Neuerscheinungen

Herbst / Winter 2017

KATEGORIEN

BELLETRISTIK	4-35
KINDER- & JUGENDBUCH	38-45
SACHBUCH / RATGEBER	48-85
BESTSELLER	88-105

SHAKER™ media

BELLETRISTIK

Renate Ndarurinze

Tanganjika

So fern - so nah

Eine junge Frau entflieht der Enge ihres Studienortes Genf und folgt ihrem Liebhaber in seine Heimat Burundi, ein Land kurz nach der Befreiung von den Kolonialmächten, dessen Menschen und Natur die Frau sofort in ihren Bann ziehen. Die Romanze endet, und fortan ist Elisa auf sich allein gestellt. Sie versucht, sich der fremden Kultur anzupassen, ohne ihre eigene Identität preiszugeben. Eine Herausforderung, die sie nicht nur um viele Erfahrungen reicher machen wird ...

„Sie gehen barfuß mit schweren Körben auf den Köpfen und lachen, als wäre dies ihr größtes Vergnügen. Wie soll man das verstehen?“

Renate Ndarurinze, 1939 in Südniedersachsen geboren, studierte in Göttingen Psychologie und Pädagogik, in Madrid die spanische Sprache und in Genf Anglistik und Romanistik.

Nach Dolmetschertätigkeiten in der Schweiz, in Burundi und in Frankfurt/Main, lehrte sie Fremdsprachen und arbeitete als freie Journalistin in Ostfriesland.

Nach längeren Aufenthalten in Griechenland und in Albanien lebt sie zurzeit wieder in Deutschland.

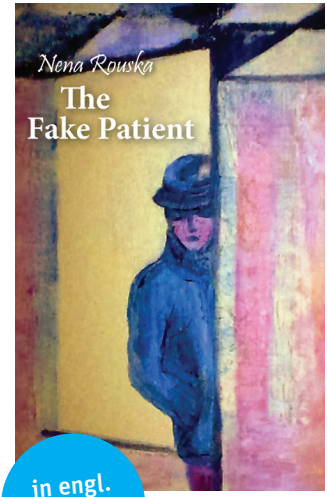
Renate Ndarurinze hat zwei Söhne.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-584-8
262 Seiten, Paperback, 14,90 €

Rouska Nenov

The Fake Patient



in engl. Sprache

Frederik wants to know who he is and is poring over psychology textbooks. Then he starts an experiment: Will a therapist be able to expose him as a fake patient who feigns mental disorders according to textbook symptoms?

Unexpectedly, the lovable-eccentric late bloomer finds himself stumbling into a search for himself and for love, becoming entangled in ever new, crazy predicaments in the process.

When finally even the police are breathing down his neck, he escapes with his buddy Alex to Bulgaria, where he must face further adventurous tests.

Gebürtige Bulgarin, abgeschlossenes Studium der Medizin, Promotion an der Universität Bochum. Seit 16 Jahren Psychiaterin und Psychotherapeutin, aktuell tätig in eigener Praxis in NRW.

Besonderes Interesse an der psychologischen Symbolik und der intuitiven Forschung des Unbewussten, welche sich in der heidnischen Form der Volkssagen und Märchen verbergen.

Weitere Bücher:

Narben
Einblicke in die psychotherapeutische Sprechstunde
134 Seiten, 11,90 €
ISBN 978-3-95631-450-6

Im Netz des fremden Blickes
284 Seiten, 16,90 €
ISBN 978-3-95631-462-9

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-589-3
224 Seiten, Paperback, 14,80 €

Deutsche Ausgabe:
Der Scheinpatient, ISBN 978-3-95631-532-9
242 Seiten, Paperback, 15,60 €

Beatrice Sand

Urig

Eine australische Dorfnovelle

Nachdem Nick eingeschlafen war und Henry neben jenem auf dem Hotelbett lag, seine Arme hinter dem Kopf verschränkt, fing diese verdammte innere Stimme genau wie heute Morgen im Flugzeug wieder, diesmal sogar noch lauter, untröstlich zu jammern und zu weinen an. Henry fühlte sich allein und sah keinen Ausweg. Selbstmitleid und Egoismus machten sich in seinem ganzen Körper breit, wie ein Bazillus nach dem Genuss verdorbener Speisen. Sein Magen krampfte, sein Herz war wie zugeschnürt, seine Beine wurden schwer und seine Gedanken glichen einer dunklen, bedrohlichen Gewitterwolke. Ein tiefer Abgrund, der sich vor ihm auftat, versuchte ihn erbarmungslos in die Hölle hinunterzuziehen. Es war schwer auszuhalten. Henry fühlte sich in großer Not und Bedrängnis.

Verzweifelt bat er Gott um Hilfe. Tatsächlich fühlte er unerwartet helles, warmes Licht. Es strahlte von seiner Herzgegend aus in seine Gliedmaßen und dann in seinen Kopf. Es war „die Hoffnung“. Langsam konnte er sich entspannen und wieder ruhig atmen. Der klare Gedanke: „Entscheidend ist, dass du dich nicht hängen lässt“, kam ihm in den Sinn. Er schwor, in Zukunft strenger mit sich selbst zu sein. Aus der Zimmerecke, in der sein neuer Buschhut an einem verrosteten Nagel hing, hörte er Großvater Dick, diesen hartgesottenen alten Haudegen, der einst mit dem gleichen Hut rebellisch und keine Gelegenheit auslassend erfolgreich in Sydneys Unterwelt umhergestreift war, mit tiefer Stimme nachdrücklich zu ihm sprechen:
„Die, die sich gehen lassen, Henry, sind nicht einen Schuss Pulver wert!“

Beatrice Sand wurde 1959 in Regensburg geboren. Ihr Vater stammte aus Karlsbad, ihre Mutter aus Zwickau. Beatrice lebte gerne in Bayern, fühlte sich aber dort nie beheimatet. 1979 studierte sie Photographie in Berlin und 1982 freie Kunst in Hamburg und arbeitete als freie Fotojournalistin vier Jahre beim Zeitmagazin. Sie wendete sich 1985 ausschließlich der künstlerischen Photographie, Bildhauerei und Malerei zu. Ihre Werke wurden in zahlreichen Einzel- und Gruppenausstellungen in Deutschland, Japan und Australien gezeigt. Beatrice veröffentlichte drei Foto-/Kunstbände: „Was nun Berlin“, „Mayday“ und „Die Aufösung“. 2001 wanderte sie nach Australien aus und hat im australischen Busch in Queensland ihre Heimat gefunden. Der Dropout ist ihr Debütroman.

Auch zu empfehlen:

Der Dropout
Eine australische Satire des deutschen Mannes
306 Seiten, 22,90 €
ISBN 978-3-95631-363-9

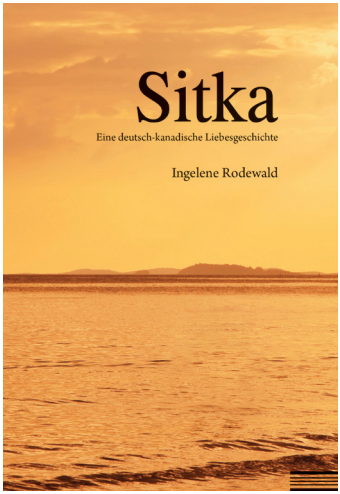
Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-562-6
195 Seiten, Paperback, 17,90 €

Ingelene Rodewald

Sitka

Eine deutsch-kanadische Liebesgeschichte



Die Hamburger Buchhändlerin Karin Hansen lernt auf einer Vernissage den kanadischen Geschäftsmann Konrad Munro kennen, der sich sofort in sie verliebt. Auch Karin fühlt sich zu dem Kanadier hingezogen, hat aber Zweifel: Wird sie sich in der Welt der Reichen, in der sich Konrad wie selbstverständlich bewegt, überhaupt wohlfühlen? Gemeinsame Urlaube auf Sylt und in Davos führen ihr die Unterschiede zwischen ihren beiden Welten noch einmal deutlich vor Augen. Dabei weiß Karin noch gar nicht, dass Konrad einer der wohlhabendsten Männer Kanadas ist. Hat ihre Liebe trotzdem eine Chance?

Ingelene Rodewald, geb. 1922 in Kiel-Holtenau, hat zahlreiche Bücher veröffentlicht, in denen sie sich hauptsächlich mit ihrer Familiengeschichte und zeitgeschichtlichen Fragen befasst. „Sitka“ ist ihr erster Roman. Obwohl er keine autobiographischen Begebenheiten enthält, erzählt sie darin doch von Situationen, die sie aus ihrem eigenen Leben, als Ehefrau eines angesehenen Mediziners, kennt. Das Paar lebte zuletzt für einige Jahre in Kanada. Nach dem frühen Tod ihres Mannes kehrte sie 2004 nach Hamburg zurück. Heute lebt sie in Strande bei Kiel.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-552-7
214 Seiten, Paperback, 14,90 €

Gerd Raguß

Elke - Schicksal oder Liebe?

Es begann auf Baltrum

Gibt es die wahre ewige Liebe? Welche Chance hat eine Jugendliebe? Gibt es ein für jeden vorbestimmtes Schicksal? Viele Mythen und Erzählungen beschäftigen sich damit: Da sind drei Frauen, die den Schicksalsfaden spinnen, aber auch die Vorstellung, dass liebende Königskinder nicht zusammenkommen.

Auch das Pferd spielt im indogermanischen Kulturkreis eine wichtige Rolle. Welche Bedeutung hat es heute?

Die Geschichte von Elke und Carl versucht Antworten zu geben. Sie beginnt auf Baltrum, Ende der 60er Jahre in einer Atmosphäre des Aufbruchs. 10 Jahre später sehen sie sich wieder als Konkurrenten im Berufsleben.

Was blieb von der Liebe? Die Geschichte bietet den Lesern viele Anreize über ihr eigenes Leben nachzudenken und ermutigt sie zu einem selbstbestimmten Leben.

Der Autor ist Jurist und hat bislang ausschließlich juristische Fachbücher veröffentlicht. Als Freizeitreiter gilt sein besonderes Interesse der Kommunikation mit dem Pferd zumal Kommunikation auch im Beruf der Schlüssel zum Erfolg ist. In dem Bewusstsein, dass es eine Welt außerhalb der Paragraphen gibt und Themen, die alle Menschen berühren, entschloss er sich, seine Ansichten und Erfahrungen in Form eines Romans zu erzählen. Ausgangspunkt war die Überlegung: „Wie wäre es gewesen, wenn ich Elke wiedergesehen hätte?“.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-609-8
205 Seiten, Paperback, 13,90 €

Semy Gutmann

„Datsch“

Eine Türkin im Schwabenland

Als ich als Kind aus der Türkei nach Deutschland kam, kam ich mir manchmal wie ein Datsch (Schokokuss-Brötchen) vor. Hin- und hergerissen zwischen den Kulturen und Mentalitäten musste ich meine Ecken und Kanten etwas abrunden, fühlte mich leicht zerdrückt, und fand hier so schließlich meinen Platz.

Ich möchte meine Erlebnisse, wie ich in Deutschland angekommen bin und wie aus geplanten 3 Wochen inzwischen mehr als 30 Jahre wurden, in diesem Buch auf unterhaltsame Weise mit Ihnen teilen sowie das Verständnis für die unterschiedlichen Kulturen fördern.

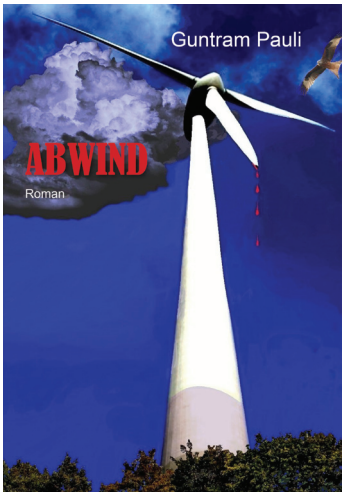
Semy Gutmann stammt aus einer Künstlerfamilie aus Izmir in der Südtürkei. Seit ihrer Jugend lebt und wirkt sie in Deutschland. Als echte Powerfrau mit umwerfender Ausstrahlung ist sie Künstlerin und Lebenskünstlerin zugleich. Mit Neugierde, Humor und wachem Verstand geht sie offen durch die Welt. Sie ist authentisch, kreativ und zollt dem Leben Respekt. Ihre erste Leidenschaft, den orientalischen Ausdruckstanz, hat sie gelebt und perfektioniert. Ihre 2 Europameistertitel unterstreichen dies Eindrucksvoll. Seit 2014 hat sie sich nun ihrer zweiten großen Leidenschaft gewidmet: Dem Bücherschreiben.

Auch zu empfehlen:

Wege entstehen beim Gehen
Gedanken, die mich bewegen. Kurzweilige Geschichten und kleine Episoden aus meinem Leben, erlebt und gelebt.
156 Seiten, 19,90 € , ISBN 978-3-95631-445-2

Auch als E-Book erhältlich!

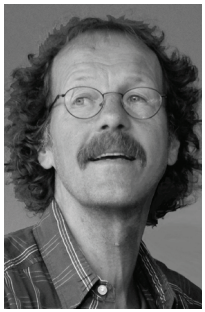
ISBN 978-3-95631-582-4
285 Seiten, Paperback, 13,90 €



Guntram Pauli

ABWIND

Eine Geschichte, wie sie jederzeit irgendwo in Deutschland passieren könnte: Ein Windpark soll gebaut werden, doch das Vorhaben spaltet die Bevölkerung der Region. Es gibt erste Widerstände gegen das Projekt, eine Bürgerinitiative gründet sich. Bald stehen sich beide Seiten samt ihrer markanten Repräsentanten unversöhnlich gegenüber. Als schließlich mit dem Bau begonnen wird, spitzt sich die Lage zu. Es gibt hitzige Infoveranstaltungen und spektakuläre Aktionen. Die Konfrontation zwischen den beiden Lagern gewinnt zunehmend an Härte, und bei der Einweihung der Anlage kommt es zur Katastrophe.



Der Autor machte sich als Musiker deutschlandweit vor allem mit seinen außergewöhnlichen Crossoverwerken ROCK REQUIEM und COSMOGENIA einen Namen. Nach abgeschlossenem Sportstudium widmete sich Pauli völlig der Musik, spielte in diversen Formationen, produzierte weitere Alben, komponierte und schrieb Songtexte. Unter anderem eine Neufassung von „Stille Nacht“, die bei ihrem Erscheinen für einige Furore sorgte und die deutsche Sendelandschaft spaltete. 2011 erschien sein Kurzgeschichtenband „Die Mäusewoche und neun andere Albträume“. Pauli lebt seit 1991 in Gertenbach in Nordhessen.

Auch zu empfehlen:

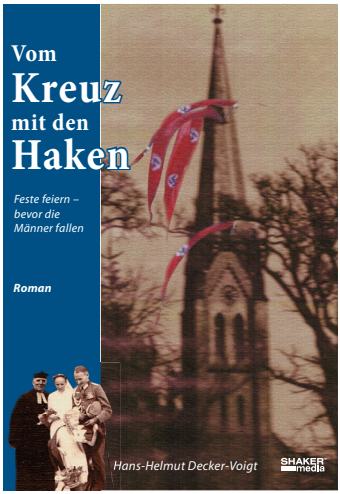
DIE ROCK REQUIEM STORY
Die außergewöhnliche Geschichte eines außergewöhnlichen Werkes
219 Seiten, 16,90 € , ISBN 978-3-95631-535-0

ISBN 978-3-95631-565-7
263 Seiten, Paperback, 14,90 €

Hans-Helmut Decker-Voigt

Vom Kreuz mit den Haken

Feste feiern, bevor die Männer fallen



1943 und danach. Näherndes Chaos zwingt den Pastor Georg Wilhelm als einen der „kleinen Luthers in größenwahnsinnigen Zeiten“ zum Weben weiterer Spinnfäden, mitgetragen von seiner Frau Dorothea und den sieben Kindern, immer noch den Skandal ihrer öffentlichen Ehekrise verarbeitend. Neue Judentaufen, riskante Kontakte zur Generalität und zum ersten Schwiegersohn, der vor dem Pfarrerberuf Sturmbannführer war, nun degradierter Offizier ist, 1945 hingerichtet wird.
Buchstäbliche leidenschaftliche Liebe, Singen und Musik als „doppeltes Beten“ (M. Luther) sind im „Glashaus Pfarrhaus“ Nahrung in einer Welt, die sich aufzulösen scheint. Wie heute.

Hans-Helmut Decker-Voigt, geb 1945 „zwischen Krieg und Frieden“, erlebte seine Pfarrhauskindheit wegen der Epidemien der Nachkriegszeit, Polio und TBC, als „Schule fürs Leben anstelle der Schule“. Professor für Musiktherapie, Gastprofessuren für Künstlerische Therapien in den USA, Ungarn, Estland, Russland u.a. Ehrendoktor der Kunstwissenschaften, der Medizin u.a. Ehrungen. Seine Fachbücher wurden in 15 Sprachen übersetzt.

Weitere Bücher:

Das Pfarrhaus
Bd. 1: Wen Gott liebt, dem gibt er ein Amt
698 Seiten, 26,90 €
ISBN 978-3-95631-172-7

Das Pfarrhaus
Bd. 2: Dein Körper gehört auch zur Liebe, Kind
650 Seiten, 25,90 €
ISBN 978-3-95631-189-5

Vom Haken mit dem Kreuz
Wo, bitte, geht's zum Kasperletheater mit Herrn Hitler?
686 Seiten, 33,90 €
ISBN 978-3-95631-397-4

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-556-5
564 Seiten, Paperback, 26,90 €

Eduard Breimann

Der Schicksalsfluss

Das Haus im Birkenwald

Im Band „Das Haus im Birkenwald“ muss der Protagonist Fred sich einer völlig neuen Umgebung anpassen. Flüchtlingsströme und Zwangseinweisungen beeinflussen sein Leben, wecken Hassgefühle. Begeistert erlebt er die Freundschaft mit den Nachbarjungen, lernt Mädchen kennen, ist fasziniert von dem Verlangen nach Liebe und Zuneigung. Am Schicksalsfluss hat er erste sexuelle Erlebnisse, die ihn kopflos werden lassen. Nur langsam erstarkt sein Selbstbewusstsein, erwacht das „Ich bin Ich-Gefühl“. Das aber durch das perverse Verhalten seines Vikars und durch die hart strafenden Lehrer erschwert wird.

Eduard Breimann wuchs im Münsterland auf, lebt seit vielen Jahren im Rheinland. Er studierte in Bochum Bergingenieurswesen, wechselte später das Studienfach, ging zur TU München und zur Uni Konstanz, leitete danach die IT-Abteilung in einem großen Unternehmen. Nebenbei war er wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bundestag, wurde nach der Pensionierung Deichgräf des Deichverbandes (Rhein-Deiche Köln–Neuss). Er verfasste IT-Fachliteratur und schrieb mehrere historische Bücher, bevor er zur Belletristik wechselte und etliche Romane, Novellen und Kurzgeschichten in mehreren Verlagen veröffentlichte.

Weitere Bücher:

Der Schicksalsfluss
Das anständige Haus - Band 1
615 Seiten, 29,90 €
ISBN 978-3-95631-391-2

Der Schicksalsfluss
Das sündige Haus
374 Seiten, 23,90 €
ISBN 978-3-95631-478-0

ISBN 978-3-95631-585-5
568 Seiten, Paperback, 27,90 €

Birgit Wessels

Lore Lay

Die Schöne vom Rhein

Mit seiner Ballade „Zu Bacharach am Rheine …“ „erfand“ Clemens Brentano die Loreley als Frauengestalt. Davon inspiriert schrieb Birgit Wessels ihren Roman „Lore Lay - Die Schöne vom Rhein“: Loretta, Tochter des Zollschreibers Agnus, fällt durch ihre Schönheit und Intelligenz auf. Im mittelalterlichen Bacharach wird sie mit Misstrauen betrachtet und bald als Lore Lay verspottet. Sie, eine Nichtadlige, verliebt sich in den gutaussehenden Johann von Hohenstein. Eine Liebe ohne Zukunft, wie es scheint. Historisches Wissen verschmilzt mit der phantasievollen Romantik dieser Gegend.

1974 wurde ich in Bingen am Rhein geboren. Nach Ausbildung zur Reiseverkehrskauffrau und Studium der Betriebswirtschaft/Touristik führe ich heute Gäste aus aller Welt durch das Welterbegebiet „Oberes Mittelrheintal“. Recherchen der Geschichte des Mittelrheins sowie die meiner italienischen Lieblingsstadt Bologna ließen mich nicht los - so entstanden die Erzählung „Wir vom Rhein“ und die Romane „Lore Lay“ und „Die Unbeugsamen“. Geschichte spannend und leicht verständlich darzustellen, das ist mir wichtig. Der Leser soll in eine andere Welt „eintauchen“ und den Alltag vergessen können.

Weitere Bücher:

Die Unbeugsamen
Unter Bolognas Säulengängen
364 Seiten, 14,90 €
ISBN 978-3-95631-531-2

Wir vom Rhein
Eine Zeitreise und Familiengeschichte
229 Seiten, 14,90 €
ISBN 978-3-95631-538-1

ISBN 978-3-95631-537-4
188 Seiten, Paperback, 13,90 €

Thomas Müller

Schönes Leben, Schatz

Nach „Schönen Urlaub, Schatz“ und „Schönen Alltag, Schatz“ streift Müller auch im dritten Teil durch das Frankfurter Nachtleben und seinen Ferienclub. In seiner Lieblingsbar im schmuddeligen Bahnhofsviertel gerät er eines Tages unerwartet an Nadja. Wer wird wen verändern? Oder fahren sie sogar gemeinsam in seinen geliebten Partyclub? Schönes Leben, Schatz!

Der Autor, Jahrgang 1974, in Aschaffenburg geboren und aufgewachsen, wohnt heute in wilder Ehe und 2 Kindern in Bad Vilbel nahe Frankfurt. Früh begann er schon zu schreiben, aber über Gespenstergeschichten in der Schülerzeitung – erste und einzige Ausgabe 1983 – sind Kurzgeschichten und sein Protagonist „Thomas Müller“ im Kopf und in der Schreibtischschublade unveröffentlicht geblieben. Nachdem die Zeit reif war, Müller mit „Schönen Urlaub, Schatz“ auf seine erste Reise zu schicken, folgen nun die Erlebnisse in seiner urlaubsfreien Zeit in „Schönen Alltag, Schatz“ und „Schönes Leben, Schatz“.

Weitere Bücher:

Schönen Urlaub, Schatz
140 Seiten, 12,90 €
ISBN 978-3-95631-385-1

Schönen Alltag, Schatz
149 Seiten, 12,90 €
ISBN 978-3-95631-448-3

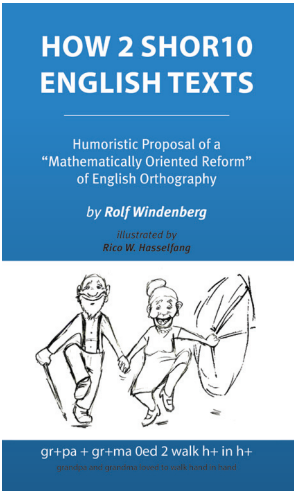
Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-567-1
153 Seiten, Paperback, 12,90 €

Rolf Windenberg, Rico W. Hasselfang

How 2 Shor10 English Texts

Humoristic Proposal of a „Mathematically Oriented Reform“ of English Orthography



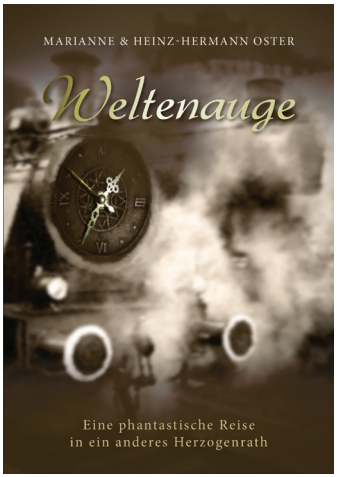
Playing with words and mathematics inspired the author Rolf Windenberg to invent the mathematically oriented reform of orthography. First, he applied it to the German language, which can be found in his first book, called “Um etliche Ecken ged8” and, following the demand, just recently applied it to the English language, too. By playing with words, phrases and mathematical characters, a humoristic and intellectually stimulating work was created. The author suggests to use √66 [for “Route 66”], chemi • cal [for “chemical product”], (trafalgar)² [for “Trafalgar Square”], Y R U so Z 2tA? [for “why are you so sad today ?”] to give just a few examples. To help the reader solve the challenging language riddles, the book is enriched with joyful illustrations by the graphic designer Rico W. Hasselfang (alias: Sascha Wolfinger). In that way, the reader is led through the different degrees of difficulty in an amusing manner, until the reader finally becomes an expert by having a hopefully truly exciting and amusing time.

Rolf Windenberg, Jahrgang 1951, ist seit mehr als 30 Jahren als Informatik-Professor an der Universität Hamburg tätig. Unter anderem um seine Lehrveranstaltungen etwas aufzulockern, erfand er die sogenannte „Mathematisch-orientierte Rechtschreibreform“, deren Resultate bei seinen Studenten und bei Kollegen erstaunlich gut ankamen. Daher entschloss er sich, nach nahezu 200 wissenschaftlichen Publikationen, gemeinsam mit seinem Sohn Sascha nunmehr sein erstes humoristisches Werk zu veröffentlichen.

Rico W. Hasselfang, geboren 1978, studierte Kommunikationsdesign an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg, wo er 2009 einen Abschluss als Diplomillustrator erreichte. Das vorliegende Buch ist gleichzeitig Hasselfangs bislang größtes Illustrationsprojekt – wenngleich noch größere in naher Zukunft folgen dürften.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-590-9
133 Seiten, Paperback, 11,90 €



Marianne Oster, Heinz-Hermann Oster

Weltenauge

Eine phantastische Reise in ein anderes Herzogenrath

In der Nacht vom 22. auf den 23. April 2014 wird in Herzogenrath die Bronzestatue des Moses entwendet. Ist er wirklich nur das Opfer von gewöhnlichen Metalldieben geworden? In welchem Zusammenhang steht dieses Ereignis mit dem mysteriösen Unfall, den Martina Kolvenbachs Eltern am gleichen Tag erleiden? Wer ist der seltsame Fremde auf dem Herzogenrather Bahnhof, und was hat es mit dem Volksstamm auf sich, von dem er erzählt? Gibt es eine Verbindung zur historischen Mosesstatue aus Kohlesandstein, die bis 1934 am Bahnhof gestanden hat? Die Geschichte führt weit zurück in die Vergangenheit, in der marodierende Raubritter durch das Land ziehen. Sie nimmt Martina und ihre Familie mit in eine geheimnisvolle Welt, die so fern und plötzlich doch so nah zu sein scheint.
Auch die neue Statue, die seit Ende 2015 den Platz ihres Vorgängers aus Bronze eingenommen hat, scheint in die Geschehnisse eingebunden zu sein...

Reinhard und Martina Kolvenbach - bekannt aus *Das Medaillon der Zauberin* - erleben ein neues Abenteuer, und diesmal bringen sie ihre Kinder mit...

Die Autoren Marianne (geb. 1960 in Bardenberg) und Heinz-Hermann Oster (geb. 1959 in Aachen) wohnen schon ihr Leben lang in Herzogenrath, dem Hauptschauplatz des Buches. Aus der seit 1982 bestehenden Ehe gingen drei - mitterweile erwachsene - Kinder und ein Enkel hervor.
Ende der neunziger Jahre des letzten Jahrhunderts veröffentlichten sie gemeinsam den ebenfalls in Herzogenrath spielenden Roman *Das Medaillon der Zauberin*.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-604-3
337 Seiten, Paperback, 14,90 €

Stefan Schenkl

Der Triceratopskämpfer

Auf einer Insel wird der sonst ausgestorbene Triceratops auf allen Bauernhöfen als Kampftier für die Arena gezüchtet und lebt der als Volksheld bejubelte Triceratopskämpfer Raoul Montecano. Als dieser für einen Kollegen einspringt, wird er in der Arena von Hörnern des Dinosauriers durchbohrt und erwacht in einem Klosterkrankenhaus, wo die junge Krankenschwester Eva für ihn zuständig ist. Während der große Held in seine Welt von Ruhm und Ehre zurückzukehren hofft, kommen sich er und Eva näher, doch die gute Samariterin verliebt sich in die Schwächen und nicht die Stärken des stolzen Matadors…

Stefan Schenkl, anerkannt produktivster Schriftsteller der Welt, am 3. Januar 1980 in Bayreuth geboren, schrieb 2004 bis 2013 in Würzburg, 2014 in Essen, seit 2015 in Köln, veröffentlichte ab 1998 Prosa und Lyrik, erfolgreich bei vielen Literaturwettbewerben in In- und Ausland, preisgekrönter Dramatiker mit Theateraufführungen, Hörspielsendungen, hielt 19 Lesungen auf den großen Buchmessen; bei verschiedenen Verlagen erschienen sein Kult-Erzählzyklus „Feldstadt", vier anmutige Gedichtbände sowie die Romane „Schlangenstadt", „Funkenflug", „Entführt nach Patassandrien", „Boor Hof" und „Therose".

Auch zu empfehlen:

Therose
227 Seiten, 15,90 €
ISBN 978-3-95631-373-8

ISBN 978-3-95631-561-9
201 Seiten, Paperback, 14,90 €

Dr. Eno Forcer

„Lehrbuch für Profikiller“

Be(a)st of Enforcer

„Eine echte Sensation - noch nie gab es das:
Ein „Lehrbuch für Profikiller!“ ...“

“Lehrbuch für Profikiller”
Be(a)st of Enforcer by Dr. Eno Forcer
Sachbuchthriller über die Kunst des
professionellen Mordens.

Ein Profikiller packt aus! Schauen Sie ihm bei 12 Auftragsmorden direkt und live über die Schulter und lassen Sie sich in zahlreichen Methoden des Tötens ausbilden. Wie handelt ein Profi situationsgerecht? Mit welchen Techniken löst er Probleme? Wie wird welche Waffe exakt und richtig angewendet? Eine Fundgrube des Profiwissens - aber nicht, um selbst ein Mörder zu werden, sondern um zu lernen, WOVOR und WIE Sie sich schützen können (deshalb die Anführungszeichen im Titel und das große „NO!“ im Titelbild)!

Als Geschichte des Auftragskillers „Be(a)st of Enforcer“ spannend verpackt, wird uns dieses „Lehrbuch des Tötens“ geöffnet, um in Zukunft genau dies zu verhindern, nämlich dass sich ein motivierter Krimineller aus Baumarkt, Apotheke und Internet ganz leicht bedienen kann, um Terror zu verbreiten!

Die spannende Kunst des Tötens mit zahllosen, verschiedenen Methoden von einem vielleicht noch lebenden Killer auf freiem Fuß - mit zahlreichen Tipps zum Selbstschutz!

Psychologie eines isolierten Einzeltäters.

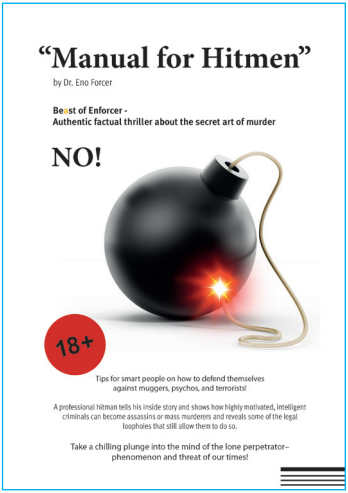
Erklärung zum Titel: „Best of Enforcer“: Die 12 perfidesten Hits des Killers; „Beast of Eno Forcer“: Das menschliche Biest, von dem der Autor Dr. Eno Forcer hier berichtet!

ISBN 978-3-95631-575-6
347 Seiten, Paperback, 11,90 €

Dr. Eno Forcer

„Manual for Hitmen“

Be(a)st of Enforcer - Authentic factual thriller about the secret art of murder



Take a chilling plunge into the mind of the lone perpetrator...

Wrapped in the gripping tale of a professional hitman, this textbook on the art of murder will tell the public how to keep highly motivated lone perpetrators from effortlessly helping themselves to the ingredients of terror in home-improvement centers, drugstores, or via the internet.

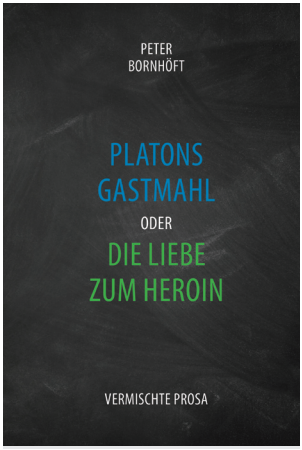
Take a suspenseful lesson on the art of murder with a professional hitman who might for all we know still be on the loose. Not only will you get an invaluable insight into the psychology of the lone perpetrator, you'll also get lots of hints on how to protect yourself from his kind.

Get thrilled, not killed!

»It's the so-called ›small arms‹ like handguns, assault rifles, grenades, and RPGs that nowadays have to be considered weapons of mass destruction, as they kill more people all over the world than big weapons systems!« - Aktuell, Bavarian Radio, 03/09/2016

The title explained:
»Best of Enforcer«: the 12 most insidious hits of the killer
»Beast of Eno Forcer«: the human beast this book is about
The book explained: The author has studied the dark side and accepts it as a constituent part of the human mind. He does insist, though, that the good side should be allowed to know about the workings of the dark side.

ISBN 978-3-95631-576-3
370 Seiten, Paperback, 7,00 €



Peter Bornhöft

Platons Gastmahl oder die Liebe zum Heroin

Vermischte Prosa

Wie sich beim Drehen eines Kaleidoskops ständig neue Bilder und Sichtweisen ergeben, so wird der Leserin, dem Leser mit jedem neuen Text dieser Sammlung eine neue Perspektive vor Augen geführt. Es entsteht so ein Lesebuch der besonderen Art, in dem die verschiedensten Texte auf die anregendste Weise miteinander kontrastieren und sich ergänzen. Da findet sich dann Science Fiction, Fantasy, antike Mythologie in anderer Beleuchtung, surrealistische Geschichten und essayistische Betrachtungen in bunter Mischung, die zum Nachdenken anregt und gleichzeitig die Lesefreude nicht zu kurz kommen lässt.

Peter Bornhöft, geboren 1936 in Rostock/Mecklbg., Gymnasiallehrer bis 2000, Mitglied im Verband deutscher Schriftsteller (VS), Mitherausgeber des OWL-Literaturmagazins „Tentakel“. Publikationen (Auswahl): Übers Wasser gehen, Liebesgedichte, Snayder Verlag Paderborn 1994. Die Mysterien des Körpers. Über Schlaf, Liebe, Versenkung und Tod, Essay, Snayder Verlag 1997, Warum wir so leben, Gedichte, AT Edition 2003, Zeitwechsel, Erzählungen, Mauer Verlag 2005, Briefe aus Adrasan, Gedichte, DeBehr Verlag 2010, Auf Leben und Tod. Gedichte, Shaker Media 2015

Auch zu empfehlen:

Auf Leben und Tod
Gedichte
100 Seiten, 10,90 €
ISBN 978-3-95631-366-0

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-547-3
209 Seiten, Paperback, 12,90 €

Ute Büchter-Römer

Der Krieg kam mir zu Hilfe

Die Chance aus der Katastrophe

Sie sagte: Der Krieg kam mir zu Hilfe! Eine bestürzende Aussage. Die autobiographische Auseinandersetzung mit diesem Satz brachte die Autorin dazu, die eigenen weiblichen Rollenmuster, die familiären Vorstellungen dessen, was eine Frau zu sein hat, wie sie zu leben hat und welche Aufgaben sie für die Familie in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zu übernehmen hat, zu hinterfragen. Die Geschichte dieses Buches ist die Geschichte der Entwicklung aus den Rollenzuschreibungen und sozial bedingten Lebensvorstellungen heraus zu einem selbstbestimmten Leben, das es ermöglicht, Fähigkeiten und Interessen zu leben und diese mit der Familie zu verknüpfen. Es ging und geht nicht ohne eine kämpferische Energie, die in der Lage ist, die Stolpersteine auf diesem Weg beiseite zu räumen. Davon, von den Häutungen und Kämpfen für ein selbstbestimmtes Leben, trotz der Widerstände, erzählt dieses Buch.

Ute Büchter-Römer wurde in Ahrweiler/ Bad Neuenahr geboren, studierte nach ihrer Schulzeit in Krefeld Musik und Germanistik an der Musikhochschule und der Universität in Köln und ging zunächst in den Schuldienst. 1989 promovierte sie an der Universität GHS Duisburg bei Frau Prof. Dr. Ilse Storb mit dem Thema: „New Vocal Jazz - die Stimme in der Zeitgenössischen Improvisierten Musik“. Das Habilitationsstipendium des Landes NRW führte 1995 mit dem Thema: „Aspekte des Neuen Musiktheaters und Strategien seiner Vermittlung“ zur „Venia legendi“ an der Universität zu Köln. 2004 wurde sie zur Professorin der Universität Köln ernannt.
Veröffentlichungen zu Komponistinnen, u.a. die Rowohlt-Bildmonographie zu Fanny Mendelssohn-Hensel 2001.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-559-6
132 Seiten, Paperback, 12,90 €

Georg Steiger

Dreibein

Kurzgeschichten

Einfach unglaublich, wie viele Dinge unvorhergesehen geschehen: ernste und nachdenkliche, lustige und urkomische. Ob zu Hause oder auf Reisen, ob früher oder gerade eben - ununterbrochen schreibt das Leben neue Geschichten.
Freuen Sie sich auf Erlebnisse mit Katzen, Kater Dreibein und im Urlaub, erleben Sie Missgeschicke und eine graue Invasion.
Wussten Sie schon, was röhrende Hirsche mit Weihnachten zu tun, wie viel Blatt Sie auf dem bewussten Örtchen zu verbrauchen haben oder wo sich das Paradies befindet? Und wie halte ich die Schwiegermutter am besten in Schach?
Viel Spaß beim Stöbern!

Georg Steiger wurde 1947 als fünftes Kind einer Pfarrersfamilie im Landstädtchen Gebesee bei Erfurt geboren. Nach dem Abitur an der Erweiterten Oberschule „Arnoldi“ in Gotha Studium an der Technischen Universität Dresden mit Abschluss als Diplomingenieur für Längenmesstechnik. Von 1971 bis 1992 Konstrukteur für betriebliche Messmittel im VEB Optima Büromaschinenwerk Erfurt. Von 1993 bis 2004 Sachbearbeiter in Oberfinanzdirektion und Bundesvermögensamt Erfurt. Ab 2005 Objektmanager in der Bundesanstalt für Immobilienaufgaben, Direktion Erfurt. Seit November 2012 Rentner. Er wohnt in Gebesee und ist verheiratet mit Marianne Steiger geb. Kranhold.

ISBN 978-3-95631-569-5
152 Seiten, Paperback, 14,90 €

Alwin Friedel

Ein Glück, dass wir nicht Frösche sind

Fabelreime und Geschichten

Alwin Friedel wurde 1935 in Thüringen geboren, wuchs in Plaue und Eisenach auf und studierte in Halle (Saale) Kirchenmusik. Von 1958 bis 1961 war er als Kantor in Zeulenroda, anschließend bis 1998 als Kirchenmusikdirektor in der Bachstadt Arnstadt tätig. Er leitete verschiedene Chöre und komponierte zahlreiche Vokal- und Instrumentalwerke. Bereits im jugendlichen Alter verfasste er kleine Texte und Gedichte. So entstand über Jahrzehnte eine umfangreiche Lyrik- und Prosasammlung.

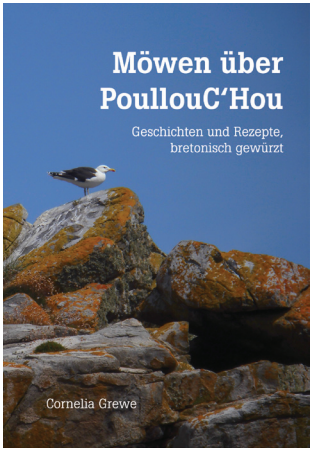
Alwin Friedel, geb. 1935, wirkte bis zu seinem Ruhestand 1998 als Kirchenmusiker. Neben seinem Hauptberuf machte er sich um die Musik- und Bachpflege in Arnstadt verdient und war in verschiedenen Gremien auf kulturellem und kirchenmusikalischem Gebiet aktiv. Der Komponist und Lyriker veröffentlichte auch Erzählungen sowie musikwissenschaftliche Arbeiten. Sein Gedichtband „Die Menschen und das liebe Viech“ erschien bei edition fischer. Friedel erhielt zahlreiche Auszeichnungen, u.a. das Bundesverdienstkreuz am Bande 2003 und die Ehrennadel des Landesmusikrates Thüringen 2011.

Auch zu empfehlen:

Heimatmosaik
Gedichte
110 Seiten, 11,90 €
ISBN 978-3-95631-481-0

Vielfalt zwischen Licht und Schatten
Gedichte
104 Seiten, 11,90 €
ISBN 978-3-95631-527-5

ISBN 978-3-95631-579-4
143 Seiten, Paperback, 12,90 €



Cornelia Grewe

Möwen über PoullouC'Hou

Geschichten und Rezepte, bretonisch gewürzt

PoullouC'Hou, ein winziger Ort in der Bretagne, ist Schauplatz und Mittelpunkt der Geschichten in diesem Buch. Möwen, Wolken, Sterne – in PoullouC'Hou haben sie eine andere, eine besondere Bedeutung. Lassen Sie sich verzaubern vom Flair der Bretagne, spüren Sie den Wind auf der Haut, das Salz auf der Zunge, die Gefahren, die lauern. Windstille und Sturm, glitzerndes Wasser und stürmische Brandung, weicher, warmer Sand unter den Füßen und gefährliche Klippen, Gedanken, Gefühle, Träume, Glücksgefühle und Momente der Angst – all das findet sich wieder in den erlebten und erfundenen Geschichten

Möwen über PoullouC'Hou ist das zweite Buch, das Cornelia Grewe veröffentlicht. Unter Pseudonym wurden bereits mehrere ihrer Geschichten in verschiedenen Zeitschriften gedruckt; das Buch mit dem Titel „So nicht, liebe Eltern! Erziehung? Mangelware!" veröffentlichte sie unter dem Namen Cornelia Gesell. Zur Zeit arbeitet sie an einem Kriminalroman, der in der Bretagne spielt sowie an einem Buch über Männer und deren Eigenheiten.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-595-4
160 Seiten, Paperback, 10,90 €

Karl-Heinz Hense

Schattenmann

Erzählung

Was bestimmt den Lebensweg eines Menschen? Gibt es besondere Einflüsse, die seine Richtung hierhin oder dorthin lenken, keinen Ausweg lassen und den Menschen willenlos seinem Schicksal ausliefern? Ist der Weg unausweichlich oder bietet er Raum für freie Lebensgestaltung und verlangt die Übernahme von Verantwortung? – Das sind Fragen, die im Hintergrund der Erzählung „Schattenmann“ stehen. Ohne dass sie freilich schlüssig beantwortet würden. Dem Leser und der Leserin bleibt überlassen, die Motive der dargestellten Personen, ihr Handeln und ihre Verstrickungen zu beurteilen.

Karl-Heinz Hense wurde am 30. Januar 1946 in Lingen/Ems geboren. Nach dem Abitur studierte er Philosophie und Germanistik an der Uni Münster. 1999 promovierte er an der FernUni Hagen mit einer Arbeit über Ludwig Marcuse zum Dr. phil. Beruflich führten ihn der Schuldienst und Stationen in der politischen Bildung nach Oldenburg, Köln, Brüssel und Berlin. Zugleich schrieb er eigene Lieder, die auf mehreren Schallplatten und einer CD festgehalten sind, und er trat als Musiker auf, meist gemeinsam mit dem Stuttgarter Liedermacher und Volksliedforscher Gernot von Baer. Ergebnis seiner seit den siebziger Jahren anhaltenden Schriftstellerarbeit, auch unter dem Pseudonym Jan Marthens, sind zahlreiche Romane und Erzählungen, Lyrik und Essays. Er war Redaktionsleiter einer politisch-kulturellen Zeitschrift und arbeitet bis heute mit an einem Kulturmagazin. Derzeit lebt er in Monschau (Eifel) und in Brüssel.

Näheres ist zu finden unter www.hense.jimdo.com.

ISBN 978-3-95631-558-9
156 Seiten, Paperback, 13,90 €

Rena Maro

Mit Hoffnung durch das Leben

Kurze Geschichten und Gedichte

Jede Lebenssituation lässt sich in irgendeiner Weise verändern. Manchmal schon durch eine positive Einstellung dazu. Doch innehalten und sich besinnen, das scheint in unserer hektischen Zeit oftmals zu kurz zu kommen.

Die Geschichten, die sich auf Erlebnisse und Beobachtungen stürzen, sollen dazu anregen.

Rena Maro wurde 1949 in Ostwestfalen/Lippe geboren. Nach dem Abitur machte sie eine Ausbildung zur Bankkauffrau. Später kam es zu einer beruflichen Neuorientierung im Bereich Gesundheit. Seitdem ist sie Kursleiterin in der VHS Bielefeld.
Das Schreiben begann mit Gedichten, es folgten Kurzgeschichten. Beiträge von ihr gab es bereits in verschiedenen Anthologien. In den Jahren 2013, 2014 und 2015 beteiligte sie sich erfolgreich an Literaturwettbewerben der Brentano-Gesellschaft, wodurch zwei Gedichte in die Frankfurter Bibliothek aufgenommen wurden. „Mit Hoffnung durch das Leben“ ist ihr viertes Buch.

Weitere Bücher:

Wie ein Vogel ohne Flügel
125 Seiten, 12,90 €
ISBN 978-3-95631-067-6

Der magische Felsen
84 Seiten, 9,90 €
ISBN 978-3-95631-283-0

Zeit für Träume
Kleine Gedichte und Gedanken zur Meditation
63 Seiten, 9,90 €
ISBN 978-3-95631-150-5

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-483-4
68 Seiten, Paperback, 9,90 €

Daniela Häbel

Nichts ist mehr, wie es war.

Stürme des Lebens führen in nie gekannte Tiefen.

Gerade hatte ich mein erstes Buch „Und plötzlich war alles anders“ beendet, als ich schon wieder mitten im Sturm stand.

Geplant war nur ein kleiner operativer Eingriff an meiner Hand und ich war mir ganz sicher: “Dieser Eingriff ist keine große Sache und schnell vergessen.“ Doch es kam anders...

Schwere Zeiten gehören immer wieder zu unserem Leben. Plötzlich läuft es anders als geplant und nichts ist mehr wie es war. Doch wir müssen nicht alleine da durch!

Ein ermutigendes aber auch herausforderndes Buch!

Daniela Häbel wurde in Siegen geboren und wuchs in Neunkirchen/Siegerland auf. Sie ist verheiratet und hat eine Tochter. 2009 veröffentlichte sie ihre erste Autobiographie, in der sie über den plötzlichen Ausbruch einer schweren Krankheit und deren Folgen schrieb. Heute veranstaltet sie in verschiedenen Kirchen, Gemeinden usw. Frauenfrühstücke, Frauenabende, Lesungen... und erzählt aus ihrem Leben, um andere Menschen zu ermutigen. Auf Wunsch gestaltet sie auch gerne eine Veranstaltung musikalisch.

Weitere Infos unter
www.daniela-haebel.de
Kontakt: info@daniela-haebel.de

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-573-2
111 Seiten, Paperback, 10,90 €

Volker Ebersbach, Margit Ebersbach

Ich liebe, also bin ich

Stendhal. Ein biografischer Essay

Vor 200 Jahren (1817) benutzte der Schriftsteller Henri Beyle in Erinnerung an eine deutsche Provinzstadt erstmalig das Pseudonym „Stendhal“, und auf den 23. März 2017 fiel sein 175. Todestag. Er war ein Kind der Aufklärung und Zeitgenosse der Französischen Revolution, diente Napoleon und musste in den widersprüchlichen Zeiten der Restauration um eine bürgerliche Existenz ringen, denn sein literarischer Ruhm ließ auf sich warten. Er versprach sich erst von Lesern der Jahre 1880 oder 1935 eine angemessene Wertschätzung. In einem wechselvollen Leben erwarb er die tiefe Menschenkenntnis, die seine Romane bald unter die bekanntesten der Weltliteratur brachten. Seine Erkundungen der menschlichen Seele schlugen sich in dem großen Essay „Über die Liebe“ nieder.

Margit Ebersbach studierte in Leipzig Germanistik und Romanistik, war im Schuldienst und im Hochschuldienst für Deutsch als Fremdsprache tätig und promovierte 1979 über Strukturalismus in der Literaturwissenschaft.

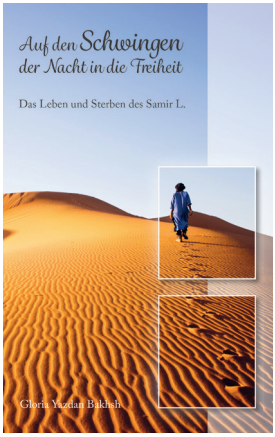
Volker Ebersbach studierte in Jena Klassische Philologie und Germanistik, promovierte über römische Literaturgeschichte, lehrte als Hochschullehrer Deutsch als Fremdsprache und ist seit 1976 freier Autor.

ISBN 978-3-95631-587-9
291 Seiten, Paperback, 23,00 €

Gloria Yazdan Bakhsh

Auf den Schwingen der Nacht in die Freiheit

Das Leben und Sterben des Samir L.



Dieses Buch ist vollkommen unpolitisch, das Geschehene ist authentisch und wertfrei beschrieben - wenn man denn Elend wertfrei beschreiben kann.

Samir, ein junger Somali mit Visionen, macht sich auf den langen Weg hin zu seinen Träumen von einer besseren Zukunft, nimmt jahrelange Mühen und Entbehrungen auf sich, überlebt sogar eine Entführung in der Wüste - und doch, sein Schicksal hat etwas anderes für ihn bestimmt.

Er hat seinen Träumen Flügel verleihen können, eine Zeitlang hat er auf deren Schwingen dahingleiten und der Sonne entgegenfliegen dürfen. Bis es Nacht wurde in seinem Leben.

Als Reiki-Meisterin, Tai Chi- u. Meditations-Leiterin möchte ich Interessierte an dem Wissen um die universelle Lebensenergie teilhaben lassen. Ratgeber für die vielfältigen Unebenheiten des Lebens sind mir eine wichtige Herzensangelegenheit zur Stabilisierung der unversehrten Einheit von Körper, Geist und Seele. Die Lust am Schreiben bietet eine wunderbare Möglichkeit, mein Wissen weiterzugeben. Das Vergnügen an Beobachtung und Analyse von Menschen, Ursachen u. Wirkungen wiederum sind willkommene Anlässe, über ganzheitliche Entspannung und Bewältigung unseres alltäglichen Wahnsinns zu schreiben.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-612-8
162 Seiten, Paperback, 14,90 €

Onno Karl Klopp

Der Historiker Onno Klopp 1822-1903

und seine direkten Nachfahren -
Eine Familienchronik

Der Autor fand Dokumente über Onno Klopp und seine Familie, die in dessen „Literarischen Tagebüchern“ keinen Platz haben: Schul- und Universitätsbildung, Arbeits- und Lebensweise als Lehrer in Osnabrück, Schriftsteller in Hannover, Berater Georgs V. auch im Exil in Wien, Geschichtslehrer des 1914 in Sarajevo ermordeten Erzherzogs Franz Ferdinand, die Konversion des Historikers, Auszeichnungen und ihre Bedeutung, Nachrufe auf Onno Klopp, Standeserhöhung. Einige Enkel zeigen, wie die Ideen ihres Großvaters sich auf ihr Leben unter dem Nationalsozialismus ausgewirkt haben.

Der Autor, Jahrgang 1941, altsprachliches Abitur 1960 in Münster, dort Jurastudium, unterbrochen durch Studien in Lausanne, Montpellier und Paris. Berufliche Tätigkeit als selbständiger Rechtsanwalt in Düsseldorf, später auch als franz. Anwalt in Paris. Entwickelte ab 2006 bei Bearbeitung der Tagebücher und Briefe seines Urgroßvaters aus dort nicht zu veröffentlichenden Dokumenten und Bildern ein Portrait des Historikers im Rahmen seiner Familie bis zu den Enkeln, die sich selbst im Widerstand gegen den Nationalsozialismus von den Idealen ihres Vorfahrens haben leiten lassen.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-551-0
573 Seiten, Hardcover, 39,90 €

Burkard Weth

Leben und Sterben

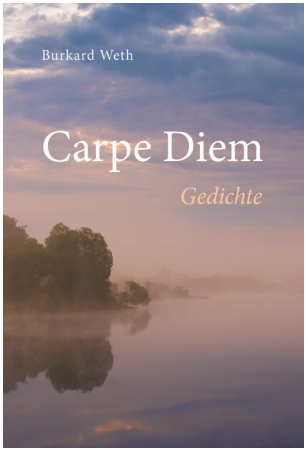
Gedichte

Der Gedichtband „Leben und Sterben“ von Burkard Weth deckt ein breites Panorama an Themen ab. Im Teil „Zeitgedichte“ werden Alltagsthemen ebenso wie Fragen nach Endlichkeit und Vergänglichkeit dichterisch behandelt. Dabei werden Alltagserfahrungen durch das Prisma des Dichters erfasst und sprachlich gewandt verarbeitet. Im zweiten Teil werden biblische Themen und Motive vorwiegend aus dem Alten Testament thematisiert. Ausgewählte Themen wie Tod und Vergänglichkeit werden dem Leser beeindruckend nahegebracht und leiten ihn zum Nachdenken an. Der dritte Teil - von religiöser Intimität geprägt - gilt ganz der dichterischen Verarbeitung von Gotteserfahrungen. Der Gedichtband verbindet Weltläufiges mit Tiefsinnigem und reizt zum Meditieren und zur Besinnung. Ein Dichten aus dem Umgreifenden in die Totalität der transzendentalen Erfahrung wird hier beeindruckend geleistet.

Dr. Burkard Weth, geboren 1954, ist derzeit ständiger Vertreter des Deutschen Botschafters in Angola. Zuvor war er mehrere Jahre Presse- und Kulturreferent in Nigeria. Aufgrund langjähriger Tätigkeit im Auswärtigen Amt und vorher im Presse- und Informationsamt der Bundesregierung ist er mit Medien- und Kulturfragen bestens vertraut.
Nach dem Besuch des Humanistischen Gymnasiums in Würzburg studierte er Anglistik, Russistik, Theologie, Philosophie, Sozialkunde und Pädagogik in Würzburg, Albany (USA) und München. Er promovierte mit einer Arbeit über Regierungssprecher in Soziologie. Burkard Weth ist Verfasser mehrere Bücher zu diplomatiegeschichtlichen Themen.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-523-7
266 Seiten, Paperback, 15,90 €



Burkard Weth

Carpe Diem

Gedichte

Burkhard Weth entfaltet in seinem Gedichtband „Carpe Diem“ eine bunte Vielfalt von Themen in drei Teilen: Zeitgedichte, Besinnliches und Psalmen. In den Zeitgedichten widmet er sich sehr verschiedenen Themen, wie der Poet und die Auferstehung, oder Themen der Vergänglichkeit wie Abschied und Tod. In diesem Gedichtabschnitt werden Themen des Alltags wie Natur, Eltern, oder biblische Themen dichterisch bewältigt. Es fließen auch Erfahrungen des Verfassers über sein Leben in Angola ein und geben dem Gedichtband ein selten farbiges Kolorit.

Im Gedichtabschnitt „Besinnliches“ werden romantische Naturthemen ebenso ins Zentrum gerückt wie Fragen der Selbstreflexion und der Alltagsbewältigung. Auch Länderthemen, wie Spanien, oder Erfahrungsbereiche, wie die Wüste, werden dichterisch aufgearbeitet. Im dritten Teil „Psalmen“ werden schließlich biblische Motive in eindrucksvoller Weise dichterisch umgesetzt. Hier zeigt sich der Tiefsinn des Theologen ebenso wie ein Gespür für Themen wie Gottesfurcht und Vergänglichkeit. Alles in allem enthält der Gedichtband eine bunte Vielfalt von Themen, die von Fragen der Transzendenz und Vergänglichkeit ebenso handeln wie vom diesseitigen Leben. Ein spannender Gedichtband!

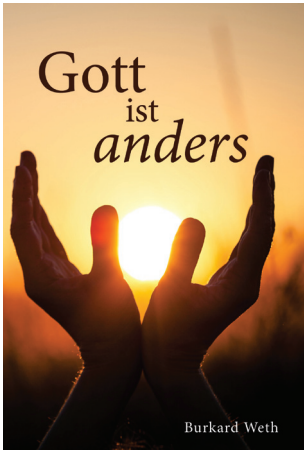
Dr. Burkard Weth, geboren 1954, ist derzeit ständiger Vertreter des Deutschen Botschafters in Angola. Zuvor war er mehrere Jahre Presse- und Kulturreferent in Nigeria. Aufgrund langjähriger Tätigkeit im Auswärtigen Amt und vorher im Presse- und Informationsamt der Bundesregierung ist er mit Medien- und Kulturfragen bestens vertraut.
Nach dem Besuch des Humanistischen Gymnasiums in Würzburg studierte er Anglistik, Russistik, Theologie, Philosophie, Sozialkunde und Pädagogik in Würzburg, Albany (USA) und München. Er promovierte mit einer Arbeit über Regierungssprecher in Soziologie. Burkard Weth ist Verfasser mehrere Bücher zu diplomatiegeschichtlichen Themen.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-597-8
190 Seiten, Paperback, 15,00 €

Burkard Weth

Gott ist anders



Burkhard Weth stellt in seinem Gedichtband „Gott ist anders“ Themen und Erfahrungen mit Gott in den Vordergrund. Dabei ist Gotteserfahrung nichts Geheimnisvolles und Mystisches, sondern in den Alltag eingebettet. Der erste Teil heißt daher „Gott in allem finden“.

Alltagserfahrungen wie Erfolg, danken, Traum, Tun, Paradies, Schlaf, Auftrag und andere Stichwörter sind Auslöser für dichterische Reflexionen der unmittelbaren Begegnung mit Gott. Hier zeigt Weth seinen theologischen Tiefsinn und lässt erkennen, dass er die Mensch-Gott-Beziehung in der Alltäglichkeit des menschlichen Daseins fundieren kann.
Es ist Gott, der uns überall begegnet, und uns in allem nahe ist. Es ist Gott, den wir durch alle Erfahrungen hindurch wie in einem Prisma gebrochen sehen und fühlen können. Wer gelebte Religiosität und Spiritualität erfahren will, sollte diese Gedichte eingehend studieren.

Im zweiten Teil sind ausgewählte Themen aus den Psalmen des Alten Testaments Anlass für dichterische Reflexion. Auch hier ist Gott der über alles wölbende Bezug der dichterischen Aussagen. Gott ist es, der in diesem Universum allgegenwärtig ist, und den wir in allen existenziellen Situationen erfahren können. Hier erleben wir unmittelbare Tuchfühlung mit der Theologie des Alten Testaments. Alles in allem ein überaus lesenswerter Gedichtband, der zum theologischen Nachdenken Anlass gibt.

Dr. Burkard Weth, geboren 1954, ist derzeit ständiger Vertreter des Deutschen Botschafters in Angola. Zuvor war er mehrere Jahre Presse- und Kulturreferent in Nigeria. Aufgrund langjähriger Tätigkeit im Auswärtigen Amt und vorher im Presse- und Informationsamt der Bundesregierung ist er mit Medien- und Kulturfragen bestens vertraut.
Nach dem Besuch des Humanistischen Gymnasiums in Würzburg studierte er Anglistik, Russistik, Theologie, Philosophie, Sozialkunde und Pädagogik in Würzburg, Albany (USA) und München. Er promovierte mit einer Arbeit über Regierungssprecher in Soziologie. Burkard Weth ist Verfasser mehrere Bücher zu diplomatiegeschichtlichen Themen.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-608-1
80 Seiten, Paperback, 10,00 €

Gebhard Xaver Bock, Traude Bock-Laubis

Zu flüchtigen Zielen

Lyrimage

Natürlich muss man dieses Buch nicht unbedingt verschenken. Man kann es einfach aufschlagen und selbst die kleinen Köstlichkeiten entdecken. Wenn Sie es freilich verschenken, bitte nur an die Menschen, die Sie auch mögen. Aquarelle von Traude Bock-Laubis und Gedichte von Gebhard Xaver Bock finden sich in Lyrimage.

Gebhard Xaver Bock,

Geb. 31. 01. 35,
Vater: im Krieg gefallen,
Mutter: energisch.
Verheiratet mit Traude Bock-Laubis.

Progymnasium, Berufsschule.
Techn. Zeichner
Autodidaktische Weiterbildung
Konstrukteur für Regelgeräte
Projektleiter für Maschinenantriebe
Schriftsteller
Orientierung in christlich-anthroposophischer Sicht.
Das Leben ist Werden

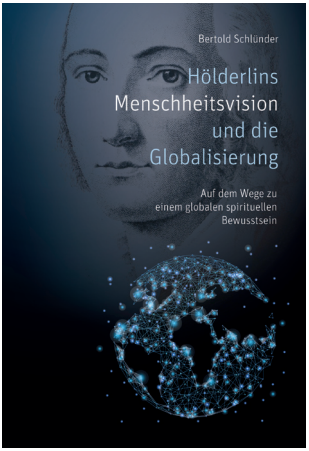
Wichtige Veröffentlichungen:
„Der Suibroh“, Roman
„Tage über dem Land“ Geschichten
„Vor geschlossener Tür“, Roman
„Die Schuld des Schweigens“ Gesellschaftskritik
„Zu flüchtigen Zielen“ Lyrimage

ISBN 978-3-95631-580-0
148 Seiten, Paperback, 16,00 €

Bertold Schlünder

Hölderlins Menschheitsvision und die Globalisierung

Auf dem Wege zu einem globalen spirituellen Bewusstsein



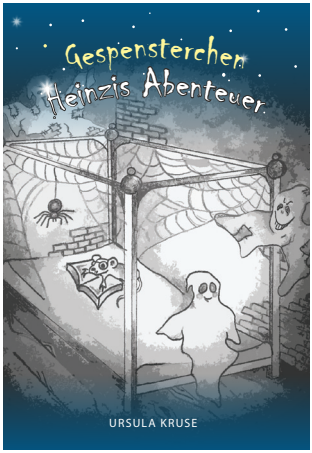
Wer sich in das Werk von Hölderlin vertieft, ist von der von Hölderlin verkündeten Menschheitsvision fasziniert. Betrachtet man die in Verruf geratene Globalisierung in ihrem wahren Kern, stellt man fest, dass die Globalisierung der Weg und die zwingende Voraussetzung für die Verwirklichung der seherischen Voraussage Hölderlins einer im Geiste der Spiritualität alle Menschen erfassenden, vollkommenen Gemeinschaft ist. Umgekehrt gibt Hölderlins Menschheitsvision der Globalisierung ihren tiefsten Sinn, weil nur der globale spirituelle Gemeinschaftsgeist das Überleben der Menschheit sichert.

Dr. jur. utr. Bertold Schlünder war dreißig Jahre als Rechtsanwalt am OLG Hamm tätig. Er veröffentlichte eine Reihe juristischer Fachbücher. Nach Beendigung der Anwaltstätigkeit nahm er regelmäßig an den Kursen für Kontemplation und Zen bei Willigis Jäger am Benediktushof teil. Er ist Autor des Buches „Morgenzeit. Das spirituelle Zeitalter“. Als ehrenamtlicher Vorstandsvorsitzender einer gemeinnützigen Stiftung betreut er verschiedene soziale Projekte. Bei dem Vordringen in die Werke Hölderlins faszinierte ihn die grundlegende Bedeutung Hölderlins für die globalisierte Welt.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-602-9
96 Seiten, Paperback, 11,90 €

KINDER



Ursula Kruse

Gespensterchen Heinzis Abenteuer

Das kleine Gespenst Heinzi lebt mit der Spinne Emma und der klugen Leseratte Max im Turmzimmer der alten Burg Funkelstein, irgendwo im Teutoburger Wald. Er beschützte einst Prinzessin Lizzi, indem er den frechen Bengel Kunibert aus der Burg vergrämte. Wegen Spukunstimmigkeiten zerstritt er sich mit seinen Geschwistern. Sie versöhnen sich erst wieder, als Einbrecher die Burg heimsuchen und von ihnen auf gruselige Art vertrieben werden.

Das schlimmste Abenteuer erlebt er, als eine böse Gespenstergang ihn vertreiben will. Mit Spinne Emmas genialer Idee werden sie jedoch besiegt.

Ursula Kruse kam 1943 in der Nähe von Lübeck zur Welt. Seit 2010 lebt sie in NRW, im schönen Münsterland. Sie hat einen Sohn und zwei Enkelkinder. Seit 20 Jahren arbeitet sie als Gesundheitspädagogin und Heilpraktikerin (Psychotherapie in eigener Praxis). 2010 erschien ihr Buch „Engel weisen dir den Weg“ und 2012 „Abnehmen beginnt mit der Liebe zu sich selbst“. Sie hält Vorträge und Lesungen. 2015 wurde ihr Gedicht „Lampedusa“ in die Frankfurter Bibliothek aufgenommen und im Literatur-Fernsehen von ihr gelesen.

„Gespensterchen Heinzis Abenteuer“ ist ihr erstes Kinderbuch.

Altersempfehlung: Ab 6 Jahren

ISBN 978-3-95631-592-3
97 Seiten, Paperback, 9,80 €

Dieter Hambüchen, Gabi Siemons

Geschichten vom kleinen Volk

Ein Kinderbuch, auch für Erwachsene, die Kind geblieben sind, mit vielen Bildern aus dem „Wunderwald“ - man liest die Geschichten, betrachtet die Bilder, wo auf und zwischen Bäumen allerlei seltsame Wesen leben. Elfen, Kobolde, Zwerge, auch mal ein Einhorn...man schaut sich die Bilder nochmal an und entdeckt etwas, was einem beim ersten Betrachten entgangen ist.

Wer das Buch gelesen und die Illustrationen angeschaut hat, wird sich beim nächsten Waldspaziergang umschauen, ob nicht irgendwo eine kleine Elfe auf eine Zweig sitzt oder ein Gnom aus einem Loch im Baumstamm hervorlugt.

Gabi Siemons, Jahrgang 1964, sagt über sich: „Als Lebensberaterin habe ich viel mit Menschen zu tun. Viele davon sind sehr „erwachsen“. Ein bißchen Kleines Volk tut uns allen gut - und vielleicht bin ich durch meine Körpergröße von 1,50m besonders prädestiniert, ihre Geschichten aufzuschreiben, und wer weiß, vielleicht war auch ich mal ein kleiner Troll oder eine Elfe...“

Der Illustrator Dieter Hambüchen arbeitet als Betreuer in einem Seniorenheim, wo er die Bewohner neben Gesang und Gitarrenspiel auch mit seinen Zeichnungen erfreut und ansonsten unter anderem individuelle Glückwunschkarten gestaltet. Er zeichnet seit früher Kindheit, am liebsten Tiere, zu denen sich später allerlei Phantasiewesen gesellten.

Altersempfehlung: Ab 6 Jahren

ISBN 978-3-95631-554-1
64 Seiten, Hardcover, 19,90 €

Nesrin Kismar

Arda und der Spuk von Tegel

Ein Tegeler Abenteuerroman

Arda war ein fröhlicher und neugieriger Junge im Alter von 11 Jahren. Er lebte mit seinen Eltern in Nord-Berlin im grünen Tegel. Sein Vater Ahmet hatte einen Dönerladen. Seine Mutter Reyhan stand immer früh auf und verbrachte ihr halbes Leben in der Küche. Lennard war der beste Freund von Arda. Und ihre Mütter waren auch gute Freundinnen. Als Arda mit seinem Freund in den Sommerferien zusammen durch die Gegend radelte, lernte er die Geschichten und Geheimnisse des grünen Tegel kennen, aber auch seine eigene Familiengeschichte, die mit Tegel eng verbunden war.

Nesrin Kişmar, geboren 1973 in Izmit in der Türkei, studierte an der ITÜ in Istanbul Physik, lebt seit 1994 mit ihrem Mann und inzwischen vier Söhnen in Berlin. Sie schreibt Kinderbücher und Romane in deutscher und türkischer Sprache.

Altersempfehlung: Ab 11 Jahren

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-539-8
172 Seiten, Paperback, 10,00 €

Rena Henke

„Hallo Zweibeiner“

Kleiner Wolf erzählt aus seinem Leben

Die Wölfe sind zurück. Nicht nur in der Lausitz, sondern auch in anderen Bundesländern haben sich mehrere Rudel ihre Reviere gesucht. Die anfängliche Freude in der Bevölkerung über die Rückkehr der Wölfe wandelte sich zu Skepsis bis Ablehnung. In dem Kinderbuch „Hallo Zweibeiner“ lässt Rena Henke einen kleinen Wolfswelpen Briefe an die Menschen schreiben, vor allem an die Kinder. Das liebevoll geschriebene Buch vermittelt kleinen und großen Lesern einen Einblick in das Wesen und Leben der Wölfe. „Kleiner Wolf“ wächst allen schnell ans Herz, auch wegen der wunderschönen Fotos.

Rena Henke ist vor allem eins: vielseitig. Sie ist Nautikerin, Redakteurin, Reiki-Lehrerin und Autorin. Ihr erstes Buch „Immer Meer“ erzählt aus ihrem Leben als Seefrau, bei Shaker Media auch erschienen als Hörbuch. „Tiefgang“ (2007) enthält Kurzgeschichten, und in ihrem dritten Buch widmet sich Henke dem Thema Wolf. „Hallo Zweibeiner“ ist ein Kinderbuch, das liebevoll um Verstehen für die Wölfe wirbt. Rena Henke gibt ausgesprochen gerne Lesungen. Das Mikrofon ist sie gewohnt: Sie ist mit Reportagen bei „Radio Weser TV“ vertreten und moderiert dort auch ihre eigene Musiksendung SOULFUL.

Altersempfehlung: Ab 6 Jahren

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-570-1
51 Seiten, Paperback, 9,90 €

Ahmet Özdemir

Ali und Anton

Wir sind doch alle gleich

Das Kinderbuch beschreibt die ersten Begegnungen von Kindern mit unterschiedlichen Nationalitäten und thematisiert das allgegenwärtige Thema Integration.

Indem sie sich mit der Wahrnehmung des Äußeren im Kindesalter befasst, sensibilisiert die farbenfrohe Geschichte Kinder wie auch Eltern hinsichtlich ihres Umgangs mit Fremdheit und Unterschieden zwischen den Nationalitäten. Eine wichtige Botschaft an die Eltern rundet die Geschichte ab.

Ahmet Özdemir ist Marketing-Manager und Dozent an der Fachhochschule Köln für Internationales Marketing. Er ist verheiratet und Vater zweier Töchter. Selbst als Kind türkischer Einwanderer in Deutschland groß geworden, begleitet ihn das Thema Integration bereits sein ganzes Leben. Seine Erfahrungen verarbeitete er in seinem Buch „Irritiert statt integriert“, das 2015 erschien. „Ali & Anton“ ist sein erstes Kinderbuch.

Auch zu empfehlen:

Irritiert statt integriert
Das Leben in Deutschland
76 Seiten, 10,90 €
ISBN 978-3-95631-303-5

Altersempfehlung: Ab 4 Jahren

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-586-2
28 Seiten, Hardcover, 13,90 €

Ditte Clemens

Keine Angst vor Marlo Madensack

Eine märchenhafte Reise durch Güstrow, Teterow und Bützow

Marlo Madensack, ein Geist aus dem Güstrower Schloss, hat den Menschen die Freude gestohlen. Zwei Feen machen ein Mädchen ausfindig, dass sich auf die Suche macht. Ein Zauberring, der Junge vom Hechtbrunnen in Teterow, die Gänse vom Brunnen in Bützow und viele andere Tiere helfen ihr dabei. Es ist eine abenteuerliche Reise bis sie endlich Marlo Madensack gefunden hat, und noch viel aufregender wird es, als sie versucht, ihn zu überlisten.

Ein modernes Märchen, das außerdem noch Neugier auf die Städte Güstrow, Teterow und Bützow weckt, denn es wird viel über ihre Geschichte verraten.

Ditte Clemens ist gebürtige Rüganerin. Nach einem Mathematik-Physik-Studium an der Güstrower Hochschule promovierte sie und arbeitete 16 Jahre im Lehrgebiet Mathematik. Seit der Schließung der Hochschule ist Ditte Clemens als Schriftstellerin tätig. Von ihr wurden Biographien, Erzählungen und humorvolle Kolumnen, die sie sechs Jahre für Tageszeitungen in Norddeutschland geschrieben hat, veröffentlicht. Für Kinder sind von ihr ein Sprachspielebuch, Reiseführer sowie Geschichten in den Kindersendungen „Unser Sandmännchen“ und „Siebenstein“ erschienen. Ditte Clemens lebt in Mecklenburg.

Auch zu empfehlen:

Ratzbatz - alle Zahlen weg
Eine märchenhafte Reise durch Schwerin
70 Seiten, 10,90 €
ISBN 978-3-95631-425-4

Börni Bullerjahn
der größte Andersmacher
61 Seiten, 10,90 €
ISBN 978-3-95631-500-8

Altersempfehlung: Ab 6 Jahren

ISBN 978-3-95631-600-5
53 Seiten, Paperback, 10,90 €

Elke Weiß, Dagmar Weiß

Lokomotive Schnauf

„Fahren, laufen - dampfen, schnaufen!“

Schnauf ist eine Dampflokomotive. Nichts tut er lieber als: „Fahren, laufen – dampfen, schnaufen!“ Als das Zeitalter der Dampflokomotiven endet, scheint auch Schnaufs Zeit gekommen zu sein, doch er gibt nicht auf, schließlich will er fahren, laufen - dampfen, schnaufen. Um der Verschrottung zu entgehen, fährt Schnauf ganz neue Wege und erhält so eine zweite Chance. Mit viel Mut reist er in ein neues Leben...

Die Berliner Kinderbuchautoren Dagmar und Elke Weiß schreiben und illustrieren einfühlsame Geschichten über alltägliche Konflikte, wie sie von Kindern erlebt werden. Hauptberuflich sind die Autoren als Ärztin und Apothekerin tätig. Die ersten Geschichten schrieb Elke Weiß bereits in den 80er Jahren für ihre Kinder Dagmar und Burkhard. Inzwischen existiert bereits eine Sammlung von Kurzgeschichten, die in den kommenden Jahren veröffentlicht werden sollen.

Altersempfehlung: Ab 6 Jahren

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-583-1
42 Seiten, Paperback, 7,00 €

Elisa Pelz

My friends

Du hast Freunde aus aller Welt und würdest gerne eine Erinnerung an sie in einem Buch festhalten? Hier ist das erste internationale Freundebuch! Die Fragen sind in Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch und Deutsch abgebildet, mit genügend Platz für Kreativität. Jede Seite wird durch deine Freunde zum Unikat und die wunderschönen Bilder der Künstlerin Silvia Rose Sommer machen das Buch zu einem Gesamtkunstwerk. Eine Erinnerung, die dich für immer begleitet!

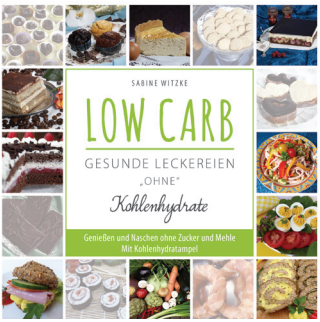
Silvia Rose Sommer:
Waldorf-Erzieherin, Kunsttherapeutin,
Kinderbuchillustratorin.

Elisa Pelz:
Kreativer Kopf und Familienoberhaupt, Idee & Konzept.

Altersempfehlung: Ab 6 Jahren

ISBN 978-3-95631-601-2
64 Seiten, Paperback, 10,00 €

SACHBUCH/ RATGEBER



Sabine Witzke

LOW CARB - gesunde Leckereien „ohne“ Kohlenhydrate

Genießen und Naschen ohne Zucker und Mehle.
Mit Kohlenhydratampel

In diesem Buch wurden einzigartige Rezepte für die LOW CARB- oder NO CARB-Ernährung zusammengestellt. Alle Rezepte sind ohne Zucker, Mehle und einige auch ohne Milchprodukte, ideal für LOW CARBLER – NO CARBLER, Diabetiker, Allergiker oder für Gesundheitsbewusste, die abnehmen und auf leckeres Essen oder auch auf Süßes nicht verzichten wollen. NEU sind die Nachspeisen und Kuchen mit Gemüse und die praktische Kohlenhydratampel, die gleich zu jedem Rezept die Kohlenhydratmengen anzeigt. (0-5g KH, 5-10g KH und 10- 15g KH auf 100g) Es werden auch u. a. Erklärungen über die kohlenhydratfreie Ernährung, über den Stoffwechsel, die Biokurve und Stevia in dem Buch beschrieben. Alle Rezepte können Sie leicht zubereiten. Diese sind lecker, gesund und ein wahres Geschmackserlebnis.

Sabine Witzke ist Körpertherapeutin, Ernährungsexpertin, Lehrerin und eine kreative Künstlerin. Sie begleitet die Menschen ganzheitlich und neben Musik und Kunst gehörten schon immer kochen und backen zu ihren Leidenschaften. Sie bietet Kochkurse und Ernährungsvorträge an, um ihr Wissen weiterzugeben, und entwickelte neue einzigartige Rezepte dazu. Vor etwa 10 Jahren, nach vielen erfolglosen Diäten, begann sie weitgehend auf Kohlenhydrate zu verzichten, und konnte damit endlich ihr Gewicht reduzieren und dauerhaft halten. Auch erfuhr sie viele gesundheitliche Verbesserungen (Allergien, Blähbauch und Infekte verschwanden). Da sie jedoch leckeres Essen und auch Süßes liebt, kreierte sie diese einmaligen Rezepte und schrieb 2013 ihr erstes Buch: Süße Leckereien „ohne“ Kohlenhydrate. Hier in diesem zweiten Buch wurden die Rezepte erweitert und auch die pikanten Varianten aufgeschrieben.

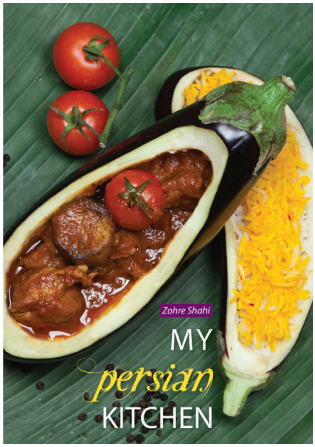
Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-588-6
163 Seiten, Paperback, 14,90 €

Zohre Shahi

My persian kitchen

The German edition is a bestseller!



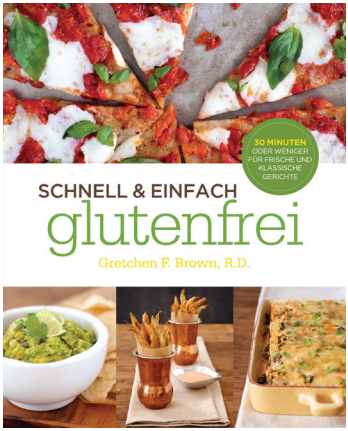
Gourmets around the world deem the Persian cuisine as one of the finest. Therefore I would like to make it known to all the persian food-lovers worldwide. The ingredients, flavors and spices used in my book will take hold of you and lure you into the realm of a thousand and one nights. The recipes are simple and straightforward, so you can easily cook the meals yourself and bring a piece of Persia into your home. And the meals are not only simple to cook, but healthy and affordable as well. There is something to suite everyone's taste and there are even vegetarian and vegan recipes.

Welcome to my Persian kitchen! Delight yourself and your loved ones with the unique recipes in this book, presented in such an unmistakable style. The delicious aromas of the spices combined with vegetables, herbs, rice and nuts make the dishes a delight to the senses, lending your food a wonderfully individual note.

My Iranian roots, my life in Germany in international surroundings and my many travels have all inspired me to re-interpret traditional Persian cuisine in a whole new way. Writing this book was a great step for me as I infused all my life experiences, creativity, passion and love into my family recipes.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-504-6
123 Seiten, Paperback, Sprache: Englisch, 19,90 €



Gretchen F. Brown

Schnell & einfach glutenfrei

Frische und klassische Köstlichkeiten
in 30 Minuten oder weniger

Eine heiße, köstliche und glutenfreie Mahlzeit auf den Tisch zu stellen, kann eine echte Herausforderung sein, besonders, wenn die Uhrzeit und knurrende Mägen sofort danach verlangen! Aber keine Panik, mit *schnell & einfach glutenfrei* haben Sie im Nu ein köstliches und gesundes Essen auf dem Tisch, das Ihre Familie, Freunde und Sie selbst lieben werden!

In diesem Buch finden Sie über 100 wahrhaft inspirierende Rezepte für jeden Geschmack, von Karottenkuchen-Pancakes mit Frischkäsefrosting über grüne Hähnchen-Enchiladas bis zu Quinoa Tabbouleh. Die meisten Rezepte in diesem Buch benötigen nur 20 Minuten Zubereitungszeit.

Von klassischen Lieblingsgerichten wie Burgern, Pizzen oder Eintöpfen bis hin zu neuen, exotischen Leckerbissen - in diesem Buch werden Sie Rezepte finden, die Sie und Ihre Lieben nicht nur satt, sondern glücklich machen, beispielsweise
- Hühnchensalat mit Estragon und Zitrone
- Schokoladen-Chili
- Mozzarella-Pizza mit Pinienkernen, Korinthen & Rucola
- Tacos mit Schweinefilet, Avocado & Tomatensalsa
- Putenburger mit Kreuzkümmel
- Mokka-Schokoladen-Fondant-Kuchen
- Limetten-Zitronen-Käsekuchen mit Ingwerkeksboden

Gretchen F. Brown, R.D., hat nach Vollendung ihres Diätetik-Studiums in den Testküchen und Fotostudios eines großen Magazin- und Kochbuchverlags gearbeitet und ist mittlerweile eine freischaffende Rezeptentwicklerin, Food Stylistin, Kochbuchautorin und Lebensmittelfotografin. Sie ernährt sich seit vielen Jahren aufgrund lebenslanger Magenbeschwerden und anderer gesundheitlicher Probleme glutenfrei.

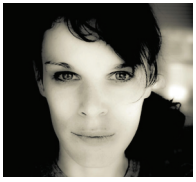
ISBN 978-3-95631-487-2
176 Seiten, Paperback, 14,90 €

Celine Steen, Joni Marie Newman

500 vegane Gaumenfreuden

Eine großartige Vielfalt an köstlichen Rezepten –
Von Chilis und Aufläufen über Dips und Aufstriche bis hin zu süßen Leckereien und Cookies

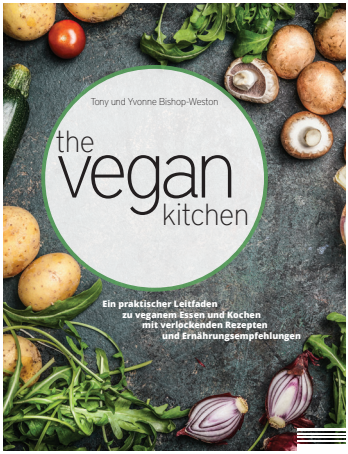
500 vegane Gaumenfreuden stellt eine reiche Vielfalt an 500 unwiderstehlichen und kreativen Rezepten dar, die sowohl Vegan- als auch Nicht-Vegan-Fans begeistern werden. Eine gesunde und frische Ernährung steht dabei immer im Vordergrund, ohne jedoch dabei den Genuss aus den Augen zu verlieren. Auch Allergiker finden schnell passende Rezepte mit dem „Soja-frei-" oder „glutenfrei-"-Symbol. Weitere Symbole kategorisieren die Rezepte in schnell zuzubereitende oder fettarme Gerichte. Einsteiger erhalten außerdem wertvolle Tipps zu weniger bekannten Zutaten. Die Rezeptsammlung lockt mit einem breiten Spektrum sowohl traditioneller als auch neuer Gerichte wie Zimtschnecken, kräftigen Bacon-Burgern, Zitronen-Thymian-Brot, Brombeercrumble mit Mandelcreme und vielen mehr. Eine wahre Freude für Ihren Gaumen!



Celine Steen ist die Gründerin des Blogs „Have Cake, Will Travel". Nach mehr als einem Jahrzehnt vegetarischen Essens hat sie sich 2004 endlich für den veganen Lebensstil entschieden. Sie wurde in der Schweiz geboren und wuchs auch dort auf. Derzeit lebt sie in Kalifornien mit ihrem Ehemann Chaz. Sie können sie unter celine@havecakewilltravel.cm kontaktieren.

Joni Marie Newman ist die Autorin von *Cozy Inside: Delicious and Comforting Cruelty-Free Recipes* und Gründerin des Blogs „Just the Food". Nachdem Sie seit der Highschool Vegetarierin war, hat sie sich 2004 für das einzig Wahre entschieden und lebt seitdem vegan. Sie wurde in Südkalifornien geboren und aufgezogen und lebt derzeit in Trabuco Canyon mit ihrem Ehemann Dan. Sie können sie unter joni@justthefood.com kontaktieren.

ISBN 978-3-95631-477-3
620 Seiten, Paperback, 16,90 €



Tony und Yvonne Bishop-Weston

The Vegan Kitchen

Ein praktischer Leitfaden zu veganem Essen und Kochen mit verlockenden Rezepten und Ernährungsempfehlungen

- Entdecken Sie mit diesem informativen Ratgeber das große, kulinarische Potenzial des veganen Kochens.
- Ein leicht verständliches Verzeichnis erklärt alle wichtigen Zutaten wie Früchte, Gemüse, Linsen, getrocknete Bohnen und Erbsen, Körner, Nüsse und Samen, Sojaprodukte, Pasta, Öle und Essige.
- Eine spannende Einführung erläutert jeden wichtigen Aspekt des Veganismus - von essentiellen Nährstoffen für die tägliche Ernährung bis hin zu Tipps zu Restaurant-Besuchen und Dinnerpartys, veganem und ethisch bewusstem Einkaufen und veganer Ernährung während der Schwangerschaft.
- Über 40 Rezeptideen für jeden Anlass und jede Tageszeit - vom Frühstück mit leichtem Granolamüsli oder Haferbrei-Pancakes mit karamellisierten Pecannüssen und Bananen, über Mittagessen mit Tofu-Erdnuss-Koteletts, Quinoasalat mit Gurke und Limette oder Pizza mit gegrilltem Gemüse bis zu Desserts wie Birnen mit Gewürzsorbet oder frittierten Mungobohnenklößen.
- Tolle und appetitanregende Bilder illustrieren die Rezepte Schritt für Schritt.
- Nährwertangaben zu jedem Rezept helfen Ihnen dabei, einem ausgewogenen, veganen Ernährungsplan zu folgen.

Tony Bishop-Weston
Tony wuchs in West-London auf. Seine Eltern hatten ein Delikatessengeschäft und somit wurde seine Liebe zu gutem Essen schon früh initiiert. So ist es auch wenig überraschend, dass Tony im Cateringgeschäft Fuß fasste. Überraschend ist dann jedoch, dass Tony, der täglich mit verschiedensten feinen Schinken und über 100 verschiedenen Käsesorten in Berührung kam, zum Veganismus konvertierte und neben dem Verfassen von veganen Kochbüchern ein preisgekröntes, veganes Hotel in Schottland leitete. Mittlerweile ist er wieder in Großbritannien ansässig, wo er die „Vegetarian Society" in Manchester und die „Vegan Society" in Hastings tatkräftig unterstützt. Wenn Sie Tony fragen, warum er Veganer sei, wird er Ihnen antworten: „Weil ich's kann". Und weil er bis heute keinen logischen Grund gefunden hat, warum er nicht vegan leben sollte.

Yvonne Bishop-Weston
Yvonne ist seit ihrem Universitätsabschluss in der Gesundheitskostindustrie tätig. Sie hat Naturkostläden geführt, leitet „Cranks", das erste vegetarische Cateringunternehmen, und war das vegetarische Gesicht für „The Food Doctor", bevor sie ihr eigenes Ernährungsberatungsunternehmen „Foods for Life" in London gegründet hat. Zudem hat sie als abgeschlossene Ernährungswissenschaftlerin am „London's Institute of Optimum Nutrition" unterrichtet. Yvonne wurde bereits in mehreren Zeitungsartikeln erwähnt und ist neuerdings regelmäßig im britischen TV zu sehen. Sie hat ihren Ehemann bei einem Ball der „Vegetarian Society" kennengelernt. Bald darauf schrieben sie ihr erstes gemeinsames Buch, „Vegan - a Guide to plant-based eating".

ISBN 978-3-95631-420-9
206 Seiten, Paperback, 9,90 €

Claus Arendt

Kochen ohne schlank zu bleiben

Diese Rezepte entstanden im Lauf einiger Jahrzehnte aus Vergnügen am Ausdenken und Vorschmecken. Deutlich wurde mir mit den Jahren, wie sehr sich die gesellschaftliche Haltung zu Kochen und Essen veränderte: nicht mehr Geschmack und Qualität blieben die Hauptkriterien, sondern Gesundheit, „ewige" Jugend, Gewicht und Figur, wozu jeweils die Nahrungsmittelindustrie mit willigen Ärzten, Sportverbänden, aber auch die Politik und weite Bereiche der Wissenschaft rasch wechselnde Normen und Ziele verkündeten. Dieser Verbraucherverdummung müssen dringendst Lust und Freude am Essen entgegengestemmt werden.

Geboren 1941 in München, lebe ich noch immer in dieser Stadt, deren Vorzüge ich aus Platzmangel nicht aufzähle, nur diesen einen: Will man kochen, gleich wie ausgefallen, findet sich in dieser Stadt alles, vom übelsten Schund wie überall bis zur herausragenden Zutat selbst fernster Provenienz.

Das berufliche „Herumtreiben"- Beratender Architekt - in weiten Teilen der Welt, stachelte selbstverständlich die Kochlust immer wieder auf andere, neue Weise an; erfüllt wurde sie dann spätestens wieder in München - und fast immer mit größtem Vergnügen. Kein Wunder, dass die Kochlust die Berufslust allmählich überholt hat, was sich, denke ich, an meine früher veröffentlichten Fachbücher über Altbausanierung und Bauschäden, auch in der übergroßen Mühe niederschlug, die ich mir mit diesem Kochbuch gab.

So wünsche ich mir als Autor, dass der Leser auch Mühe auf Lesen und Nachkochen verwendet, ein Geschenk an mich, auch wenn ich nie davon erfahren werde.

ISBN 978-3-95631-515-2
386 Seiten, Hardcover, 29,90 €

Swantje Kallenbach

Genusskultur statt Essensverwirrung

Gesundheit bewahren - Schöpfung schützen - Spirituell wachsen - mit Rezepten

Desinformation, Scheinwahrheiten und Angstmache stören den gesunden Menschenverstand und verwirren bei der Nahrungswahl. „Genusskultur“ hilft humorvoll beim Zurechtfinden im Dschungel von Ernährung, nachhaltiger Lebensweise, Umweltschutz, Gesundheit und Spiritualität. Mit erstmals veröffentlichten geheimen Rezepten, Tipps und vielschichtigen systemischen Infos über:

Selbstbestimmtes Gesundheitsideal, Lebensmittelproduktion,
Religion, Spiritualität, Psychologie,
Manipulation durchschauen, Grenzen setzen,
Stress durch Glaubenssätze,
Selbstbewusst leben in einer narzisstischen Gesellschaft

Swantje Kallenbach, Jg. 1967, befasst sich seit ihrer Jugend mit Naturheilkunde und systemischen Fragen von Gesundheit, Glück und Spiritualität im Leben des Einzelnen und in ihrer Bedeutung für Unternehmen und die Gesellschaft. Vor ihrer Heilpraktiker-Zulassung 1997 absolvierte sie ein interdisziplinäres Diplom-Studium der Wirtschafts- und Gesellschaftswissenschaften an der Hochschule für Wirtschaft und Politik. Ihr Motto „Körper, Geist und Seele in lebendigem Fluss halten“ bezieht sich auf die Gesundheit von Mensch und Umwelt auf materiell-körperlicher, seelisch-geistiger und sozialer Ebene.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-594-7
180 Seiten, Paperback, 24,90 €

Marianne Wollrabe

Omas Pilze

Die Geheimrezepte

Heimische Speisepilze selbst im Wald und auf der Wiese sammeln und zu Hause zubereiten - nach Omas Originalrezepten!

Hier erfahren Sie, wann und wo die besten Pilze sprießen, wie man sie findet, trocknet, lagert und verarbeitet. Zum Wiederentdecken:
Köstliche Klassiker mit Wiesenchampignons, Pfifferlingen und Steinpilzen. Zum Nachkochen: Längst vergessene Schlemmereien mit Pilzsorten wie Herbsttrompete, Schopf-Tintling und „Krause Glucke“. Diese delikaten Pilzgerichte enthalten viel Eiweiß und wertvolle Mineralstoffe, unterstützen das Immunsystem und haben fast keine Kalorien.

www.oma-kocht.de

Alma Marianne Válki-Wollrabe, Jahrgang 1946, stammt aus Herzberg am Harz. Die Kochleidenschaft liegt ihr im Blut: Ihr Vater war ein ungarischer Meisterkoch. Schon als Kind kochte sie gern und verwendete möglichst viele frische Kräuter, was zur damaligen Zeit ein Novum darstellte. Marianne Wollrabe veröffentlichte bereits mehrere Koch- und Sachbücher und präsentierte ihre Kochkunst im NDR-Fernsehen. Sie ist verheiratet und hat zwei Kinder, sieben Enkelkinder und drei Urenkel. Zum vorliegenden Pilz-Kochbuch hat sie ihr Mann inspiriert.

Foto von © Helmut Lindenberg

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-568-8
88 Seiten, Paperback, 12,90 €

Abbas Schirmohammadi

Wunscherfüllung im Goldenen Raum

Hypno-Heilmeditation für mehr Gesundheit, Erfolg und Zufriedenheit

„Diese Hypno-Heilmeditation ermöglicht eine Programmierung auf mehr Erfolg, Glück, Gesundheit und Zufriedenheit! Ursprünglich als medizinische Hypnose geschaffen, ist diese CD-Version für jeden geeignet, zum selbstständigen Hören zu Hause oder unterwegs. In der ca. 30-minütigen Hypno-Heilmeditation wird der Hörer in eine wunderschöne Entspannung geführt. Er kann all seine Sorgen auf eine Wolke packen und diese abziehen lassen. Nach einigen fantastischen Erlebnissen in einem fantasievollen Garten gelangt er in seinen persönlichen Goldenen Raum, in dem er Kraft tanken, Heilung erfahren und sich seine Wünsche erfüllen kann. Alle Erlebnisse werden tief verankert und stehen dem Übenden somit auch nach Beendigung des Programms zur Verfügung. Je öfter die CD gehört wird, desto stärker festigt sich das neu erworbene positive Lebensgefühl!“

Abbas Schirmohammadi ist renommierter Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach und Entspannungstherapeut aus Erding / München. Er arbeitet mit seiner eigenen Methode des Lösungsorientierten Visuellen Coachings und ist Experte für Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsmanagement und Entspannungsverfahren. Autor zahlreicher psychologischer Fachbücher und Ratgeber, CD- und DVD-Entspannungs- und Coaching-Programmen.

kontakt@abbas-schirmohammadi.de
www.abbas-schirmohammadi.de

ISBN 978-3-95631-598-5
CD, Laufzeit: 32 min., 12,90 €

Andreas Schauffert

Gesund durch Wissen

Ein praktischer Wegweiser für eine allumfassende Gesundheit. 3. erweiterte Auflage

„Gesund durch Wissen“: Eine Zusammenfassung gesundheitlicher Aspekte, wie es sie so noch nie gab. Der Ratgeber ermöglicht es dem Menschen aufgrund der genauen Hinweise sein gesundheitliches Leben vollumfänglich selbst in die Hand zu nehmen. Das Leben ist komplexer als viele Menschen denken und da bietet „Gesund durch Wissen“ dem Leser einen Kompass, der immer die Richtung beibehält.

Ernährungsregeln, die für jeden gelten und von jeder Altersgruppe einfach eingehalten werden können. Bis jetzt ungehört schnelle Wirkungen auf den menschlichen Organismus, welche es so noch nie in der Menschheitsgeschichte gegeben hat. Der Weg liegt nun offen für jeden ausgebreitet, nun darf er gegangen werden.

Andreas Schauffert, geb. am 26.2.1961, beschäftigt sich seit frühster Jugend mit den Themen Religion, Spiritualität und Gesundheit. Durch die Auswertung von tausenden von Probanden ergab sich sehr schnell ein Bild, welches zu den heutigen Erkenntnissen geführt hat. Alle Beratungen werden über Telefon, E-Mail oder Skype weitergegeben. Andreas Schauffert wohnt seit rund fünf Jahren mit seiner Familie im Herzen Afrikas.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-536-7
288 Seiten, Paperback, 19,90 €

Elmar Woelm

Die Espe flüstert mit dem Bach

Hypnotherapeutische und hypnosystemische Ansätze zur psychotherapeutischen Arbeit in und mit der Natur

Nutzen Sie die Heilkräfte des Waldes und der Natur! In seinem Buch „Die Espe flüstert mit dem Bach“ integriert der Autor seine Erfahrungen als Therapeut und Trainer der klinischen Hypnose mit drei Jahrzehnten Tätigkeit als Förster. Es werden zahlreiche praktische Ansätze und Ideen vorgestellt, wie Therapeuten, Berater und Coaches mit ihren Klienten kreative Lösungen in und mit dem Wald, mit Bäumen und der Natur finden und bewirken können.

Das Buch ist leicht verständlich geschrieben und enthält viele praktische und hilfreiche Übungen: Meditationen, hypnotische Trancen, Metaphern und Spiele.

Elmar Woelm arbeitet als Trainer, Coach und Therapeut in privater psychotherapeutischer Praxis. Mehrere Jahrzehnte leitete er als Förster einen eigenen Dienstbezirk. 2006 gründete er das *inhypnos*, das Institut für Hypnotherapie und Hypnosystemische Lösungen in Osnabrück. Elmar Woelm ist Master Trainer für Hypnose des *American Board of Hypnotherapy* (ABH). Er promovierte in den USA zum Ph.D. im Bereich klinischer Hypnotherapie. Woelm ist Autor verschiedener Bücher.

Weitere Veröffentlichungen:

Mythologie, Bedeutung und Wesen unserer Bäume
211 Seiten, 19,90 €
ISBN 978-3-95631-555-8

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-549-7
168 Seiten, Paperback, 13,90 €

Gloria Yazdan Bakhsh

Innere Kraft und äußere Stärke

Für ein Mehr an Selbstwert, Lebenskraft und Harmonie

Werden Sie wieder der Schöpfer Ihres Lebens und Ihres Erfolges! Die kleinen oder größeren Katastrophen unseres alltäglichen Wahnsinns haben uns oft fest im Griff. Dieser Ratgeber zeigt auf, wie wir Negativ-Spiralen in unserem Leben vermeiden und unsere Kraftquelle aktivieren und nutzen. Burnout, Mobbing und Depressionen resultieren aus einer non-konformen, stressbeladenen Lebensweise, jedoch die daraus entstehenden körperlichen Krankheiten können wir vermeiden oder durch konsequente Aufarbeitung abstellen. In diesem Buch finden Sie zusammengefasst die Quintessenz aus meinen Vorträgen und Seminaren, sowie aus meinen kleinen Ratgebern „Wecken Sie die Kraft in Ihnen", „Das Glück – jeder bekommt was er verdient" und „Du bist was du denkst – die Macht der Gedanken". Ich beschreibe Wege und Lösungen, wie Sie wieder die Balance zwischen Körper, Geist und Seele finden, und Schritt für Schritt erfahren Sie hier die Methoden, Aktivitäten, und Vorgehensweisen, wie Sie Ihre Zukunft ab jetzt aktiv gestalten können.

Gloria Yazdan Bakhsh ist zertifizierte Tai-Chi- Leiterin, Meditations- und Reikilehrerin. Nach langjährigen Auslandsaufenthalten mit Tätigkeitsschwerpunkt Übersetzungen sowie als Autorin zahlreicher Zeitungsartikel über metaphysische Themen, hat sie zunächst drei Kinderbücher geschrieben und von bekannten Künstlerinnen illustrieren lassen, um sich später mit ihrem Hintergrundwissen ihrer eigentlichen Berufung zu widmen – dem Schreiben von Ratgebern für die vielfältigen Unebenheiten des Lebens. In diese Ratgeber fließen ihre in vielen Jahren gesammelten Erfahrungen aus ihren Life-Balance-Seminaren und den Reiki- und Meditationskursen ein. Als Entspannungsexpertin ist ihr die Balance von Körper, Geist und Seele immens wichtig und der Motor für ihre Veröffentlichungen.

Weitere Veröffentlichungen:

Als Opa zu den Engeln ging
94 Seiten, 11,90 €
ISBN 978-3-86858-933-7

Lichtvolle Reise zum Höheren Selbst
Entspannung und Heilung für Körper,
Geist und Seele mit geführten Meditationen
CD, 16,90 €
ISBN 978-3-95631-056-0

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-566-4
170 Seiten, Paperback, 12,90 €

Gehirnwäsche? Ja bitte!

Are you ready for take-off?
Die neue mentale FreYheit - iZen®

Im wahrsten Sinne des Wortes bedeutet „Gehirnwäsche“ nichts Negatives, sondern: „Das Gehirn reinigen“ oder „Den Geist klären“! Was hätte der moderne Mensch nötiger als von seinem Gedankenkarussell frei zu kommen, glücklicher und entspannter zu werden.

Ein magisches Buch von iZen® ohne Anfang und Ende und ohne Seitenzahlen für mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

ACHTUNG! Dieses Buch hat eine starke hypnotische Wirkung und kann schnell zu mehr Coolheit im Alltag und zu tieferem Glücksempfinden führen! Kaum jemand weiß wirklich, wie man zur lächelnden Gelassenheit eines Weisen gelangt.

Begründer der „iZen®-Lehre“ und Leiter der „Illuminati®-Schule“ in Würzburg. Über 30 Jahre Patienten-Erfahrung mit Hypnose als Mediziner, psychotherapeutischer Heilpraktiker und mit Meditation. Referent an der Landeszahnärztekammer, anderen Instituten, Universität, Paracelsus-Heilpraktikerschule (in der Vergangenheit) und in eigener Meditationsschule. Kampfkünstler. Yogalehrer für „Exxtreme Yoga“ (die iZen®-Lehre entspricht prinzipiell den letzten drei sog. subtilen Stufen des Yogaweges nach Patanjali). Vater dreier Kinder. Einfach ein Mensch wie Du und Jedermann. Be happy NOW!

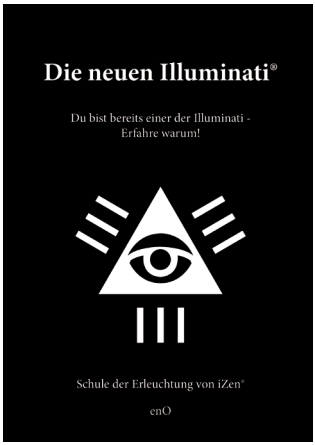
Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-543-5
372 Seiten, Paperback, 14,90 €

EnO

Die neuen Illuminati®

Du bist bereits einer der Iluminati - Erfahre warum! Schule der Erleuchtung von iZen®



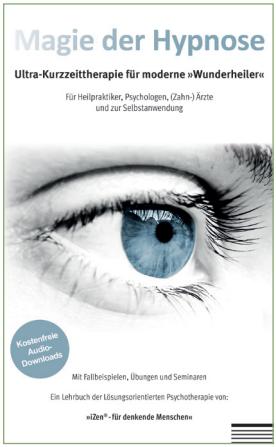
Was ist das? Eine weltweite Verschwörung geheimer Machtstrukturen oder eine mentale Verbundenheit aller Wesen auf dem Weg zur Erleuchtung? Ein Lebensbuch für alle Tage, das die großen Bücher der Weltreligionen ersetzen und sogar übertreffen könnte, weil es deren traditionelle Begrenzungen hinter sich lässt. Hier finden Sie den vollständigen Weg zur Glückseligkeit und einen umfassenden Ratgeber bei vielen Krankheiten, für Alltagsprobleme, für moralische Fragestellungen, für das Zusammenleben, bei Lebenskrisen, für den Berufsalltag und das ganz normale Leben. Die „Bibel“ für moderne Menschen – ballastarm, konfessionsfrei, verständlich!

Begründer der „iZen®-Lehre“ und Leiter der „Illuminati-Schule“ in Würzburg. Über 30 Jahre Patienten-Erfahrung als Mediziner und psychotherapeutischer Heilpraktiker. Über 40 Jahre eigene Meditation (Zazen u. a.). Referent an der Landeszahnärztekammer, anderen Instituten, Universität, an der Paracelsus-Heilpraktikerschule (in der Vergangenheit) und in eigener Meditationsschule in Würzburg. Kampfkünstler. Yogalehrer (die iZen®-Lehre entspricht prinzipiell den letzten drei sog. subtilen Stufen des Yogaweges nach Patanjali, allerdings befreit von traditionellem Ballast).

Auch als Hardcover verfügbar!

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-542-8
418 Seiten, Paperback, 19,80 €



Dr. Michael Weh

Magie der Hypnose

Ultra-Kurzzeittherapie für moderne Wunderheiler

Ultrakurzzeit-Heilung ist JETZT möglich! Wollten Sie schon immer Hypnose erlernen oder schnelle Heilungen bewirken? Wie kann man nahezu alle möglichen Symptome in nur einer Sitzung heilen? Wie arbeiten „Wunderheiler“ auch ohne Hypnose? Ein Praxishandbuch für Heilpraktiker, Psychotherapeuten und motivierte Selbstanwender. Hier lernen Sie voneinander unabhängig effektive Hypnose-Techniken und lösungsorientierte, systemische Kurzzeittherapie in 18 einfachen Modulen kennen. Schauen Sie den erfolgreichsten Therapeuten über die Schulter und entdecken Sie ALLE TRICKS der fähigsten (Show-) Hypnotiseure; auch „Black Hypnosis“ ist ein Thema dieses faszinierenden Buches, das sich bereits in regelmäßigen Seminaren bewährt hat! Die „geheime“ Kunst hypnotischer Sprachmuster steht Ihnen ab jetzt zum Nutzen Ihrer Patienten oder für Ihre eigene Heilung zur Verfügung. Mit vielen Fallbeispielen, Übungen und kostenfreien Audiomeditationen. Der Autor lehrt in regelmäßigen Seminaren aus jahrzehntelanger Erfahrung, kompetent und spannend, praxisnah und effektiv!

Dr. Michael Weh (HP) kann auf eine fundierte Ausbildung in Hypnose/Meditation zurückblicken: Praxistätigkeit seit 1989. Klinische und experimentelle Hypnose (Dr. Dr. JOVANOVIC), Gestufte Aktivhypnose (Prof. LANGEN), Dissertation (Prof. SCHARGUS), Entwicklung der „Narkohypnose“, Motivationstrainer bei der DVAG, Essstörungen (VANDERLINDEN), Leistungssport (UNESTAHL), Rapid Induktions (FINKELSTEIN), Schmerz (SWOBODA), Ressourcen (Prof. BONGARTZ), indirekte Hypnose (J.ZEIG), NLP, zwei wissenschaftliche Veröffentlichungen über Hypnotherapie bei Schmerz, Lehrtätigkeit an der Landeszahnärztekammer für Ärzte, Psychologen und Zahnärzte, u. a., div. TV- und Radio-Reportagen und Interviews über Hypnose, Autor psychologisch-spiritueller Bücher und Audioprogramme, Hypnotherapie bei Schmerz und Angst bei über 1000 Patienten, seit 30 Jahren (zen-)buddhistische (u. a.) Meditation.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-541-1
316 Seiten, Paperback, 14,90 €

Frieder Anders, Wolfgang Höhn

Taichi

Grundlagen der fernöstlichen Bewegungskunst

Taiji (oder Taichi, T´ai Chi) bedeutet in der chinesischen Philosophie das ›Höchste Prinzip‹. Die Kampf- und Bewegungskunst Taijiquan (Taichi Chuan) ist nach diesem Prinzip aufgebaut.
In diesem Standardwerk sind Aufsätze versammelt, die die Grundlagen dieser Philosophie darstellen und die Wege, die darauf beruhen: Qigong (Chi Kung), Meditation, Kalligrafie und natürlich Taijiquan.

Taiji-Großmeister Frieder Anders ist einer der bekanntesten Lehrer dieser Kunst in Europa. Seit 1973 praktiziert er Taiji. Studium in Taiwan, New York, London und Hongkong. 1980 gründete er die erste deutsche Taiji-Schule, heute Taiji Akademie in Frankfurt am Main. 2002, während 26 Jahren fortwährender Ausbildung bei Großmeister K.H. Chu (London), wurde er als erster Europäer als Meister der 6. Generation im Yang-Familienstil bestätigt. Über Taiji und Qigong schrieb Frieder Anders bisher sieben Bücher, dazu unzählige Aufsätze und er produzierte mehrere eigene Lehrfilme (als DVD erhältlich).

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-529-9
225 Seiten, Hardcover, 25,90 €

Werner Winkler

Was Sie über Zink und Zinkmangel wissen sollten

Wertvolle Informationen für Ihre Gesundheit

Zink ist ein natürliches Element, das als lebenswichtiger Mineralstoff in allen Zellen des menschlichen Körpers vorhanden ist. Wir sind also lebenslang auf eine ausreichende Menge Zink angewiesen. Unser Körper hat jedoch keinen Zinkspeicher und verbraucht täglich - je nach Lebensumständen - ca. 8-25 mg Zink. Deshalb kann schon leichter Zinkmangel Beschwerden auslösen, die sich durch eine wieder ausreichende Versorgung mit Zink bessern können.

In diesem Buch erfahren Sie alles Wichtige zum Thema in kompakter, lesbarer Form.

Werner Winkler wurde 1964 in Stuttgart geboren. Nach einer Ausbildung zum Werbetechniker spezialisierte er sich auf die Kalligrafie, eröffnete und führte parallel eine Buchhandlung, bis er durch eine ehrenamtliche Tätigkeit im psychosozialen Dienst begann, sich intensiver mit psychologischen und gesundheitlichen Themen zu befassen und sich gezielt weiterzubilden. Später unterrichtete er viele Jahre an Heilpraktikerschulen in ganz Deutschland, forschte zu seinen Fachthemen und begann damit, Bücher zu schreiben. Seit 1996 arbeitet er als Autor, Berater und Kalligraf.

Webseite: www.wernerwinkler.de

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-494-0
88 Seiten, Paperback, 10,00 €

Sigrid Henrichmann

Auf den Spuren der Erkrankungen

(Un)heimliche Erreger

Dieses Buch ist großartig, obwohl es sehr bescheiden wirkt! Endlich traut sich jemand ganz offen die Unwissenheit der Schulmedizin über die Ursachen schwerer Erkrankungen auszusprechen. Die Autorin konnte in vielen erfolgreichen Therapien beweisen, dass Krankheiten wie Krebs, neurologische und psychische Erkrankungen und alle Autoimmunkrankheiten durch Viren entstehen. Mit ihrer Theorie befindet sie sich in guter Gesellschaft mit einigen medizinischen Wissenschaftlern. Viren werden von der Schulmedizin weder gesucht, und wenn doch, selten gefunden. Mit bioenergetischen Testungen und Behandlungen ist es möglich akute und chronische Erreger zu entdecken und diese auch aus dem Körper zu entfernen. Insgesamt ein bemerkenswertes Buch, das Lust auf mehr Hintergrundwissen macht.

Durch ihre tägliche Arbeit in ihrer Praxis hat die Heilpraktikerin medizinische Erkenntnisse gewonnen, die sie in zwei Büchern veröffentlicht hat. Sie sagt: „Es müssten sich alle, die mit Medizin zu tun haben an einen Tisch setzen, und jeder, egal ob Heilpraktiker oder Professor, seine Kenntnisse gleichberechtigt vorbringen. Und alles auf einen Nenner gebracht, würde die Medizin endlich die Ursachen der vielen Erkrankungen wie Krebs, Multiple Sklerose, Rheuma etc. erkennen und Studien unabhängig von der Pharmaindustrie machen. Damit könnte man vielen todkranken Menschen ein neues Leben schenken“.

ISBN 978-3-95631-550-3
123 Seiten, Paperback, 12,80 €

Birgit Lutzer

Mit Biss ins Business

Erster WorkScout-Sammelband

WorkScout.biz ist Ihr Business-Portal für Firmenmeldungen. Neben journalistisch aufbereiteten Unternehmens- und Firmenpräsentationen finden Sie dort Fachbeiträge rund um Beruf und Karriere. Aus 30 dieser Artikel ist der erste WorkScout-Sammelband entstanden. Neben Chefredakteurin Birgit Lutzer haben 15 weitere Gastverfasser/innen und Experten (-innen) Aufsätze beigesteuert.
Aus dem Inhalt:

- Wenn die Bewerbungsmappe nach Rauch riecht (Dirk Kremer)
- Netzwerkpflege leicht gemacht (Stéphane Etrillard)
- Machen schöne Menschen leichter Karriere? (Birgit Lutzer)
- Achtung, Flirt-Falle! (Suzana Janosevic)
- Neuer Job durch Kreativitätstechniken (Lars Rominger)
- Finanzieller Erfolg ist Einstellungssache (Mike Warmeling)

Noch viel mehr finden Sie im Inneren dieses Buchs -
und natürlich auf www.workscout.biz!

Als Chefredakteurin von www.WorkScout.biz und dem Online-Magazin www.Techno-Marketing.biz kümmert sich Dr. Birgit Lutzer um die Aufbereitung von Inhalten in allen journalistischen Formaten. Technologieorientierte Unternehmen unterstützt sie als Pressesverantwortliche beim Content-Management. Zu ihrem Repertoire gehört die Experten-Laienkommunikation ebenso wie das Verfassen anspruchsvoller Texte von Fachleuten für Fachleute. Sie hat mehrere Marketing-Fachbücher in renommierten Verlagen veröffentlicht und steht auch ihren Kunden als Ghostwriter zur Seite. Mehr Info unter www.birgit-lutzer.de.

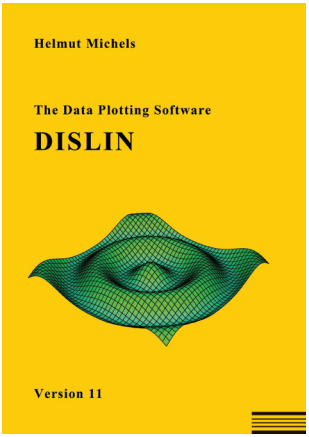
Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-563-3
214 Seiten, Paperback, 16,90 €

Helmut Michels

The Data Plotting Software DISLIN

Version 11



Die Visualisierung von Daten ist oft unerlässlich, um Zusammenhänge und Muster in großen Datenmengen zu erkennen. Der Autor beschreibt in seinem Buch die von ihm entwickelte Grafikbibliothek DISLIN, die für Wissenschaftler und Programmierer einfach zu handhabende Lösungen und Algorithmen für die Darstellung von Daten bereithält. Die Bedeutung und Syntax aller Funktionen der Bibliothek wird erklärt und ihre Verwendung anhand von zahlreichen Beispielen erläutert. Das englischsprachige Buch ist somit eine wichtige Quelle und ein unentbehrliches Nachschlagewerk für die Anwender der Software.

Helmut Michels studierte Mathematik und Wirtschaftswissenschaften an der Universität Göttingen und arbeitet seit mehr als 30 Jahren am Max-Planck-Institut für Sonnensystemforschung als Mathematiker, Systemmanager und Programmierer. In dieser Zeit entwickelte er die Grafikbibliothek DISLIN, die Wissenschaftlern und Programmierern Hilfsmittel für die Visualisierung von Daten bereitstellt. Begleitend zur Software veröffentlichte der Autor mehrere Handbücher zur Anwendung von DISLIN.

ISBN 978-3-95631-557-2
353 Seiten, Paperback, 22,90 €

Herbert Geiger

Das Unternehmerhandbuch für Handel, Handwerk, Gewerbe

Unternehmensführung - Krisenvermeidung - Krisenbewältigung

Dieses Unternehmerhandbuch gibt mittelständischen Unternehmern einen praxisorientierten Leitfaden für die wichtigsten betriebswirtschaftlichen Themen. In den Bereichen Handel, Handwerk und Gewerbe werden kaufmännische und betriebswirtschaftliche Wissensgrundlagen im geschäftlichen Alltag oft vernachlässigt. Um dieser Situation entgegen zu wirken, hat der Autor dieses Buch geschrieben. Aus seiner langjährigen Erfahrung als betriebswirtschaftlicher Berater bietet Herbert A. Geiger wertvolle Tipps, Anregungen und Lösungen für die Unternehmenssteuerung kleiner und mittlerer Unternehmen.

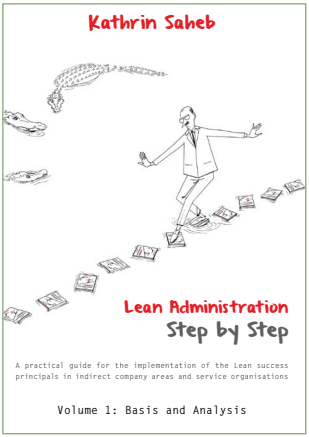
Herbert A. Geiger berät seit vielen Jahren kleine und mittelständische Unternehmen, die seine betriebswirtschaftliche Kompetenz schätzen und von der einfachen Transparenz beeindruckt sind. Seine langjährige Erfahrung als Geschäftsführer der „Geiger Company Compass“ garantiert absolutes Know How für die Praxis, insbesondere für die erfolgreiche Vermeidung und Bewältigung von Krisen, was gerade in der heutigen Zeit für KMU-Unternehmen äußerst wichtig ist. Zur Unterstützung von Unternehmen und Selbstständigen engagiert sich der Autor zusätzlich und ehrenamtlich im Bund der Selbständigen (BDS).

ISBN 978-3-95631-593-0
140 Seiten, Paperback, 11,90 €

Kathrin Saheb

Lean Administration Step by Step

A practical guide for the implementation of the Lean Success Principles in indirect company areas and service organisations. Volume 1: Basis and Analysis



Lean Management is the proven and established approach to increase value and reduce waste. Lean Administration is the successful way to implement the Lean principles in indirect departments and services. Main focus of this practical guideline are implementation and change processes. The author presents tools and methods, which have been proven useful in Lean Administration projects. Case studies complement the theoretical part as well as the humorous drawings by illustrator Paul Giraud. And in the interview with Rolf Müller (Alstom AG), you will find a real example of a Lean project.

Kathrin Saheb is the founder of Saheb Consulting with focus on consulting, training and coaching of Lean Management and Change Management. She has worked as a Consultant for Lean Administration for over 20 years and has carried out Lean Projects for many well known companies in Germany and abroad. At the Lean Management Institute (LMI, Aachen in cooperation with the RWTH), she was responsible for Lean Administration, Change Management and CIP (Continuous Improvement Processes). She works with German and international companies and is member of several consulting networks.

Deutsche Ausgabe:
ISBN: 978-3-95631-168-0
128 Seiten, Paperback, 12,90 €

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-409-4
122 Seiten, Paperback, Sprache: Englisch, 12,90 €

Kathrin Saheb

Lean Administration Schritt für Schritt

Ein praktischer Leitfaden zur Umsetzung der Lean Erfolgsprinzipien in indirekten Unternehmensbereichen und Serviceorganisationen – 2. Die Umsetzung

Wussten Sie, dass Mitarbeiter in deutschen Unternehmen fast 30% ihrer Arbeitszeit als Verschwendung betrachten? Mit Lean Administration gelingt es, dieser Verschwendung auf die Spur zu kommen. In Band 1 von „Lean Administration Schritt für Schritt" wurde aufgezeigt, wie Verschwendung erkannt und analysiert werden kann. Der jetzt folgende Band 2 „Die Umsetzung" beschreibt, wie Lean Administration nach der Analysephase erfolgreich und nachhaltig implementiert wird und die Voraussetzungen für den Kulturwandel zum „Lean Unternehmen" geschaffen werden. Einer der Schwerpunkte liegt dabei auf der Gestaltung der Veränderungsprozesse, die mit jeder Lean-Einführung verbunden sind. Dazu werden Methoden und Tools des Change Managements, die sich in der Praxis bewährt haben, übersichtlich dargestellt. Die theoretischen Ausführungen werden ergänzt durch praktische Fallbeispiele und nützliche Tipps für die Praxis.

Kathrin Saheb, Inhaberin der Saheb Consulting mit dem Schwerpunkt Beratung, Training und Coaching zu Lean Management und Veränderungsprozessen. Kathrin Saheb ist seit vielen Jahren als Beraterin für Lean Administration tätig und hat bei namhaften Unternehmen Projekte durchgeführt und Ausbildungsprogramme entwickelt. Sie war mehrere Jahre als Referentin des LMI (Lean Management Instituts, RWTH Aachen) für die Seminare zu Lean Administration, KVP und Change Management verantwortlich. Sie ist Mitglied in verschieden Beraternetzwerken und Partnerin bei „k3 management Partners".

www.saheb-consulting.de
www.lean-Administration-schritt-fuer-schritt.de

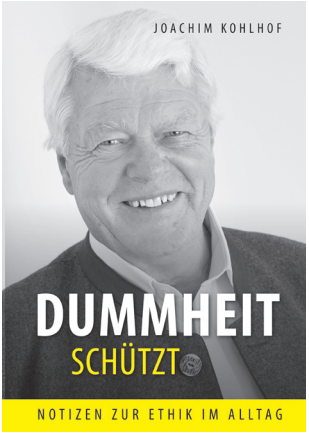
Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-560-2
121 Seiten, Paperback, 12,90 €

Joachim Kohlhof

Dummheit schützt

Notizen zur Ethik im Alltag



Die Dummheit der Menschen treffen wir in allen Fassetten unseres gesellschaftlichen Lebens und irdischen Daseins an. Was beim Schreiben dieses Buches ursprünglich nur als Arbeitstitel angedacht war, nämlich „Dummheit schützt", hat sich im Notizblock der unterschiedlichen Beiträge dieses Buches schließlich als manifest erwiesen. Es sind alles aktuelle Themen unserer Zeit, mit denen wir uns mehr oder weniger intensiv auseinandersetzen oder die Ergebnisse einfach auf sich beruhen lassen. In den vielen dem Zeitgeist unterfallenden Themenbereichen spielt die Dummheit eine herausgehobene Rolle. Sie domestiziert sich in der Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, ja auch in der Bildung und in allen sonstigen kulturellen Bereichen bis in die Religion und die Kirchen. Die Dummheit wird allerdings dort gefährlich, wo sie die Verantwortung verdrängt oder sie missachtet oder sie leugnet. Wenn sie sich einmal in die Köpfe der Verantwortungslosen eingenistet hat, ist sie nur schwer wieder zu entfernen. Das Buch versteht sich als Zeitzeugnis und als Mahnung zugleich, den verehrten Leser zu ermuntern, sich gegen die Dummheit zur Wehr zu setzen und ihr mit Klugheit und Zivilcourage zu begegnen.

Prof. Dr. Joachim Kohlhof, Jg. 1945, war zuletzt Inhaber des Lehrstuhls für Finanzierung und Investition an der Hochschule Brandenburg. Nach seiner Promotion begann der Wirtschaftswissenschaftler ein Bank-Traineeprogramm und arbeitete ab 1972 als Vorstandsassistent des Gerling-Konzerns in Köln. 1978 wurde er nach Ernennung zum Bundesbankrat bei der Deutschen Bundesbank stv. Direktor der Landeszentralbank in Köln und Bonn. 1986 erfolgte die Ernennung zum Sparkassendirektor und Vorsitzenden des Vorstandes der Kreissparkasse in Daun. Zudem war er Lehrbeauftragter für Finanzmanagement an der Fachhochschule in Trier. 1994 erhielt Kohlhof Berufung und seine Ernennung zum Professor an der Hochschule Brandenburg durch den Wissenschaftsminister des Landes Brandenburg. Professor Kohlhof ist Gründer des Collegs für Wirtschafts- und Unternehmensethik in Mehren/Eifel. Er ist Begründer der Ethikzertifizierung aufgrund der von ihm mitentwickelten Ethikstandards für Unternehmen und Altenpflege. Er ist Mitglied im Freundeskreis der Ludwig-Erhard-Stiftung und Inhaber der Ehrenurkunde zum Förderpreis „Soziale Verantwortung des Mittelstandes 2002" der WJD. Kohlhof war Gastprofessor an der Karel-de-Grote Hoogeschool in Antwerpen sowie Referent an der Banking Institution of Higher Education in Riga. Der Autor ist bekannt durch seine umfangreichen Veröffentlichungen und Rundfunkbeiträge zum Thema Finanzierung und Bankwesen sowie zu aktuellen gesellschafts-, wirtschafts- und unternehmensethischen Fragestellungen.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-581-7
189 Seiten, Hardcover, 19,80 €

Felix Daubenspeck

Zivilprozesse führen - gewinnen oder verlieren

Eine informativ-kritische Rundfahrt durch die deutsche Zivilgerichtsbarkeit mit Praxistipps und gut gemeinten Ratschlägen

Recht haben und Recht bekommen ist bekanntlich zweierlei. Damit Sie in einem Zivilprozess häufiger Recht bekommen, ist dieser Ratgeber geschrieben worden. Der Autor, ein ehemaliger Rechtsanwalt mit großer Prozesserfahrung, langweilt Sie nicht mit der Zivilprozessordnung, sondern berät Sie von der Anwaltssuche bis zur letzten Instanz. Dabei zeigt er auf, worauf es in einem Prozess wirklich ankommt und wie hoch die Anwalts - und Gerichtskosten sind. Wer diesen Ratgeber mit seinen Praxistipps und Ratschlägen intensiv nutzt, wird vor Gericht tatsächlich häufiger Recht bekommen als andere.

Der Autor ist ein ehemaliger Rechtsanwalt - später auch Fachanwalt und Notar -, der sich in einer westdeutschen Mittelstadt vom unerfahrenen Anfänger und Betreiber einer kleinen Einzelpraxis zum Seniorpartner einer mittelständischen Partnerschaft buchstäblich hoch prozessiert hat - und doch ein Verfechter der guten vorgerichtlichen Beratung und der gütlichen Einigung geblieben ist. Als er sich zur Ruhe setzte, wurde er von einigen Kollegen, aber auch ein paar Richtern ermuntert, zum Abschied einmal etwas Praktisches über die Prozessführung zu schreiben.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-599-2
120 Seiten, Paperback, 12,90 €

Hans Günther Morr

Vergessene Odenwälder Handwerkskünste

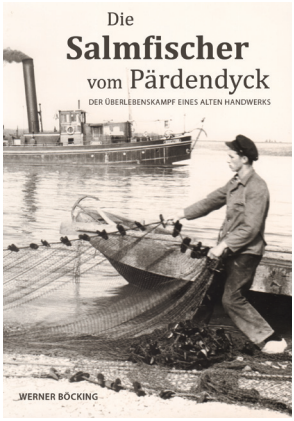
Kleingewerbe in früherer Zeit

In der vorliegenden Dokumentation wurde versucht das schwere Leben und den harten Broterwerb der Menschen in früherer Zeit im abgelegenen mittleren Odenwald zu beschreiben. Es muss ausdrücklich erwähnt werden, dass es hierbei um die sogenannten „kleinen Leute“ geht. Dieser Personenkreis hatte nur die Möglichkeit, neben dem eigenen oder gepachteten Garten, als Tagelöhner etwas zum Lebensunterhalt der meist kindereichen Familie beizutragen. Der Großbauer, der Geschäftsmann oder der Verwaltungsangestellte hatte andere Finanzmöglichkeiten sich und seine Familie zu versorgen. Erstaunlich dabei ist, welche genialen Möglichkeiten sich der kreative Kleinhandwerker dazu ausgedacht hatte. Als Beispiel sei die Nutzung der zugänglichen Wald- und Wasser- Ressourcen genannt.

Lebenslauf-Kurzfassung:
Geb. 27. Jan. 1935 in Butzbach
1942 ausgebombt in Worms,
Wohnungswechsel nach Wald-Michelbach
Beruf:
Maschinenbau-Ingenieur von 1951 bis 1993 bei
Fa. Freudenberg in Weinheim,
Ausbildung und Betriebszugehörigkeit
von Firma übernommen.
Hobby:
Heimatkunde, bis heute 10 Bücher mit Heimatkundethemen herausgegeben.
Ehrenämter:
Lange Jahre Gemeindevertreter; 1.Vors. des Überwälder-Museums- und Kulturvereins; Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft der Geschichts- und Heimatvereine im Kreis Bergstraße; Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft Odenwälder Jahrbuch für Kultur und Geschichte im Kreis Erbach.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-516-9
204 Seiten, Paperback, 19,90 €



Werner Böcking

Die Salmfischer vom Pärdendyck

Der Überlebenskampf eines alten Handwerks

Wenn der Heimat-Verein Lüttingen jährlich im Herbst ein Fischerfest veranstaltet, dann gedenkt man bei der nachgebauten Fischerhütte jener alten Zeit, da das Handwerk des Netzeziehens in Blüte stand. Der Lachs- und der Maifischfang nährte ein ganzes Dorf. Hinzu kamen noch die Pricken, die man in Körben fing, und nach denen die Dorfbewohner benannt waren: „Dat es' ne Lüttingse Preck". Zwölf Familien waren in der angepachteten drei-Kilometer-Strecke beschäftigt. Eine Dreizehnte nahm man nicht hinzu, des Aberglaubens wegen. Man fischte im Zeichen des christlichen Kreuzes, das die Lotbleie trugen. Aber mit dem Aufkommen der Industrie, zunächst mit Kohlen, mutete man mit den Abwässern dem Strom zu viel zu. Der kiemenempfindliche Edelfisch blieb aus.

1954 wurden die letzten 24-pfündigen Salmo salare gefangen. - Um die Jahrhundertwende 1900 traten die holländischen Aalschokker in Erscheinung. Man sah im Aal einen Ersatz für den Edelfisch. Aber auch die Aale werden im Jahre 2016 weniger und bleiben aus. An Spaniens, Portugals und Frankreichs Küsten werden die Glasaale der Delikatesse wegen bereits abgefangen, wenn sie in den Rhein eindringen. Der Mensch zerstört sich selber alles, ohne groß nachzudenken. Heute, 2017, ist noch ein Aalschokker, die „Anita", mit Fischer Rudi Hell bei Grieth im Einsatz, aber nur der Forschung wegen. Der Rhein hat nach einigen chemischen Unfällen wieder um die 90 % Sauerstoffgehalt.

Viele alte Fischarten tummeln sich erneut im Rhein.

Der Autor erhielt 1981 für seine Fischerei-Forschungen vom Landschaftsverband Rheinland in Köln den „Rheinland Taler". - Dieses Buch soll Jung und Alt nochmal an ein Handwerk erinnern, das es nicht mehr gibt, und das in den Bewohnern des heute zu Xanten gehörenden Dorfes als ‚Lüttingse Preck' weiterlebt, und über 1000 Jahre alt ist.

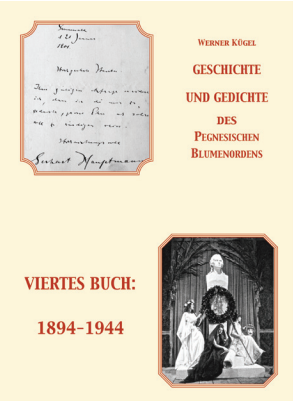
Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-574-9
337 Seiten, Paperback, 16,90 €

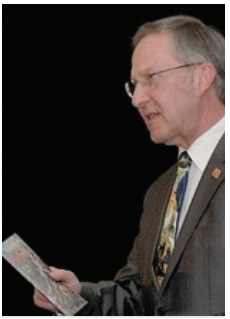
Werner Kügel

Geschichte und Gedichte des Pegnesischen Blumenordens

Viertes Buch: 1894-1944



Der älteste ununterbrochen bestehende Literaturverein Deutschlands, der Pegnesische Blumenorden, ist Barockforschern und auch anderen Literaturwissenschaftlern ein Begriff – aber nur in seinem Bestehen bis etwa 1740. Warum und in welcher Weise er bis heute im Unterschied zu vergleichbaren Gesellschaften des 17. Jahrhunderts noch besteht, ist die Ausgangsfrage der Forschungen, die Werner Kügel seit 1990 in dessen Archiv betrieben hat. Nun liegt der vierte Band seiner Ergebnisse vor. Er umgreift die Zeitspanne 1894-1944, mit allen Höhen und Tiefen. Ein lehrreiches Buch voller Überraschungen!



Geb. 17. 5. 1948 in Nürnberg, Hans-Sachs-Gymnasium, Studium d. Germanistik, Anglistik und Theaterwissenschaft in Erlangen, München, London. Diss. „Besitzdenken in der Frühzeit der deutschen Aufklärung“ Nürnberg 1980. 1978/79 StR in Ingolstadt, dann am Hans-Sachs-Gymn. Nbg.; Prof. für Technisches Englisch an der Georg-Simon-Ohm-FH 1986-2013. In den P.Bl.O. aufgenommen 1987, Herausgeber d. Festschrift zum 350. Jubiläum. März 1994 Vorsitzender des Festausschusses. Ehrenkreuz, 2000 Präses. Ausbau des Wegenetzes im Irrhain. Brachte den Blumenorden ins Internet: www.blumenorden.de.

ISBN 978-3-95631-578-7
342 Seiten, Paperback, 19,90 €

Willi Kosiul

Die Buchenlanddeutschen

Wer sind die Buchenlanddeutschen? Die Buchenlanddeutschen waren eine kleine deutsche Volksgruppe in Südosteuropa, die dort im Zeitraum von 1774 bis 1940 gelebt hatte. In den Jahren zwischen 1774 und 1845 kamen deutsche Einwanderer aus Altösterreich, aus dem südwestdeutschen Raum, aus Böhmen sowie aus der slowakischen Zips in dieses neue österreichische Kronland und siedelten sich dort für immer an. Diese vier verschiedenen deutschen Gruppen entwickelten sich dort zu einer einheitlichen nationalen, deutschen Volksgruppe, die bis heute in aller „Welt" die „Buchenlanddeutschen" genannt werden. Jede dieser deutschen Gruppen hatte dort – in verschiedenen Gebieten – ihre eigene berufliche Tätigkeit, ihr eigenes Wohngebiet, ihre Religion sowie ihre spezifischen Sitten und Gebräuche, wonach sie bis 1940 gelebt hatten. Durch den Dachverband ihrer politischen Organisationen wurden sie zu einer einheitlichen nationalen Volksgruppe vereint, die sich „Buchenlanddeutsche" nannte. Diese deutsche Volksgruppe lebte bis 1918 unter österreichischer Herrschaft mit noch weiteren verschiedenen elf nationalen Volksgruppen in Eintracht und Frieden zusammen. Nach dem ersten Weltkrieg wurde das bisherige österreichische Herzogtum Bukowina (= das Buchenland) in das Königreich Rumänien eingegliedert. Danach lebte die dortige deutsche Volksgruppe als nationale Minderheit bis Ende 1940 unter rumänischer Herrschaft. Am 26. Juni 1940 wurde der nördliche Teil der rumänischen Bukowina durch die Sowjetarmee für immer besetzt und dadurch die bisher einheitliche Bukowina, in die sowjetische Nordbukowina und die rumänische Südbukowina geteilt. Diese sowjetische Besetzung der rumänischen Nordbukowina am 26. Juni löste die Umsiedlung der deutschen Volksgruppe in das damalige Deutsche Reich aus. Im Herbst 1940 wurden die über 95.000 Buchenlanddeutschen aus der gesamten Bukowina staatlich organisiert in das damalige Deutsche Reich umgesiedelt und dort in verschiedenen Gebieten angesiedelt. Mit der Umsiedlung dieser Buchenlanddeutschen 1940 in das damalige Deutsche Reich, hörte dort die deutsche Sprachinsel für immer auf zu bestehen.

Im Jahre 1930 wurde Willi Kosiul als achtes Kind einer kinderreichen Familie in Czudyn Kreis Storozynetz in der Bukowina, damals Rumänien, geboren. Die Bukowina (das Buchenland) ist eine historische Landschaft. Sie liegt in Südosteuropa, am Osthang der Waldkarpaten, und war bis 1940 eine multinationale rumänische Provinz. Damals lebten dort insgesamt 12 nationale Volksgruppen friedlich nebeneinander sowie miteinander. Sie achteten und respektierten sich gegenseitig, samt ihrer Kulturen, Religionen sowie Traditionen.

www.willi-kosiul.de

Auch als E-Book erhältlich!

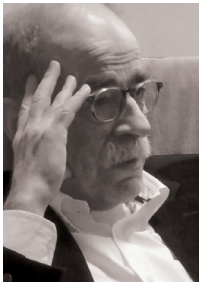
ISBN 978-3-95631-553-4
623 Seiten, Hardcover, 39,90 €

Matthias Bertram

... mit ihren eigenen Worten

Rheinische Juden erzählen aus ihrem Leben

Im Buch „... in einem anderen Lande“ zeichnete der Autor Lebenswege jüdischer Familien nach. Die Situation wurde analysiert, um zu verstehen, wie es zur Machtübernahme Hitlers kommen konnte. Im vorliegenden Buch kommen Verfolgte des Naziregimes zu Wort und berichten, wie sie die Ereignisse vor bzw. nach dem 2. Weltkrieg sahen.
Ihre Berichte geben Einblicke, wie vor ca. 75 Jahren in Deutschland, England, Australien u. Israel das Thema Aus-/ Einwanderung behandelt wurde. Wir erkennen, dass solche Aufgaben zu lösen sind, wenn der Wille zur Integration vorhanden ist und politisch eingefordert wird.



Matthias Bertram, geb. im Januar 1950 in Dernau/Ahr. Seit Abschluss des Studiums an der RWTH Aachen, arbeitet er als Projektleiter und Geschäftsführer in Bauunternehmen und Ingenieurgesellschaften im Inland und Ausland. Einige seiner Erfahrungen und Erlebnisse hat er in Veröffentlichungen festgehalten. Vor wenigen Jahren erschien ein Buch zur Thematik der Auswanderer aus Dernau unter dem Titel „Ech sinn dann enns fott“. Der Autor lebt heute in Bad Neuenahr-Ahrweiler.

Mehr Informationen zum Autor finden Sie auf dessen Hompage:
www.ahr-eifel-rhein.de

ISBN 978-3-95631-571-8
108 Seiten, Paperback, 9,90 €

Birgit Habighorst-Sonnek

15 Jahre GEIST - GEHIRN - MATERIE

Interdisziplinäre Podiumsdiskussion
(Jubiläumsausgabe)

Die interdisziplinäre Wissenschaftsreihe MATERIE UND GEIST findet in Braunschweig im Haus der Wissenschaft statt. Hier treffen sich Kapazitäten aus Geistes- und Naturwissenschaft, bekannt aus TV und Presse, um Erfahrungen auszutauschen und Synergien zu entdecken. Uralte Fragen der Menschheit werden mit aktuellen Sichtweisen verglichen. Konzepte und Organisation: Birgit Sonnek, TU Braunschweig und Kolleg 88. Zuvor fand die Reihe unter dem Titel GEIST UND GEHIRN in Wolfsburg statt. Veranstalter: Internationale Partnership Initiative I.P.I (Tochter des Club of Rome), AutoUni und Stadtbibliothek.

Birgit Habighorst-Sonnek ist Erziehungswissenschaftlerin, Schwerpunkt Philosophie und Psychologie. Sie betreibt Öffentlichkeitsarbeit und Erwachsenenbildung, organisiert wissenschaftliche Podiumsdiskussionen und veröffentlichte ca. 1500 Presseartikel. Bisher erschienen 5 populärwiss. Bücher von ihr. Sie war als Lektorin für Science-Fiction-Romane tätig, arbeitete als Betriebswirtin in medizinischer Forschung und Werbung. Neben dem geisteswiss. Studium studierte sie auch Umwelttechnochnologie und Betriebswirtschaft. Zum Bildungskanon gehören eine Buchhändlerlehre und Programmierlehrgänge.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-603-6
68 Seiten, Paperback, 9,90 €

Monika Müller

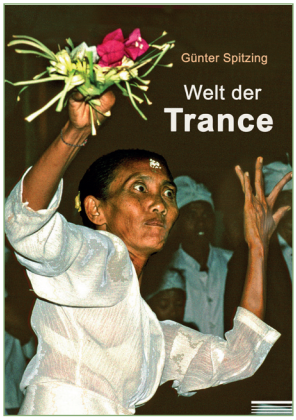
Frei in die Zukunft

Leben als authentisches Selbst

Eine Welt voller Terror, Krieg und Unheil. Wiederholt. Dies zum Anlass genommen befasst sich Monika Müller mit der menschlichen Entwicklung hin zu einem Leben in Freiheit. Anfangs geht es lebensnah um die Befreiung von Angst, Schmerz, Schuldgefühl und Aggressivität. Schilderungen anderer Lebensformen der Natur, die uns behilflich sein können, folgt die Veranschaulichung gesunder Freiheit im eigenen Körper. Das Aufzeigen von Wegen, begeistert und selbstverwirklicht leben und lieben zu können, zielt auf authentisches Leben im gesellschaftlichen Zusammenspiel ab - als wirksamer Wandel der Zukunft.

Monika Müller wurde 1952 in München geboren. Nach ihrer Selbstheilung von einer lebensbedrohlichen Krankheit lebte sie 32 Jahre in anderen Ländern. Während ihres 7-jährigen Aufenthalts in der Region der Maya im Süden Mexikos entwickelte sie - basierend auf schamanischem und altindisch-tantrischem Wissen - die Heilmethode der Bio-Kosmo-Energie. Nach einem Jahr zurückgezogen im Dschungel öffnete sie 1986 in Mexiko ihre erste Heilerpraxis. Im Deutschen wurden von ihr bislang die Bücher Tantrisches Bewusstsein/Heilen durch Tantra veröffentlicht. Seit 2015 ist sie im Sommerhalbjahr in München tätig.

ISBN 978-3-95631-458-2
294 Seiten, Paperback, 17,90 €



Günter Spitzing

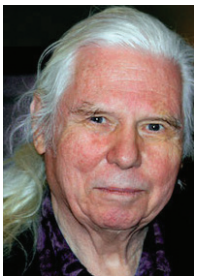
Welt der Trance

Vom Sinn der Ekstase:
Bali - Südindien - Brasilien

Es ist eine fremde, sowohl befremdliche als auch faszinierende Welt, in die Günter Spitzing alle, die dies Buch betrachten und lesen, entführt. Zwar ist Trance bei mehr als 75 Prozent der Menschheit durchaus üblich, doch in der westlichen Welt, der Welt in der wir leben, spielt Trance keine oder nur eine höchst untergeordnete Rolle. Das allerdings könnte sich bald ändern. Der Autor schöpft aus eigenem Erleben. Er schildert in Wort und nicht zuletzt in wirklich einmaligen Bildern, was er in Bali, Südindien, und vor allem bei Ureinwohnern in Tamil Nadu, aber auch bei einem brasilianischen Candomblé-Ritual, selbst gesehen und gehört hat. Man muss ihm zugestehen, dass er immer hautnah dran war am Geschehen (und immer noch ist).

Zur Sprache kommt:
- wann und unter welchen Umständen Trance entsteht;
- was leichte, mittlere und schwere Trance unterscheidet;
- wie vielfältig Tranceerscheinungen sein können;
- welche Rolle solche Ekstasen in Brauchtum und Religion spielen;
- was Trance bedeutet und welchen Sinn sie hat.
- Vor allem aber geht es um die enorm heilvolle Wirkung von Trance.

Hilfreich ist auch das Glossar, das wenig geläufige Begriffe erläutert. Und dann soll nicht vergessen werden, dass es der Autor versteht, auch schwierige Sachverhalte gut verständlich darzustellen. Es ist ein Genuss, dies Buch zu lesen, und es ist auch ein Genuss, die zahlreichen, in den Text eingestreuten Bilder zu betrachten.



Freier Schriftsteller, geb. 1931 in Bamberg, lebt in Hamburg. Verheiratet, 2 Kinder: Magisterarbeit (Orientalistik, Religionsethnologie) über das Schattenspiel Lomboks. Forschungsreisen u.a. nach Griechenland, Indien und Indonesien. Der Gründer und Leiter von „Zukunft Irular e.V." hilft in Südindien Ureinwohnergemeinschaften zu überleben. Er erforscht ihre erhaltenswerte Kultur, sowie traditionelle Trance und Ethnopsychologie. Der Autor schrieb 75 Bücher, viele übersetzt (englisch, holländische, französisch, italienisch, spanisch, portugiesisch, schwedische, griechisch, tschechisch, polnisch).

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-548-0
168 Seiten, Paperback, 16,90 €

Josef Stangl

Das Wunder von Bern

Die Fußballweltmeisterschaft 1954
in der Schweiz

Dr. Josef Stangl, legt nach seinem Buch zur Schach-WM 1910 nunmehr sein nächstes Werk zur Fußball-WM 1954 in der Schweiz vor. Darin schildert er eindrucksvoll, wie sich die als Nobody gestartete deutsche Fußballnationalmannschaft bis ins Finale von Bern vorkämpft und dort die seit vier Jahren ungeschlagenen Ungarn nach einem 0:2 Rückstand noch mit 3:2 bezwingt. Die Bundesrepublik Deutschland wurde so zum ersten Mal Fußball-Weltmeister.

Diplom-Jurist Univ. Ass. iur. Dr. iur. Josef Stangl, Jahrgang 1966, studierte nach dem Abitur an der Universität Passau Rechtswissenschaften und promovierte nach dem 1. und 2. Juristischen Staatsexamen an der Juristischen Fakultät zum Doktor der Rechtswissenschaften. Seit 1996 ist der gebürtige Waldkirchener in Röhrnbach als Rechtsanwalt tätig. In seiner Freizeit gründete der begeisterte Schachspieler drei Schachvereine, von denen er zwei heute immer noch führt. Neben zahlreichen Erfolgen im Nahschach spielt Dr. Stangl für die deutsche Fernschachnationalmannschaft und konnte hier u. a. mehrere Weltrekorde und einen Doppelweltcupsieg erreichen. Als Schachautor beschrieb er den Wettkampf um die WM 1910 zwischen Dr. Emanuel Lasker und Carl Schlechter.

ISBN 978-3-95631-564-0
199 Seiten, Paperback, 14,00 €

Prof. Dr. Hans-Gert Braun

Wörter fallen nicht vom Himmel

Etymologie zur Unterhaltung

Dieses Büchlein will wachrütteln, weil wir im Alltag eine wichtige Thematik ausblenden: unsere Wörter. Wir glauben, sie seien schon immer dagewesen. Aber, die Wörter sind nicht vom Himmel gefallen. Das ist das Thema dieses Büchleins. Es zeigt, wie die Wörter entstanden sind und wie sie auch heute immer noch entstehen. Vergnügliche Geschichten - Etymologie zur Unterhaltung.

Hans-Gert Braun legt hiermit - nach „Wenn die Wörter wandern“ und „Kein Blatt vorm Mund, aber Dreck am Stecken“ - ein drittes Buch zum Thema Etymologie zur Unterhaltung vor.

Hans-Gert Braun legt hiermit - nach „Wenn die Wörter wandern“ und „Kein Blatt vorm Mund, aber Dreck am Stecken“ - ein drittes Buch zum Thema Etymologie zur Unterhaltung vor. Dabei betreibt er diesen Zweig der Linguistik nur als Hobby, allerdings mit großem Engagement. Eigentlich ist er Professor der Volkswirtschaftslehre und war Chefvolkswirt einer Internationalen Entwicklungsbank sowie Berater verschiedener Regierungen und internationaler Organisationen.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-572-5
145 Seiten, Paperback, 12,90 €

Gordana Crnkovic, Margreet Honig

True singing

A conversation with Margreet Honig about breathing and the human voice

A very personal, and at the same time, technical book about the relationship between breathing, body-awareness and the voice in the world of professional singing. Margreet Honig, with her long-standing experience as a successful singing teacher, talks about her work with singers. Insights and ideas not only for singers and singing teachers, but also for anyone who is interested in the singing voice, teaching, music and the human being.

Gordana Crnkovic studierte an der Hochschule für Musik in Freiburg Gesang. Neben ihrer künstlerischen und gesangspädagogischen Tätigkeit begann sie nach dem Musikstudium eine Ausbildung zur Atempädagogin am Institut für ganzheitliche Entwicklung auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems. Während dieser Ausbildung entwickelte sie das faszinierende und tiefgreifende Zusammenwirken von Atem und Stimme für Musiker weiter.

Ihre persönliche sängerische Weiterentwicklung in der Arbeit mit Margreet Honig in Amsterdam vertieften die Erfahrungen auf ihrem Weg von Atem-Stimme-Sein.

Als Lehrbeauftragte an den Hochschulen für Musik Würzburg und Freiburg sowie an der Akademie für Fort- und Sonderausbildungen Wien gibt sie dieses Wissen gerne an Sänger, Instrumentalisten bzw. Logopäden und Physiotherapeuten weiter.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-577-0
113 Seiten, Hardcover, Sprache: Englisch, 21,90 €

Andreas Noßmann, Hannah Semme

Lese-Lust

Zeichnungen

… das Buch ist rein optisch, in seiner Ausführung, im Grunde nicht mehr als ein Quader, eine rein geometrische Form. Somit sind nur wenige Striche von Nöten, um aus dieser einfachen Grundform ein, für den Betrachter, erkennbares Buch zu formen. Im Gegensatz zu seiner einfachen Form allerdings, ist das Buch im Bild jedoch ein Verweis auf gesammeltes, ja, gebündeltes und komprimiertes Wissen; aber auch reine Phantasie, erdacht durch den menschlichen Geist, erfunden, um die Vorstellungswelt und Horizont des Lesers immer wieder aufs Neue zu bereichern.

Andreas Noßmann wurde 1962 in Hilden bei Düsseldorf geboren. Nach einer Ausbildung zum technischen Assistent für Gestaltung folgte ein Studium an der GHS-Universität Wuppertal im Studiengang „Kommunikationsdesign“ mit den Schwerpunkten „Freie Grafik“ und „Malerei“. Seit 1986 werden Zeichnungen von Andreas Noßmann regelmäßig in Einzel- und Themenausstellungen sowie auf Messen präsentiert und in immer wieder neuen Buchveröffentlichungen publiziert.

ISBN 978-3-95631-534-3
104 Seiten, Hardcover, 32,00 €

Penny Warner

Spielen & Lernen für Babys

160 Spiele und Lernaktivitäten für die ersten drei Jahre

Ein umfangreiches Buch mit vielen tollen Spiel- und Lernaktivitäten für Babys und Kleinkinder in den ersten drei Jahren! Die stärkste Wachstumsphase Ihres Kindes findet in den ersten drei Jahren seines Lebens statt. Für diese besondere und aufregende Zeit hat Penny Warner in *Spielen & Lernen für Babys* über 160 Ideen für Spiele und Aktivitäten zusammengestellt, die Stunden voller Spaß und tolle Möglichkeiten zum Lernen für Babys und Kleinkinder bieten.

Jedes der 160 Spiele und Aktivitäten in diesem Buch umfasst:

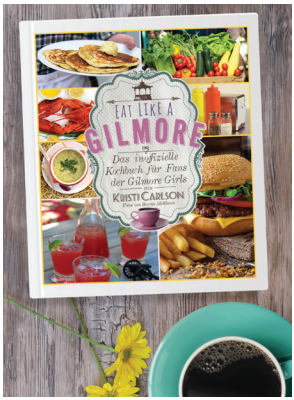
- Eine Liste der Fähigkeiten, die Ihr Baby durch das Spiel lernen oder steigern kann, z.B. Kontrolle der Motorik, Sprachentwicklung, Problemlösung, Vorstellungskraft, Denkvermögen und vieles mehr.
- Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Deutlich gekennzeichnete Altersempfehlungen
- Eine Liste mit Materialien, die schnell und einfach zu finden sind
- Variationen für noch mehr Spaß und Lernsteigerungen
- Sicherheitstipps, damit sich Ihr Baby während des Spielens nicht verletzen kann
- Illustrationen, die das Spiel bildlich verdeutlichen

Spielen & Lernen für Babys hilft Babys und Kleinkindern dabei, ihr volles Potential auszuschöpfen und dabei richtig viel Spaß zu haben.

Penny Warner hat einen Masterabschluss in Sonderpädagogik und ist seit über 20 Jahren als Referentin für Kindesentwicklung am Diablo Valley College und am Chabot College in Kalifornien tätig. Sie ist ebenfalls die Autorin von „Smart Start for Your Baby, 365 Baby Care Tips, Toilet Training without Tears or Trauma und 365 Toddler Tips“. Penny Warner lebt mit ihrer Familie in Danville, Kalifornien.

ISBN 978-3-95631-596-1
233 Seiten, Paperback, 16,90 €

BESTSELLER



Kristi Carlson

EAT LIKE A GILMORE

Das inoffizielle Kochbuch für Fans der Gilmore Girls

Die Gilmore Girls sind Kult. Seit der ersten Folge ist Lorelais und Rorys turbulentes Leben im wundervoll-kuriosen Stars Hollow ein Erfolgsrezept, von dem man nicht genug bekommen kann. Berühmt ist die wohl charmanteste Mutter-Tochter-Kombo aller Zeiten dabei - neben ihrer Liebe zu Kaffee und einem rasant hohen WPM-Wert - besonders für ihren berüchtigten, unstillbaren Appetit - und der steckt an! Viele Fans träumten schon immer davon, einmal einen Cheeseburger bei Luke‘s zu bestellen, einen Zuckerstangen-Kaffee bei Weston‘s zu trinken oder die lebensverlängernden Qualitäten von Sookies Risotto zu testen. Mit diesem Buch wird dieser Traum nun endlich Wirklichkeit!

EAT LIKE A GILMORE - das inoffizielle Kochbuch für Fans der Gilmore Girls ist nicht einfach nur ein Kochbuch, es ist ein Stück Gilmore Girls-Lebensqualität! In diesem Buch finden sich rund einhundert Rezepte mit tollen Bildern für Leckerbissen aus Luke‘s Diner, Sookies Küche und von den Freitags-Dinnern bei Emily. Auch diverse Stadt-Spezialitäten dürfen natürlich nicht fehlen. Von Frühstück über Cocktails, Vorspeisen und Hauptgerichten bis hin zu Desserts und Kuchen wird alles abgedeckt, um zu testen, ob Ihr Stoffwechsel der Wissenschaft genauso trotzt wie der von Lorelai und Rory. Und mit den Anregungen aus dem Kaffee Kaffee Kaffee!-Extra werden Sie jeden noch so langen Tag inklusive eines ausgedehnten Serienmarathons überstehen. Die hilfreichen Küchentipps machen es einfach, sich direkt nach Stars Hollow zu essen.

Ob Sie ein Fan der ersten Stunde sind oder gerade den ersten Fuß in die Gilmore-Welt gesetzt haben - Binden Sie sich eine süße Schürze um, schalten Sie Ihre Lieblingsfolge ein, heizen Sie den Ofen vor und EAT LIKE A GILMORE!

ISBN 978-3-95631-533-6
286 Seiten, Paperback, 19,95 €

Lucia Cremer

Für Babys kochen - leicht gemacht

Gesundes aus der eigenen Küche für Babys und Kleinkinder
(3. überarbeitete und ergänzte Auflage)

Viele Eltern fragen sich, ob es besser ist, für ihr Baby selber zu kochen. Die Antwort ist ganz klar: JA! Im Buch erhalten Sie viele Tipps rund um Beikost, Rezepte mit Fotos sowie genaue Anleitungen für die Zubereitung. Alle Rezepte sind leicht nachzukochen und ruck, zuck zubereitet. Die Zutaten sind preiswert und im Supermarkt erhältlich.

Sie erhalten Informationen über:
- Gesunde Babyernährung und Einführung der Beikost
- Baby-Led-Weaning und Fingerfood
- Vorratshaltung und Haltbarkeit der fertigen Gerichte
- Verträglichkeit der Lebensmittel und Auswirkung auf die Verdauung

Rezepte für:
Erste Beikost, Baby-Led-Weaning, Fingerfood, Kekse, Muffins, Waffeln, Brotaufstriche und spezielle Rezepte bei einer Magen-Darm-Infektion.

Lucia Cremer ist Kinderkrankenschwester und leitet seit vielen Jahren Kurse rund ums Baby. Aus dem Kurs „Kochen für Babys“ ist dieses Buch entstanden. Daher ist das Buch praxisnah und beantwortet die meisten Fragen rund um Babys Ernährung. Weitere Infos zur Autorin und ihren Werken finden Sie auf www.babytipps24.de und www.lucia-cremer.de.

ISBN 978-3-95631-315-8
96 Seiten, Paperback, 6,90 €

Zohre Shahi

Meine persische Küche

Unter Feinschmeckern zählt die persische Küche zu einer der besten der Welt. Ich möchte diese Küche gerne der deutschsprachigen Bevölkerung näher bringen. Die in meinem Buch verwendeten Zutaten, Aromen und Gewürze werden Sie in das Reich von „Tausend und einer Nacht“ entführen.

Die Rezepte sind so einfach und unkompliziert geschrieben, dass man sie problemlos nachkochen und sich damit ein Stück Persien nach Hause holen kann. Mit diesem Buch kochen Sie aber nicht nur einfach, sondern auch kostengünstig und gesund.

Für jeden Geschmack ist etwas dabei und es gibt auch vegetarische und vegane Rezepte, die speziell gekennzeichnet sind.

Bekannt aus der „Küchenschlacht“ (ZDF)

Seit 28 Jahren lebe ich in Deutschland und habe durch meine iranische Herkunft, mein Leben in Deutschland, mein internationales Umfeld und meine vielen Reisen einiges dazugelernt. Diese unterschiedlichen Erfahrungen spiegeln sich in meiner Küche wider und haben mich und meinen Kochstil bereichert. Das Schreiben dieses Kochbuches war ein großer Schritt für mich, da ich viel Lebenserfahrung und Liebe in Kombination mit Familienrezepten und eigener Kreativität hineingesteckt habe. Kurz gesagt: Ich biete Ihnen traditionelle Rezepte, denen ich meine eigene Note verliehen habe.

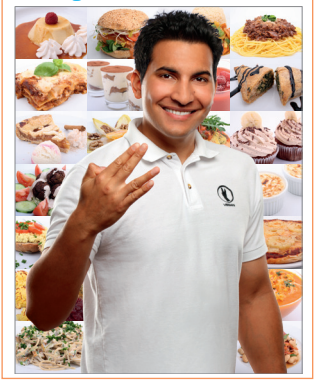
Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-417-9
126 Seiten, Paperback, 19,90 €

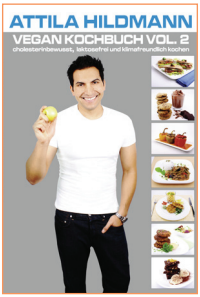
Attila Hildmann

Vegan Kochbuch Vol. 1

cholesterinbewusst, laktosefrei und klimafreundlich kochen



Attila Hildmann zeigt in diesem Buch, wie man einfach, schnell, günstig und köstlich rein pflanzliche Gerichte zaubern kann. Bekannt geworden ist er durch seine eigene Kochshow im Internet. Auch seine Kochkurse erfreuen sich großer Beliebtheit. Für ihn stehen die Frische und die Qualität der Zutaten im Vordergrund. Seine Rezepte sind minimalistisch und dennoch raffiniert. Es war nie einfacher, sich so gesund, cholesterinbewusst, laktosefrei und vielfältig zu ernähren. Lassen Sie sich überraschen und begeistern.



Vegan ist Trend, und dass es lecker ist, zeigt der sympathische Newcomer Attila Hildmann in seinem zweiten Kochbuch. Nach dem großen Erfolg vom „Vegan Kochbuch Vol. 1“ tischt er erneut vielfältige und raffinierte Rezepte auf, die einfach gut schmecken: Sellerieschnitzel mit Walnuss-Kruste, gefüllte Paprika, Risotto mit grünem Spargel oder für die Naschkatzen Vanille-Grießcreme mit Pflaumen, Attilas „Käse“-Kuchen oder eine vegane Schwarzwälder Kirschtorte – jeder wird hier auf seine Kosten kommen. Alle Rezepte sind mit Farbfotos versehen und machen richtig Lust aufs Nachkochen.

Attila Hildmann, Jahrgang 1981, von der Legal Tribune als „junger Jamie Oliver der fleischfreien Küche“ betitelt und von der Fit For Fun zum „zukünftigen Kultkoch“ erhoben, produziert mehrere Kochshows, darunter auch eine englische Show (youtube.com/TheFreshVegan) und hat bei Pro7 Galileo Footballern Tofuburger untergejubelt, ohne dass sie es gemerkt haben. Der sympathische junge Berliner arbeitet gerade an seiner Diplomarbeit in Physik und lebt in Berlin.

Auch als E-Book erhältlich!

Band 1: ISBN 978-3-95631-217-8
56 Seiten, Paperback, 14,90 €

Band 2: ISBN 978-3-95631-502-5
56 Seiten, Paperback, 14,90 €

Ursula Bien, Detlev von Glinski

Das Bi(e)näre System

Intelligentes Gewichtsmanagement

Sie wollen abnehmen und haben schon alles versucht? Doch weder mit der Hollywood-Diät noch mit FDH konnten Sie die ersehnte Wespentaille erreichen? Dann versuchen Sie es doch einmal mit dem „Bi(e)nären System“! Der Biologin Ursula Bien ist es gelungen, in klaren Worten darzulegen, warum nur die Reduktion von Kohlenhydraten zur Traumfigur führen kann. Ihre Beweisführung ist so schlüssig und einleuchtend, dass man sich fragt: Warum hat uns das niemand früher so erklärt?

Ursula Bien hat mit ihrem Buch ein neues Genre entwickelt: das Nutritainment. Voller Wortwitz erläutert sie komplizierte wissenschaftliche Zusammenhänge und informiert äußerst fachkundig über diverse Lebensmittel. So unterhaltsam können Informationen rund um gesunde Ernährung sein. Ernährung nach dem „Bi(e)nären System“ ist der Schlüssel auch zu Ihrem Abnehmerfolg!

Ernährungswissenschaften faszinierten die Diplom-Biologin Ursula Bien, Jahrgang 1963, schon immer. Seit frühester Jugend verfolgte sie aufmerksam die wissenschaftliche Fachliteratur. 1993 stellte sie ihre Ernährung nach low carb-Prinzipien um. Sie ist Mitglied des deutschen Naturschutzbundes, von Foodwatch und des Vereins „Menschen für Tiere“. Ursula Bien ist zertifizierte LOGI-Trainerin und engagiert sich ehrenamtlich in der Ernährungsberatung.
Detlev von Glinski entwickelte sich durch die Umstellung seiner Ernährung vom Couch Potato zum aktiven Triathleten. Mittlerweile hat er bereits drei IRONMAN absolviert. Die low carb-Rezepte des leidenschaftlichen Hobbykochs bereichern den Rezeptteil dieses Buches.

ISBN 978-3-940459-69-5
406 Seiten, Paperback, 24,80 €

Abbas Schirmohammadi

AUTOGENES TRAINING

In der Ruhe liegt die Kraft

Das Autogene Training (AT) ist eine weltweit anerkannte Entspannungsform, mit der Ausgeglichenheit, Kraft und Konzentration gefördert, Stress, Schmerzzustände und Spannungen abgebaut, Probleme bearbeitet und die Weichen für eine positive Zukunft gestellt werden können. AT entspannt nicht nur, sondern trainiert auch den Kreislauf, schafft einen klaren Kopf und lehrt Sie als Übenden, Körper, Geist und Seele allein mit der Kraft Ihrer Gedanken positiv zu beeinflussen. Mit Auto-Suggestionen, die beruhigend, lösend und regenerierend auf den ganzen Organismus wirken, versetzen Sie sich in einen Zustand wunderschöner Entspannung. So gelingt es Ihnen, negative Reize von Körper, Geist und Seele fernzuhalten. Organe und Organsysteme, die früher hilflos vegetativen Fehlreaktionen ausgesetzt waren, können positiv beeinflusst werden, es findet eine Harmonisierung des vegetativen Gleichgewichts statt.

Abbas Schirmohammadi zählt zu den führenden Entspannungstherapeuten Deutschlands. Der Multi-Instrumentalist hat sich auf das Komponieren wundervoller und mitreißender Musik spezialisiert. Seine CDs werden in vielen Massage- und Wellnesscentern, Fitness- und Workoutstudios eingesetzt. Er ist Chefredakteur des Magazins „Paracelsus".

ISBN 978-3-86858-599-5
CD, Laufzeit: 32:43, 16,90 €

Werner Siegert

Das Vorlesebuch für Demenzkranke

45 Geschichten aus der Welt der Erinnerungen

Vorlesen – das ist für Demenzkranke eine aussichtsreiche Chance, Reste ihres Erinnerungs- und Denkvermögens zu aktivieren. Unser Gehirn vergisst offenbar das, was es als Erstes gespeichert hat, zuallerletzt. Oft können sich Hochbetagte an Einzelheiten aus frühen Kindertagen bestens erinnern und lange Gedichte und Lieder mit sämtlichen Strophen rezitieren und singen. Die 45 kurzen Geschichten in diesem Vorlesebuch nutzen diese Fähigkeiten, indem sie Erinnerungen an Freudentage der Kindheit, an die erste Liebe, an markante Kindheitsereignisse wieder wachrufen. Auch die Liebe zu Tieren wird wiederbelebt. Es handelt sich durchweg um die Schilderung tatsächlicher, überwiegend frohgemuter Begebenheiten. Die Autoren waren jung, als die Patienten jung waren. Sie haben erlebt, was viele der Patienten so oder so ähnlich auch erlebt haben, und nehmen sie mit in mehr oder minder glückliche Zeiten.

Werner Siegert lebt in Stockdorf bei München. Der Volkswirtschaftler und Betriebswirt ist Autor zahlreicher Fach- und Sachbücher und Autor des Romans „Das herbstrote Blatt“ (Shaker Media, Aachen 2012).

Ingrid Schumacher studierte Psychologie, Theologie, Germanistik, Englisch und Geschichte. Bis zu ihrer Pensionierung war sie im Schuldienst der Stadt München tätig. Im Juli 2013 verstarb unsere Autorin Ingrid Schumacher. Wir verabschieden uns von ihr mit Respekt und Dankbarkeit.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-86858-970-2
118 Seiten, Paperback, 14,90 €

Jonathan Isbit, Dietmar Fischler

Prostata-Probleme, Verstopfung, Hämorrhoiden, Darmkrebs, Morbus Crohn etc.

Hilfe durch die natürliche Hocksitzhaltung.

Die Fähigkeit des Menschen, die Hocksitzhaltung einzunehmen, ist ein Geschenk von Mutter Natur. Zwei Drittel der Menschheit benutzen diese Haltung jeden Tag - beim Ausruhen, beim Arbeiten und auf der Toilette. Wir im Westen aber haben diese Haltung vor weniger als 200 Jahren aufgegeben, als wir die heutigen Sitztoiletten übernahmen.

Aber das Verlassen der Wege der Natur hat immer Konsequenzen. Der gewohnheitsmäßige Gebrauch von Sitztoiletten verursacht einen schleichenden aber erbarmungslosen Schaden am Darm und am Becken(boden). Dieses Buch liefert die überwältigenden Beweise, dass der „Porzellanthron“ der unerkannte Grund für viele Erkrankungen ist - wie z. Bsp. Blinddarmentzündung, Darmkrebs, Kolitis (Darmentzündung), Morbus Crohn, Divertikulose, Hämorrhoiden, Prostataleiden, Beckenorganvorfall und andere.

Diese Erkrankungen haben die Medizin über Jahrzehnte verwirrt. Die Ärzte haben die Beweise aus der Geschichte, der Anatomie und der Seuchenkunde ignoriert und versucht, die „Inkompetenz der Natur“ für all diese Erkrankungen verantwortlich zu machen.

Dieses Buch weist diesen Vorwurf zurück. In einfacher und verständlicher Sprache wird erklärt, wie diese Erkrankungen verhindert und gelindert werden können. Der Leser gewinnt praktisches Wissen und die feste Überzeugung: DIE NATUR WEISS ES AM BESTEN!

ISBN 978-3-86858-474-5
122 Seiten, Paperback, 14,90 €

Kathleen Bergmann

Der Lenormandkarten-Lehrgang

Basiskurs I und II - Band 1

„Der Lenormandkarten-Lehrgang“ ist nach einem leicht verständlichen und praxisbezogenen Konzept aufgebaut. Das in zwei Basiskurse gegliederte Standardwerk liefert Ihnen einen einzigartigen Schatz an fundiertem Wissen über die Lenormandkarten. Der erste Teil des Lehrbuches weiht Einsteiger in die Geheimnisse des Kartenlegens ein. Darin werden alle Grundlagen für eine solide Deutung einprägsam und lebensnah vermittelt. Die Beschreibung der 36 Karten und die übersichtliche Darstellung aller Besonderheiten wie der „Zwei-Gesichter-Karten“ schenken einen umfassenden Einblick in die unterschiedlichen Bedeutungsebenen der Symbolik.
Im zweiten Teil werden die erworbenen Kenntnisse einfach und effektiv anhand zahlreicher Deutungsbeispiele in der Praxis angewandt. Nützliche Tipps rund um die Verwendung der aussagekräftigen Karten vervollständigen die klar strukturierte Anleitung. Dieses Lehr- und Arbeitsbuch ist auch für Lenormand-Kenner eine wertvolle Hilfe.

Der Beruf der Autorin, den Kathleen Bergmann gleichzeitig als Berufung bezeichnet, ist äußerst ungewöhnlich und facettenreich. Als mediale Lebensberaterin und Astrologin kommt sie tagtäglich mit den Lebensgeschichten sowie den persönlichsten Herzensangelegenheiten ihrer Klienten in Berührung. Dabei spielen die Lenormandkarten in ihrem verantwortungsvollen Handwerk als Lebenscoach seit vielen Jahren eine unentbehrliche Rolle. Die Kunst des Kartendeutens steckt zwar voller Überlieferungen des fahrenden Volkes und auch des einst weit verbreiteten Hexenbrauchtums, dennoch ist heute in der ernstzunehmenden Beratungspraxis kaum noch ein Hauch des mysteriösen Zaubers übriggeblieben.

Weitere Bücher:

Der Lenormandkarten-Lehrgang - Deutungstraining
Der Praxiskurs zum Üben von Kombination und Legung - Band 2
112 Seiten / 15,90 €
ISBN 978-3-86858-560-5

Der Lenormandkarten-Lehrgang
Aufbaukurs -
Die große Tafel - Band 3
196 Seiten / 27,90 €
ISBN 978-3-86858-624-4

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-398-1
165 Seiten, Paperback, 21,90 €

Regina Käsmayr, Sigrid Koch, Karen Bolkert

Pferde im Laufstall

Planungshilfen für die artgerechte Haltung

„Die Leute sollten weniger Zeit damit verbringen, ihren Pferden etwas zuzuflüstern. Sie sollten es mal damit versuchen, den Pferden zuzuhören." (America's Horse Magazine). Der Mensch zwingt das Lauftier Pferd in eine von Zäunen umgrenzte Welt. Als erste und bisher einzige Organisation hat sich die Laufstall-Arbeits-Gemeinschaft e. V. (LAG) der Förderung der artgerechten Pferdehaltung verschrieben. Deshalb fordert sie für alle Pferde: „Raus aus den Boxen!" Doch dieser Schritt muss sorgfältig geplant werden. Wie baut man den optimalen Zaun? Wie sollte der Untergrund des Auslaufs beschaffen sein? Wie integriert man neue Pferde? Und warum ecken Ponys so gerne bei Großpferden an? Dieses Buch vermittelt anschaulich Hintergrundwissen über Laufstallbau, Weidehaltung und die natürlichen Bedürfnisse der Pferde. Bei der Planung des eigenen Laufstalls dient es jedem Pferdehalter als Anleitung und Richtlinie.

Sigrid Koch, erste Vorsitzende der LAG, führt den Verein seit 2005. Ihre Grundsätze und Ziele hat sie vom Gründer Hans Ullstein jun. übernommen: „Wir wollen die Laufstallhaltung für Pferde aller Rassen und Reitweisen durchsetzen und Kompetenz und Qualität in diesen Bereich bringen." Das bedeutet vor allem, die Pferdehalter beratend zu unterstützen. Obwohl die LAG kein großer Verband wie die FN (Deutsche Reiterliche Vereinigung) ist, ist sie aus der Pferdeszene nicht mehr wegzudenken — denn der Verein treibt seine Ziele mit einem Maximum an Idealismus voran. Regina Käsmayr arbeitete nach ihrem Zeitungsvolontariat ein halbes Jahr als Reitlehrerin in Dänemark.

ISBN 978-3-86858-011-2
72 Seiten, Paperback, 14,90 €

Oliver Junker

Und plötzlich ist alles anders

Trauernde Kinder verstehen und begleiten.
Überarbeitete und erweiterte Neuauflage

Der Tod eines nahestehenden Menschen ist wie ein Erdbeben, das plötzlich alles verändert. Kinder erleben solche Verluste auf ganz eigene Weise - sie trauern anders.

Dieser Ratgeber zeigt konkret und verständlich auf, wie Kinder trauern und wie man ihnen helfen kann - sowohl in der Akutsituation als auch in der Zeit danach.

Zum Buch gehört auch die Geschichte einer Familie mit zwei Kindern, die mit dem plötzlichen Tod des Vaters konfrontiert werden. In dieser Geschichte, die sowohl zum Vorlesen als auch zum Selbstlesen geeignet ist, können Eltern, Kinder und (fachliche) Begleiter erfahren, wie Sichtweisen und Empfindungen der Betroffenen sein können.

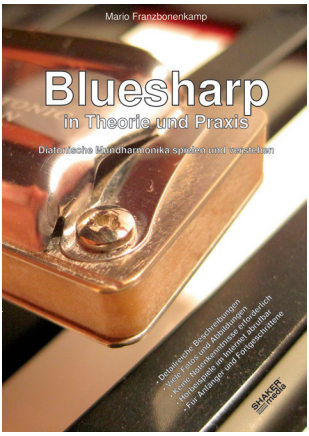
Oliver Junker. Über zehn Jahre in der Krisenintervention (Akutbetreuung) und als Trauerbegleiter für Kinder tätig. Langjährige Erfahrung im Rettungsdienst. Referent und Trainer im Bereich Stressbewältigung, Kommunikation, Konfliktmanagement und Akutbetreuung von trauernden Kindern.

ISBN 978-3-86858-056-3
72 Seiten, Paperback, 12,80 €

Mario Franzbonenkamp

Bluesharp in Theorie und Praxis

Diatonische Mundharmonika spielen und verstehen



Bluesharp in Theorie und Praxis: Das ist hier wörtlich zu nehmen, denn die klassische Mundharmonikaschule bildet längst nicht das Ende der Fahnenstange. Der Leser wird gleich zu Beginn an die Hand genommen, um die richtige Mundharmonika auszuwählen. Anschließend wird die Bluesharp in allen Einzelheiten vorgestellt.

Mit einem Crash-Kurs wird das Notenlesen vermittelt, wenn auch im gesamten Werk keine Notenkenntnisse erforderlich sind. Der musiktheoretische Teil befasst sich unter anderem mit der Bildung von Akkorden und Tonleitern, welche den Grundstein für das spätere Kapitel rund um die Improvisation bilden.

Im Praxisteil widmet sich das Buch zunächst der korrekten Haltung des Instruments, der Mundstellung, Atmung und Tonbildung, bevor erste einfache Lieder gespielt werden. Das Erlernen gängiger Spieltechniken wie Bendings und Overblows, Vibrato, Tongue Blocking, Triller und vieles mehr runden den praktischen Teil ab. Alle Techniken werden mit Hörbeispielen verdeutlicht, welche im Internet abrufbar sind.

Ein Lehrbuch für alle, bei denen der Spaß am Instrument im Vordergrund steht, die sich aber mit oberflächlichen Erklärungen nicht zufrieden geben.

ISBN 978-3-86858-388-5
110 Seiten, Paperback, 19,90 €

Margreet Honig, Gordana Crnkovic

Der freie Ton

Ein Gespräch mit Margreet Honig über Atem und Stimme

Ein sehr persönliches und zugleich fachliches Buch über die Zusammenhänge von Atem, Stimme und Körperbewusstsein in der professionellen Welt des Solo-Gesangs.
Margreet Honig, eine erfolgreiche Gesangspädagogin unserer Zeit, spricht aus ihrer langjährigen Erfahrung über ihre Arbeit mit Sängern. Einblicke und Einsichten: Nicht nur für Sänger und Gesangspädagogen, sondern ebenso für alle, denen Stimme und Pädagogik, Musik und Mensch am Herzen liegen.

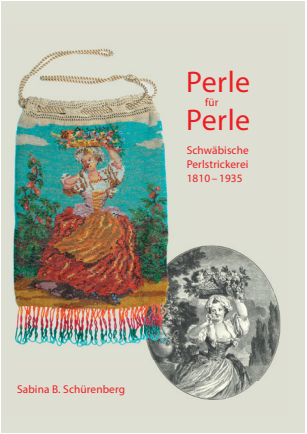
Gordana Crnkovic studierte Gesang an der Hochschule für Musik in Freiburg. Neben ihrer künstlerischen und gesangspädagogischen Tätigkeit begann sie eine Ausbildung zur Atempädagogin am Institut für ganzheitliche Entwicklung auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems. Während dieser Ausbildung entwickelte sie das faszinierende und tiefgreifende Zusammenwirken von Atem und Stimme für Musiker weiter. Fortbildungen am Institut für Atem-Tonus-Ton und ihre persönliche sängerische Weiterentwicklung in der Arbeit mit Margreet Honig in Amsterdam vertieften die Erfahrungen auf ihrem Weg von Atem-Stimme-Sein. Als Lehrbeauftragte gibt sie dieses Wissen heute an Sänger, Instrumentalisten bzw. Logopäden und Physiotherapeuten weiter.

ISBN 978-3-86858-619-0
106 Seiten, Hardcover, 21,90 €

Sabina B. Schürenberg

Perle für Perle

Schwäbische Perlstrickerei 1810-1935



Zunächst als Arbeitsbeschaffungsmaßnahme des Staates zu Beginn des 19. Jahrhunderts eingerichtet, dann weiterentwickelt und den Erfordernissen zeitgenössischen Kunstgewerbes angepaßt, erreichte die schwäbische Perlstickerei um 1925 ihren Höhepunkt. Spezialität war die Anfertigung von Luxusartikeln für den Export. Im 19. Jahrhundert für die Niederlande, im 20. Jahrhundert nach Übersee. Erlesene Perltaschen und Perlbeutel, einst Accessoires der modebewußten Dame, sind heute geschätzte, in ihrem Erscheinungsbild äußerst attraktive Sammlerstücke. Nicht nur üppige und farbenfrohe Blumengebinde entzücken den Betrachter. Ein Großteil der Taschen besticht durch Bildmotive, die zeitgenössischer Druckgrafik entnommen sind. Es waren Souvenirartikel, die lieb gewonnene Erinnerungen an eine einmalige Reise in changierender Farbenpracht festhielten. Der Zusammenführung von Vorlage und Produkt, ein in der Forschung bisher weitgehend unberücksichtigter Aspekt, ist daher besondere Aufmerksamkeit gewidmet.

Sabina B. Schürenberg, geb. 1953, studierte Ethnologie und Geschichte an der FU Berlin. Sie ist Autorin des Ausstellungskataloges »Glasperlarbeiten. Taschen und Beutel«, der 1998 ihre Ausstellung in Schwäbisch Gmünd begleitete. Ausstellungsstationen waren Amsterdam, Cloppenburg, Hagen, Merseburg und Zons. Weitere Artikel erschienen zu Spezialthemen der Perlstrickerei. Die nochmalige Beschäftigung mit dem Thema in »Perle für Perle« basiert auf der Materialfülle der auf Online-Auktionen gestellten Aufrufe, den Ergebnissen eigener Feldforschung und bislang unbekannter Firmenunterlagen.

ISBN 978-3-95631-077-5
796 Seiten, Hardcover, 180,00 €

Michaela Theis

Die Gartenkünstlerin

gibt Einblicke in ihr Gartenparadies - Gartendekoration und Kunst sowie praktische Tipps zur Pflege und Gestaltung

Michaela Theis gibt Einblicke in ihr Paradies, zeigt ideenreiche Gartenkunst und Dekorationen, die inspirieren. Auch ihre Geheimnisse zur Gestaltung und Pflege gibt sie in diesem Buch bekannt.

Der Bildband lädt zum Träumen ein und schürt zugleich die Sehnsucht schöpferisch zu wirken. Die einfallsreichen Ideen geben Mut, selbst individuelle Dekoration oder Kunst zu schaffen, damit Kunst und Garten zu einer wunderbaren Einheit werden.

ISBN 978-3-86858-269-7
146 Seiten, Paperback, 29,90 €

Martin Erbinger, Andreas Burth

Das Schalldämpferkompendium Band 6

Schalldämpfer bauen, improvisieren, tunen

Schalldämpfer mit der Gießkanne noch besser machen?

Fehlersuche mit Lippenstift?

Wirksame Schalldämpfer in der Größe von Taschenlampenbatterien?

Der leise Schuss aus der Socke?

Schalldämpfer aus Colaflaschen?

Nach der Lektüre von „Schalldämpfer - bauen, improvisieren, tunen“ weiß der Leser: Das ist keine Spinnerei eines durchgeknallten James-Bond-Drehbuchautors, sondern Realität.

Hinter der Schalldämpfer-Buchreihe stehen die jahrzehntelangen Erfahrungen der Autoren als Sammler und Sachverständige bzw. Schalldämpferhersteller. Das vorliegende Buch schlägt den Bogen vom praktischen Umgang mit Schalldämpfern und gedämpften Waffen von Maxim und Welrod bis hin zu den modernsten Sturmgewehr-Dämpfern - und nicht zuletzt der Auswertung praktisch aller auf dem Markt verfügbaren „Eigenbauanleitungen“.
Die Autoren wenden sich in erster Linie an diejenigen, welche mit einfach(st)en Mitteln hoch funktionelle Schalldämpfer herstellen wollen und das auch dürfen. Bewusst setzen die Ausführungen ein Mindestmaß an büchsenmacherischen Kenntnissen, zumindest aber Grundlagen in der Metallbearbeitung, voraus. Dem gegenüber benötigt die Masse der beschriebenen Tuningmethoden an vorhandenen Dämpfern weder besondere Erlaubnisse noch technische Kenntnisse ...
Wer seitenweise bemaßte Detailskizzen erwartet, sieht sich enttäuscht: Die zahlreichen Abbildungen beschränken sich im Wesentlichen auf Bilder real vorliegender, getesteter und für gut befundener, nicht-kommerzieller Dämpfer und deren Wirkkomponenten. Darüber hinaus findet sich eine Fülle von Formeln und Anhaltspunkten zur Dimensionierung von Dämpfern und verschiedene Ausführungsalternativen. Der Schwerpunkt liegt auf „zivilen“ Modellen: Schalldämpfer für Waffen im Kaliber .22 lfB, Dämpfer für Kurzwaffen bis Kaliber .45 und Repetierbüchsen. Dämpfer für Flinten oder automatische Waffen finden keine Erwähnung.
Kapitel über Werkstoffe, Fügemethoden, Fehlersuche und deren Beseitigung, empfehlenswerte Munitionssorten sowie Hinweise zu Wartung und Pflege von Dämpfern runden die Ausführungen ab. Und so ganz nebenbei wird auch noch ein wenig Mythbusting betrieben und Hintergrundinformation geboten, ohne das Ganze zu überfrachten.

ISBN 978-3-86858-438-7
126 Seiten, Paperback, 15,90 €

Jürgen Beling

Minilektionen in Pétanque

Psychologie beim Boule

„Boule“ wird das Spiel mit den Eisenkugeln genannt, wenn man vom Freizeitsport spricht; „Pétanque“, wenn die sportliche Seite im Vordergrund steht. In Deutschland spielen etwa 1 Million Personen das Spiel mit den Eisenkugeln in der Freizeit. Die Anforderungen sind gering, die Regeln einfach und die Kugeln preiswert.

Das Buch richtet sich an ambitionierte Pétanquespieler, die ihre Spielweise verbessern möchten und zu verstehen versuchen, woher die Leistungsunterschiede beim Spielen kommen. Die grundlegende Einführung zu Beginn richtet sich auch an Anfänger des Spiels; im Anhang sind die aktuellen internationalen Regeln beigegeben.

www.minilektionen.beling-trier.de

Jürgen Beling ist Diplom-Psychologe und beschäftigt sich seit Beendigung seiner wissenschaftlichen Arbeit intensiv mit der Sportart des Pétanque. Er spielt als Lizenzspieler in einem Luxemburger Verein und betreut dort Trainingsfragen.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-86858-416-5
124 Seiten, Paperback, 14,90 €

Philipp von Kunhardt, Gert von Kunhardt

Wolkenweich ins Glück

Vitaler und zufriedener leben durch Soft-Training auf dem hochelastischen Trampolin

Fast alle können es. Bewegung ins Leben bringen. In jeder Hinsicht. Und auf die denkbar einfachste Weise. Mit dem hochelastischen Trampolin. Mit diesem einfachen aber genialen Spaßgerät schaffen Sie spürbar und sichtbar Aufschwung. Ohne Plagerei. Ohne Fleiß. Allein mit Leidenschaft und Liebe. Leidenschaft für ein (noch) besseres Leben. Liebe zu sich selbst und zu anderen. Egal nämlich was Sie tun oder lassen, Sie sind immer ein Beispiel. Wir alle brauchen gute, viele gute. Und erst recht unsere Nachkommen.

Das ganze Buch in einem Satz: Schöner Leben ist erschwinglich!

ISBN 978-3-86858-918-4
150 Seiten, Paperback, 12,90 €

Unser Service für Sie als Händler

Neuerscheinungsservice
Regelmäßig informieren wir den Buchhandel über unsere Neuerscheinungen. Aktuelle Sonderkonditionen und Vorankündigen erhalten Sie von uns in unserem monatlichen Newsletter. Neuigkeiten zu Veranstaltungen und Rezensionen finden Sie darin ebenfalls.
Nutzen Sie unseren Neuerscheinungsservice und registrieren Sie sich auf www.shaker-media.de/newsletter. Dem Newsletter ist ein Bestellformular beigefügt, mit dem Sie bequem die Titel Ihrer Wahl anfordern können.

Bestellungen
Über die Barsortimentler Koch, Neff & Volckmar sowie Umbreit sind unsere Titel jederzeit verfügbar. Bei Direktbestellungen über uns gewähren wir Ihnen einen attraktiven Sonderrabatt. Selbstverständlich können Sie unsere Titel bis zu hundert Tage ab Bestellung problemlos remittieren.

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne anschauliches Werbematerial zu den von Ihnen bestellten Titeln bereit.

Gesamtverzeichnis
Fordern Sie jetzt unseren aktuellen Neuerscheinungskatalog an!
Auf www.shaker-media.de finden Sie diesen auch zur Direkteinsicht und zum Download.

buchhandel.de

Bestellen Sie unsere Titel über

amazon.de

oder direkt unter
www.shaker-media.de

Shaker Media GmbH | Postfach 10 18 18 | 52018 Aachen
Tel.: 02407 95 96 40 | Fax: 02407 95 96 49
bestellungen@shaker-media.de

SHAKER media

Ihr Verlag für Belletristik, Ratgeber und Sachbücher

Einfaches und risikofreies Publizieren:

- Persönliche Betreuung und kompetente Beratung
- Vermittlung qualifizierter Partner für Korrektorat, Lektorat und Illustration
- Auf Wunsch professionelle Unterstützung bei Satz und Layout zu moderaten Kosten
- Keine Druckkostenzuschüsse
- Individuelle Beratung in Marketingfragen
- Optimale Anbindung an den Groß- und Einzelbuchhandel
- Transparente Honorare und Verkaufszahlen

Unser Partnerprogramm

Honorierung Ihrer:

- Buchempfehlung
- Verlagswerbung
- erfolgreichen Autorenvermittlung

Speziell für den Handel:

- attraktive Rabatte bei Buchbestellungen
- Sonderkonditionen bei Neuerscheinungen
- anschauliches Werbematerial
- auf Wunsch regelmäßige Veranstaltungsangebote für Ihre Buchhandlung

Ausführliche Informationen finden Sie auf www.shaker-media.de/partner

Shaker Media GmbH | Kaiserstr. 100 | 52134 Herzogenrath
www.shaker-media.de | info@shaker-media.de
Tel.: 02407 / 95 96-40 | Fax: 02407 / 95 96-49
www.facebook.com/shakermedia