meistern in Verbindung zu treten und so ihre heilsame Energie zu nutzen.

Urheber

Kyle Gray ist einer der jüngsten und international gefragtesten Engelexperten. Er entdeckte seine mediale Gabe bereits als Vierjähriger. Seither ist er mit einer starken Verbindung zu den Engeln gesegnet, die ihm halfen seine intuitiven Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

**Das alte Wissen der Aufgestiegenen
Meister**

von Kyle Gray
Übersetzer: Angelika Hansen

Originalverlag: Hay House

Erscheinungstermin: 21.03.2022

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90

272 Seiten

Hardcover, Pappband,

Format 12,5 x 18,7 cm

s/w, 6 Illustrationen

Warengruppe: 1478

Ratgeber/Spiritualität/Anthroposophie

ISBN/GTIN: 978-3-424-15429-0



Referenztitel



Waltraud Riegger-Krause
Jin Shin Jyutsu
Hardcover 17,00 € [D]
ET: 08.10.12



9 783424 151718



Waltraud Riegger-Krause
Jin Shin Jyutsu-Set
Hardcover 18,00 € [D]
ET: 28.05.13



9 783424 151855

Unser Marketing



Printanzeigen in

natürlich
gesund und munter

DIE NEUE FRAU **WOCHE der FRAU**

Online Werbung:
Social Ads auf



Google Search Ads



Juni 2022

- **Ganzheitliche Frauengesundheit für alle Lebensphasen**
- **Durchgehend bebilderte Anwendungen zur praktischen Selbsthilfe**
- **Über 310.000 verkaufte Bücher, Kartendecks und CDs zu Jin Shin Jyutsu von Waltraud Riegger-Krause**

Gerade für die verschiedenen Phasen der weiblichen Entwicklung ist die japanische Selbsthilfemethode Jin Shin Jyutsu eine wichtige Unterstützung. Sie wirkt sich harmonisierend auf den Hormonhaushalt aus und weckt die Lebensenergie. Die von Bestseller-Autorin Waltraud Riegger-Krause erstmals in Buchform ausführlich beschriebenen und übersichtlich bebilderten Strömsequenzen für die praktische Selbsthilfe bieten Rat bei allen wichtigen Aspekten der Frauengesundheit.

Urheberin

Waltraud Riegger-Krause ist eine der wenigen autorisierten Dozentinnen für Jin Shin Jyutsu®. Sie erlernte die Methode bei Mary Burmeister, die in den 1950er-Jahren begann, dieses Wissen im Westen zu verbreiten. Später folgte eine Ausbildung zur Heilpraktikerin.

Jin Shin Jyutsu für Frauen
von Waltraud Riegger-Krause

Erscheinungstermin: 14.06.2022

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,90

192 Seiten

Hardcover, Pappband,

Format 17,0 x 24,0 cm

120 Farbfotos

Warengruppe: 1462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung,
Yoga, Meditation, Autogenes Training

ISBN/GTIN: 978-3-424-15402-3



9 783424 154023

Referenztitel



Yoshifumi Miyazaki
**Shinrin Yoku - Heilsames
 Waldbaden**
 Hardcover 17,00 € [D]
 ET: 24.04.18



Innenabbildungen



April 2022

- Das erste Buch zu Senbazuru: mit Origami zu einem erfüllten Leben
- Mit 75 bezaubernd schönen Tuschezeichnungen im Zen-Stil
- Lehrreiche Geschichten, traditionelle Sprichwörter und Achtsamkeitsübungen ergänzen jeden Schritt der Falanleitung

Dieses inspirierende Buch nimmt Sie mit auf eine Reise zu sich selbst, auf der Sie lernen in zwölf Schritten einen Kranich aus Papier zu falten. Jedes Kapitel in diesem Buch widmet sich einem der Schritte und der mit ihm verbundenen Qualität, wie Dankbarkeit, Resilienz oder Vergebung. Wundervolle Zeichnungen, Geschichten und meditative Übungen helfen Ihnen zur Ruhe zu kommen und Sinn und Freude im Hier und Jetzt zu finden. Der alten japanischen Tradition des Senbazuru zufolge, wird einem ein glückliches und langes Leben gewährt, wenn man eintausend Papierkraniche innerhalb eines Jahres faltet.

Urheber

Michael James Wong ist eine der führenden Stimmen der modernen globalen Achtsamkeitsbewegung. Er ist seit über zwei Jahrzehnten als Yoga- und Meditationslehrer aktiv, um diese Methoden auf eine alltagstaugliche und verständliche Weise zu vermitteln.

Innere Ruhe finden mit Senbazuru
 von Michael James Wong

€ (D) 16,00 / € (A) 16,50 / CHF 22,90

272 Seiten
 Hardcover, Pappband,
 Format 12,5 x 18,7 cm
 75 farbige Abbildungen

Erscheinungstermin: 11.04.2022

Warengruppe: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe,
 Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-424-15430-6



Referenztitel



Osho
Ein Kurs in Meditation
 Hardcover 20,00 € [D]
 ET: 10.05.21



Doris Iding
Achtsam in drei Atemzügen
 Hardcover 12,00 € [D]
 ET: 10.06.19



März 2022

- **Oshos Weisheiten erstmals bebildert mit zahlreichen zauberhaften Illustrationen**
- **Das wunderschöne Geschenkbuch spricht auch Menschen über das eingeschworene OSHO-Publikum hinaus an**
- **Entspannen mit dynamischen Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Weisheitsgeschichten**



Endlich nach Hause kommen – so fühlt es sich an, wenn wir uns entspannt, geerdet und eins mit uns und der Welt fühlen. Die Meditationen und Geschichten in diesem Buch hat OSHO entworfen, um dieses Gefühl des Ankommens zu entdecken und im täglichen Leben als Unterströmung zu etablieren. Stress, Gewohnheiten, Konflikte – all dies nimmt der Mystiker unter die Lupe, schlägt aktive Meditationen und Achtsamkeitsübungen vor, damit wir alles gehen lassen können, was uns von einem erfüllten und glücklichen Leben trennt. Die liebevollen Illustrationen begleiten diesen Prozess auf eine ganz eigene, zauberhafte Weise.

Urheber*in

Osho wurde 1931 in Indien geboren. Bevor er als spiritueller Lehrer hervortrat, war er Philosophieprofessor an der Universität von Jabalpur. Seit den sechziger Jahren lehrte er spezielle Meditationstechniken.

Zurück zur inneren Quelle
 von Osho
 Übersetzer: Rajmani H. Müller
Originalverlag: Harmony Books
 Erscheinungstermin: 28.03.2022

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,90
 144 Seiten
 Hardcover, Pappband,
 Format 15,5 x 21,0 cm
 140 farbige Illustrationen
 Warengruppe: 1470 Ratgeber/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-424-15408-5



Unsere Top Ten Irisiana



Quality Paperback

978-3-424-15311-8

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]

CHF 25,90*



Hardcover

978-3-424-15417-7

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]

CHF 30,90*



Hardcover

978-3-424-15268-5

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]

CHF 28,90*



Hardcover

978-3-424-15405-4

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]

CHF 25,90*

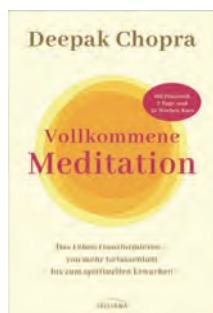


Hardcover

978-3-424-15171-8

€ 17,00 [D] | € 17,50 [A]

CHF 24,50*



Hardcover

978-3-424-15412-2

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]

CHF 30,90*



Quality Paperback

978-3-424-15390-3

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]

CHF 28,90*



Hardcover

978-3-424-15391-0

€ 16,00 [D] | € 16,50 [A]

CHF 22,90*



Hardcover

978-3-424-15267-8

€ 25,00 [D] | € 25,70 [A]

CHF 35,90*



Hardcover

978-3-424-15163-3

€ 15,00 [D] | € 15,50 [A]

CHF 21,90*





Telefonischer Abruf für die schnelle Backlist-Bestellung*

- Sie bestimmen die Taktung
- Infos über kurzfristige Pressehighlights und Bestseller-Aufsteiger
- Aktions-Angebote

Unsere Services für Ihren Erfolg



Vorab Lesen, was Sie morgen verkaufen

Sie nennen uns Ihre
Interessen – wir senden
die passenden E-Lexa

Mail an
haenderservice@penguinrandomhouse.de
und wir schicken Ihnen einen Link zur
Registrierung



WeihnachtsEilSonder- service*

- Schneller geht es nicht:
Bestellen Sie im Aktionszeit-
raum bis 11:30 Uhr und Sie
erhalten die Ware innerhalb
von 1 bis 2 Tagen
- Wir tragen 50 % des Portos



Social Media Werbematerial



- Bilder und Banner für
Ihre Internetauftritte
- Für Spitzentitel und
ganze Themenfelder
- Material für Ihre Buchhand-
lung – online und vor Ort

Download:
[https://www.penguinrandomhouse.de/
handel](https://www.penguinrandomhouse.de/handel)



Newsletter

- Medieninfo: Heute wissen,
welche Bücher morgen in
den Medien präsent sind
- Online-Newsletter: kurz
und bündig – Infos zu
Studien, Trends, Ideen für
Ihre Verkaufskanäle u. v. m.

*Angebot gültig nur für Deutschland

Kontaktieren Sie unseren Kundenservice oder
Ihre Ansprechpartner*innen im Innen- und Außendienst
und wir richten unseren Service nach Ihren Wünschen ein!

Für Bestellungen, Titelinformationen und Reklamationen wenden Sie sich bitte an unsere Kundenbetreuung Innendienst unter der kostenlosen Rufnummer:

0800 500 33 22

Sie erreichen uns Montag bis Freitag von 9.00 bis 15.00 Uhr

Fax (0 89) 41 36-33 33

kundenservice@penguinrandomhouse.de

Penguin Random House Verlagsgruppe

Ihre persönlichen Ansprechpartner*innen im Verkauf (Innen- und Außendienst) sowie für den Presse- und Veranstaltungsbereich finden Sie unter www.vlbtix.de und www.penguinrandomhouse-buchhandel.de

Tagesaktuelle Informationen und
Ansprechpartner*innen finden Sie unter

www.vlbtix.de

Weil Bücher eine Bühne brauchen

www.penguinrandomhouse.de/handel – Material für Ihre Buchhandlung – online und vor Ort. Grafiken für Ihren Webshop und Social Media, aktuelle Themen und Trends mit Titellisten und Ideen zur Gestaltung in Ihrer Buchhandlung.

www.penguinrandomhouse-buchhandel.de – das Extranet und Download-Portal zum individuellen Zusammenstellen und Herunterladen: Cover, Fotos, Leseproben und vieles mehr.

Auslieferung Deutschland

Vereinigte Verlagsauslieferung

Reinhard-Mohn-Straße 100
33333 Gütersloh

Bestellungen und transportbedingte
Reklamationen bitte direkt an die VVA

Kundenbetreuung

Fax (0 52 41) 5 27 33 04

Orte A, C

Tel. (0 52 41) 80-7 55 32
Margret Goldkuhle

Orte B

Tel. (0 52 41) 80-7 52 82
Birgit Gebhardt

Orte D, F, H-L, O-Q

Tel. (0 52 41) 80-7 30 34
Simone Pfeiffer

Orte E, G, M, N, R-Z

Tel. (0 52 41) 80-4 21 07
Anja Brunnert

Auslieferungen Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH

Sulzengasse 2
A-1230 Wien
Tel. (01) 680-14-0

Fax (01) 688-71-30 oder 689-68-00
bestellung@mohrmorawa.at

Auslieferung Schweiz

Buchzentrum AG

Industriestraße Ost 10
CH-4614 Hägendorf
Tel. (0 62) 2 09 26 26
Fax (0 62) 2 09 26 27
kundendienst@buchzentrum.ch

* empfohlener Verkaufspreis



© 2021 Penguin Random House Verlagsgruppe