

BIO

GESUNDHEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

IHR BELEGEXEMPLAR
Bitte beachten Sie
Seite 89

Keine Angst vor Gelenksbeschwerden

Wie die Naturheilkunde von Schmerzen befreit

Entsäuern & Entschlacken

So machen Sie sich winterfit!

Das aktuelle Interview

Was ist Glück wirklich?

Neue Haltung - neue Lebensfreude

Anleitung zum Selbstmanagement

China-Horoskop 2012: Ihr Erfolg im Jahr des Wasser-Drachen

+++Tiermedizin+++Organspende+++Vitamin-D-Mangel+++

4 199146 304908 05

... ZU Ganzheitsmedizin und Naturheilkunde

Gesundheit, die fast nichts kostet

Illa Meyerhof, Siva-Natara Verlag, Reichenberg

Es gibt viele Möglichkeiten, gesund zu bleiben. Die Autorin stellt zahlreiche Therapien vor: von Heilkräutern bis hin zur Farb- und Lachtherapie. Medizin, die Spaß macht und so gut wie nichts kostet.

204 Seiten, kart., Abb., ISBN 978-3-930403-49-3, € 18,90

100 Situationen in denen Sie klopfen sollten

Ulrich & Regina Franke, Integral Verlag, München

Ob bei Flugangst oder Schlafstörungen, bei Allergie oder Liebesproblemen: Dieses Buch der erfolgreichen AET-Klopftherapeuten bietet praktische Hilfe in 100 verschiedenen Lebenssituationen.

237 Seiten, geb., ISBN 978-3-7787-9225-4, € 12,-

Yin-Yang-Qi-Gong für Gesundheit und Lebensfreude

Robert Paul, Verlag Seitenwende, Radeberg

Yin-Yang-Qi-Gong, das sind fließende Bewegungsabläufe, die den Körper auf angenehme Weise bewegen und sämtliche Muskeln aktivieren. Mit anschaulichen Fotos und Anleitungen kann jeder derübungen leicht nachmachen und dabei gesund und glücklich werden.

158 Seiten, kart., Abb., ISBN 978-3-934291-63-8, € 14,80

... zu Umwelt und Ernährung

Der Land-Neurotiker

Job Tarte, MVG-Verlag, München
Aus dem Grau und rein ins Anleben, denken viele Stadtmenschen. Und ziehen um - so wie der Autor. Der ehemalige Tierignorant beherbergt heute einen ganzen Kleintierzoo auf seiner Farm. Eine weitere Buch, das die Herzen von Tierfreunden berührt.

304 Seiten, kart., ISBN 978-3-86882-220-5, € 16,99



Gesundheit geht durch den Magen

Dr. med. E. Wormer, Lingen Verlag, Köln

Studien zeigen, dass bestimmte Nährstoffe vorbeugend gegen Krebs wirken. Der Autor erklärt, welche man essen sollte, um das Immunsystem zu stärken. Mit vielen leckeren Rezepten und einem Bewegungsplan.

128 Seiten, geb., Abb., ISBN 978-3-941118-51-5, € 7,95

Mehr Fett!

U. Gonder/Dr. N. Worm, Systemed Verlag, Lünen

Fett ist nicht immer ungesund. Im Gegenteil: Ernährungsexperte Nicolai Worm erklärt, von welchen Fetten wir wann wie viel essen sollten. Denn die richtigen Fette machen nicht nur vital, sondern auch schlank!

218 Seiten, kart., Abb., ISBN 978-3-927372-54-2, € 19,95

... zu Psychologie und Lebenskunst

Auf Saampfoten zum Lebensglück

Angelika Kail, Goldegg Verlag, A-Wien

Katzen leben selbstbestimmt, sind frei und unabhängig. Sie genießen ihr Leben. Typische Verhaltensweisen sollen den Leser zum Nachahmen inspirieren. Ein Glücksprogramm in sechs Schritten.

203 Seiten, geb., ISBN 978-3-902729-29-3, € 19,30

Bleep

Udo Grube, Integral Verlag, München

Man kann erleuchtet sein und trotzdem das Leben genießen, meint der Autor und Veranstalter der jährlichen Bleep-Kongresse. Denn der Weg zu einem bewussteren Sein führt nur über den eigenen Alltag.

288 Seiten, geb., ISBN 978-3-7787-9229-2, € 14,99

Traum-Deutung

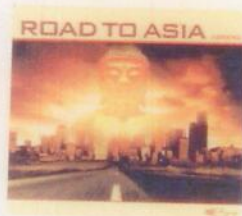
**Set aus Sachbuch
und Blanko-Traum-
Tagebuch**

Sabine Lechleuthner, Königsfurt Verlag, Krummwisch

Der eine springt vom Wolkenkratzer, der nächste träumt von Augen und der dritte von seinem verstorbenen Freund. Der Ratgeber erklärt, wie man seine Träume deuten kann und bringt Beispiele aus der Praxis.

160 Seiten, geb., Abb., plus Blanko Traum-Tagebuch, ISBN 978-3-86826-731-0, € 14,99

Aktuelle CDs & DVD



Road to Asia

J. Deere, Silenzio Music, Egloffstein

Fließende, von sanften Tönen getragene Chillout-Musik lädt den Hörer zum Entspannen ein. Die sehr rhythmischen Melodien sind ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen und sich ganz dem Träumen hinzugeben. Für den international renommierten Produzenten waren die elf Stücke auf dieser CD ein Herzensanliegen und eine Huldigung an Asien und die Menschen, die dort leben. Und das kann der Hörer spüren.

CD, ca. 51 Min., Bestell-Nr. 13074, ca. € 19,50



In der Mitte des Lebens

Margot Käßmann, Herder Verlag, Freiburg

50 Jahre sind definitiv zu viel für faule Kompromisse. Die Fragen: Was war bis hierher? Und: Was habe ich noch vor? verlangen nach einer Antwort. Die Theologin Margot Käßmann geht in den zehn Kapiteln des Hörbuchs den Themen nach, die sich mitten im Leben stellen: Jugendlichkeit und Alter, Familie, Freundschaft und Alleinsein, Schönheit und Scheitern, Krankheit und Glück, Grenzen und Kraftquellen sowie Routine und Veränderung. Ein Buch, das Lust auf die zweite Lebenshälfte macht, weil es die Vergangenheit liebevoll betrachtet und gleichzeitig die Freude für die Zukunft weckt.

CD, Hörbuch, ca. 83 Min., ISBN 978-3-451-31976-1, ca. € 14,95

Nalabo - Quality Time

Farid Zitoun & Christian Rüger, Naturheilzentrum Bottrop

Am Naturheilzentrum Bottrop hat es sich eine neue Generation von Heilpraktikern zur Aufgabe gemacht, Naturheilkunde unter anderem über die Kraft der Klänge zu transportieren. Denn durch Klänge können Harmoniestörungen im Organsystem behoben werden und dadurch Beschwerden verschwinden. Das Ergebnis ist eine CD mit beeindruckender Tonkraft, ein Hörerlebnis, der Glückshormone frei setzt.

CD, ca. 45 Min., Infos: www.naturheilzentrum.com



Ein Igel namens Hogi

Prof. Dr. Kurt Mündl, Polyband, München

In diesem Film mit den wunderbaren Naturaufnahmen geht es um das Porträt des kleinen cleveren Igelts Hogi, der neugierig seine Umwelt entdeckt. Auf seinen Streifzügen durch den Wald kommt es zu aufregenden Begegnungen mit Ameisen, Kröten, einer Giftschlange und einem Rehkitz. Der Film ist eine Hommage an das Leben der kleinen Wildtiere und kann nicht nur Kindern, sondern der ganzen Familie Freude machen.

DVD, ca. 83 Min., Best.-Nr. 4006448-758790, ca. € 9,95

