

Inhalt

TITELILLUSTRATION

© clivewa - Fotolia.com

REDAKTION

Sigrid Hünewinkel / Sophia Kienzler

SATZ & LAYOUT

K.-H. Mundinger, VAK

DRUCK

Westermann Druck, Braunschweig

STANE

Juni 2016. Irrtum und Preisänderungen vorbehalten.

Neuerscheinungen Herbst 2016	2
AURORIS Taschenbuch	9
VAK audio / video	10
Neues Denken	12
Gesundheit	20
Klopfakupressur / Energy Psychology	50
VAK kompakt	54
Psychologie	57
Brain-Gym®/Edu-Kinestetik	68
Pädagogik	73
Kinesiologie	80
NLP und Coaching	87
Fachbücher	89
E-Books	91
Titelverzeichnis	94
Autorenverzeichnis	96
Autorenverzeichnis	90

* Bei den Preisangaben für Österreich handelt es sich um Mindestpreise, die unser österreichischer Auslieferer festgelegt hat.

Die unterschiedlichen Preise in Österreich und Deutschland ergeben sich durch die verschiedenen Mehrwertsteuersätze.



Dennis Mangan: Gesundheitsrisiko Eisen

Wenn zu viel des Guten krank macht

ca. 176 Seiten, Paperback (15 x 21,5 cm) ca. 15,99 € (D) / 16,50 € (A) ISBN 978-3-86731-186-1 Erscheint im September 2016

Demnächst auch erhältlich als:



Der Autor | Dennis Mangan ist Autor mehrerer Bücher zu den Themenbereichen Gesundheit, Ernährung und Fitness. Er lebt und arbeitet in Kalifornien, USA. Eisenmangel als Krankheitsursache ist den meisten bekannt. Was viele jedoch nicht wissen: Durch Eisentabletten und eisenreiche Ernährung kann es schnell zu einem Eisenüberschuss im Körper kommen. Dennis Mangan leistet echte Aufklärungsarbeit, indem er die Konsequenzen eines Eisenüberschusses erstmals umfassend beleuchtet.

Dennis Mangan

GESUNDHEITS

Geten brank reacht

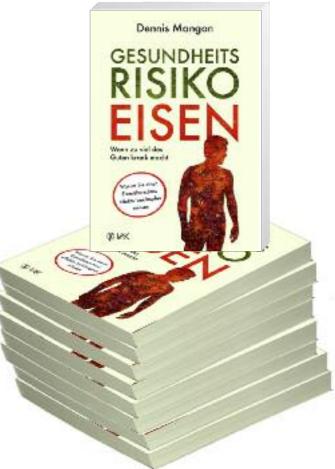
onthera have

Das Problem von zu viel Eisen im Körper: Die Stoffwechselwege für den Abbau sind nur schwach ausgeprägt. Schnell kommt es zu Ablagerungen, die auf natürlichem Wege nicht mehr abgebaut werden können. Als starkes Prooxidans reagiert das überschüssige Eisen dann mit Proteinen und Zellmembranen und zerstört sie. Das Resultat ist eine schnellere Zellalterung und ein schleichender Verfall der betroffenen Körperregionen. Alle Gefäße und Organe – vor allem die Entgiftungsorgane Leber und Nieren – bis hin zum Gehirn sind davon betroffen. Mit fortschreitendem Alter nehmen die Ablagerungen zu. Zahlreiche Krankheitsbilder, von Diabetes über Osteoporose, Leber- und Nierenerkrankungen bis hin zu Alzheimer, Parkinson und Krebs, können daher ferrotoxischen Ursprungs sein. Der Autor stellt praktische Maßnahmen zur Regulierung des Eisenhaushalts vor und erläutert, wie ein bereits vorhandener Eisenüberschuss abgebaut werden kann.





Dennis Mangan



Das Wichtigste auf einen Blick:

- Einziges Buch zum Thema Eisenüberschuss auf dem deutschsprachigen Markt
- Wichtiger Aufklärungsbedarf, da das Problem einer Eisenüberladung im Körper bislang weitgehend unbekannt ist, aber viele Menschen betrifft
- Praktische Tipps zur Regulierung des Eisenhaushalts und zum Abbau eines bereits vorhandenen Eisenüberschusses



Preston Estep III: Richtig essen, statt vergessen

Alzheimer-Risiko reduzieren, Demenz vermeiden und geistig fit bleiben

ca. 320 Seiten, Klappenbroschur (15 x 21,5 cm) 5 Abbildungen ca. 18,99 \in (D) / 19,60 \in (A) ISBN 978-3-86731-183-0 Erscheint im September 2016

Demnächst auch erhältlich als:



Der Autor | Preston Estep III promovierte an der Harvard Medical School in Genetik. Er ist Leiter der Gerontologie im Harvard Personal Genome Project, einer Studie zur Genforschung. Außerdem hat er bereits verschiedene biochemische Technologien entwickelt und ist Mitbegründer und Berater mehrerer biomedizinischer Institute und gemeinnütziger Organisationen.



Unsere durchschnittliche Lebenserwartung steigt. Doch ein langes Leben hat nur dann eine hohe Lebensqualität, wenn wir nicht nur körperlich fit sind, sondern auch unser Gehirn leistungsfähig ist. Wie können wir bis ins hohe Alter mental klar und rege bleiben? Preston Estep stellt eine neue Ernährungsform vor, die dazu beiträgt, Alzheimer, Demenz und andere neurodegenerative Erkrankungen zu vermeiden und damit die tatsächliche "Lebensdauer" unseres Gehirns entscheidend zu verlängern. Der Autor orientiert sich dabei an der Ernährungsweise der Bevölkerungsgruppen mit der weltweit längsten Spanne geistiger Fitness. Estep erläutert den sich mit zunehmendem Alter verändernden Nährstoffbedarf des Körpers und erklärt, welche potenziell schädlichen Faktoren unsere tägliche Nahrung enthält, die vor allem im Alter problematisch sind. Ein wichtiger Punkt: das konsequente Vermeiden der Aufnahme von zu viel Eisen, das Alterungsvorgänge in unserem Körper beschleunigt.

Der Autor nennt die besten und gesündesten Quellen für die von ihm empfohlenen "guten" Kohlenhydrate, Fette und Proteine und zeigt auf, welche Nahrungsmittel wir vermeiden sollten, um körperlich und mental fit zu bleiben. Praktische Empfehlungen für den Speiseplan sowie 72 Rezepte erleichtern die Ernährungsumstellung im Alltag.





Preston Estep III



Das Wichtigste auf einen Blick:

- Neue Ernährungsform zur Vermeidung neurodegenerativer Erkrankungen
- Greift das hoch aktuelle Thema "Eisenüberschuss" auf
- · Wissenschaftlich fundiert: Forschungsergebnisse zu mentaler Fitness bis ins hohe Alter
- Mit umfangreichem Rezeptteil und alltagstauglichen Ernährungstipps



Andreas Ulmicher:

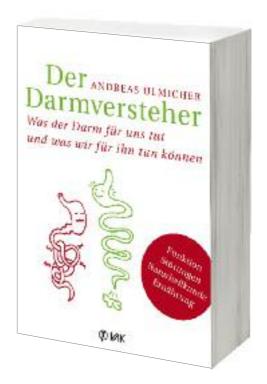
Der Darmversteher

Was der Darm für uns tut und was wir für ihn tun können

ca. 304 Seiten, Klappenbroschur (15 x 21,5 cm) ca. 16,99 \in (D) / 17,50 \in (A) ISBN 978-3-86731-182-3 Erscheint im September 2016



Der Autor | Andreas Ulmicher studierte zunächst Physik und Geografie. Während eines Aufenthalts in den USA und Kanada begann er seine Heilpraktikerausbildung. Er hat bereits mehrere erfolgreiche Ratgeber zum Thema Morbus Crohn und Colitis ulcerosa veröffentlicht. Seit 2015 ist er als Fachjournalist für Gesundheit und Medizin tätig. Er führt eine eigene Naturheilpraxis in Bad Soden-Salmünster.



Wie gut kennen Sie Ihren Darm? Wissen Sie, was er für Sie leistet und wie Sie ihn bei seiner täglichen Arbeit optimal unterstützen können? Begleiten Sie den "Darmversteher" Andreas Ulmicher auf eine informative Reise durch die unendlichen Weiten des menschlichen Verdauungsorgans. Der Autor, der seit vielen Jahren als Heilpraktiker tätig und selbst von einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung betroffen ist, beleuchtet den "schlauen Schlauch in unserem Bauch" von allen Seiten. Er liefert auf anschauliche Weise viel Wissenswertes über die Funktion des Darms, klärt über mögliche krankhafte Störungen und Darmprobleme auf und verrät kuriose Details und Geheimnisse des unterschätzten Organs. Darüber hinaus liefert der Autor zahlreiche Informationen über Ernährung, Fasten und verschiedene naturheilkundliche Methoden zur Unterstützung einer intakten Darmfunktion und einer gesunden Verdauung. Das Besondere an Ulmichers Darmbuch: Locker und leicht verständlich geschrieben, beleuchtet es das Thema Darm dennoch umfassend und liefert zudem viele praktisch anwendbare Tipps. Zahlreiche Erfahrungsberichte aus seiner eigenen Heilpraktiker-Praxis sowie alltagstaugliche Empfehlungen für eine "darmgesunde" Ernährung runden den Ratgeber ab. So wird jeder ganz leicht zum "Darmversteher".



Dr. Barbara Hendel: Magnesium Oil – Das Anwenderbuch

So effektiv wirkt das Schlüsselmineral über die Haut

ca. 112 Seiten, Paperback (14,8 x 18 cm) ca. 80 Fotos und Grafiken, durchgehend vierfarbig ca. 9,95 € (D) / 10,30 € (A) ISBN 978-3-86731-184-7 Erscheint im September 2016



Die Autorin | Dr. med. Barbara Hendel studierte Medizin in München und spezialisierte sich auf das Gebiet der Ganzheitsmedizin. Seit mehr als 30 Jahren beschäftigt sie sich mit natürlichen Heilmethoden, insbesondere mit Ernährungsberatung, biologisch-regulativen Therapien, Gesundheitsvorsorge und Regeneration. Sie ist bekannt als Referentin und als Autorin von Büchern zu Gesundheitsthemen. Bei VAK erschien bereits ihr Standardwerk Das Magnesium-Buch.



Selbsthilfe leicht gemacht: Unsere Lebensmittel enthalten immer weniger Magnesium – unser Körper benötigt jedoch immer mehr davon. Magnesiummangel ist die Folge und eine Vielzahl von Beschwerden kann darauf zurückgeführt werden. Seit einigen Jahren gibt es Magnesium in Form von *Magnesium Oil*, das durch Einreiben oder als Badezusatz über die Haut besonders effektiv aufgenommen wird. Exemplarisch beschreibt die Autorin, wie Freizeit- und Leistungssportler, Schwangere und Menschen die häufig an Muskelkrämpfen oder Schlafstörungen leiden Magnesium Oil nutzen können und wie es bei Herzerkrankungen eingesetzt werden kann.

Die erfahrene Ärztin und Magnesium expertin gibt in diesem Buch \dots

- eine Einführung, warum Magnesium für den Körper so wichtig ist
- einen kurzen Überblick über die verschiedenen Formen der Aufnahme von Magnesium
- detaillierte Anleitungen für die praktische Anwendung von Magnesium Oil bei vielerlei Beschwerden

Viele Erfahrungsberichte und bebilderte Anwendungsbeispiele machen es den Lesern leicht, die Empfehlungen sofort umzusetzen und ihre Beschwerden wirkungsvoll zu bekämpfen.



Meir Schneider:

Mein Augen-Buch

Meir Schneiders Übungsprogramm für besseres Sehen Entwickelt von dem Augen-

Entwickelt von dem Augentherapeuten, der sich selbst von seiner Blindheit heilte

Überarbeitete und erweiterte Neuausgabe ca. 320 Seiten, Paperback (15 x 21,5 cm) ca. 80 Abbildungen ca. 19,99 € (D) / 20,60 € (A) ISBN 978-3-86731-188-5 Erscheint im September 2016



Der Autor | Meir Schneider. heute ein ausgewiesener Seh-Experte und Augentherapeut, ist selbst das beste Beispiel für den Erfolg seiner Methode: Mit 17 Jahren war er fast vollständig erblindet und hat sich dennoch mit einem intensiven Trainingsprogramm selbst ganz von seiner schweren Augenkrankheit geheilt. Inzwischen hat er damit vielen Tausend Menschen zu besserem Sehen verholfen und so international für Aufsehen gesorgt.



Wir schenken unseren Augen wenig Aufmerksamkeit, obwohl früher oder später fast jeder über Sehbeschwerden klagt. Mit der richtigen Vorbeugung können zahlreiche Krankheiten und Sehfehler vermieden werden. Meir Schneider weiß, wie wir unsere Augen trainieren können, um das Sehvermögen zu verbessern oder wiederherzustellen – schließlich konnte er sich, obwohl fast erblindet, durch ein intensives Trainingsprogramm selbst heilen. Dieses praktische Buch richtet sich zum einen an alle, die lange möglichst gut sehen wollen – mit einem einfachen Präventionsprogramm in 10 Schritten und bebilderten Anleitungen. Zum anderen will Schneider aber auch Menschen mit ernsthaften Augenerkrankungen oder Fehlbildungen helfen (Grüner und Grauer Star, Makuladegeneration, Hornhautverkrümmung, Schielen, Netzhautablösung). Hierfür hat er spezielle Therapieprogramme entwickelt. Auch Bildschirmarbeitern gibt er kompetente Empfehlungen zur Augenentlastung. Neu in der überarbeiteten und erweiterten Ausgabe: ein Kapitel über die augentherapeutische Arbeit mit Kindern sowie neue Übungen bei Kurz- und Weitsichtigkeit, Augenzittern und Grünem Star. Schneiders Übungen verbessern nicht nur das Sehen – man gewinnt oft nebenbei eine buchstäblich entspannte Sicht aufs Leben. Ein Buch zur Selbsthilfe, das auch Therapeuten, Heilpraktikern und Ärzten neue Behandlungsoptionen bietet.







Superfaktor Bewegung

Das Beste für Ihr Gehirn!

352 Seiten, 1. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-129-8

Bewegung ist in jedem Alter der wichtigste Faktor, um das Gehirn fit und leistungsfähig zu halten. Ein Mangel an Bewegung schädigt sogar unser Gehirn, indem er es schrumpfen lässt! Mit anschaulichen Beispielen zeigt Dr. Ratey, warum Bewegung nicht nur die Entwicklung von Intelligenz und die Lernfähigkeit, sondern auch unser soziales Verhalten fördert und dabei hilft, Krankheiten zu vermeiden. Regelmäßige Bewegung reduziert Ängste und Stress und fördert ebenso Konzentration und Gedächtnis. Auch bei Alzheimer, ADHS und Depression bewirkt Bewegung wahre Wunder.

Extra: Mit einfachem Übungsprogramm.



Lynne McTaggart: Intention

Mit Gedankenkraft die Welt verändern

408 Seiten, 1. Auflage 13,95 € (D) / 14,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-131-1

Das Standardwerk zum Thema jetzt in der praktischen Paperback-Ausgabe. Gedanken können die Welt verändern! Lynne McTaggart hat hier ihr Wissen für jeden zugänglich gemacht. Die Wissenschaftsjournalistin zeigt, wie Sie Ihre Gedanken nutzen können, um Ihr Leben zu verändern - oder gar die ganze Welt? Sie gibt ganz konkrete Anleitungen, wie wir mit der gebündelten Kraft unserer Absichten unsere Ziele verwirklichen und Veränderungen in unserem Leben erreichen können. Doch die Autorin will noch mehr: Sie will eine Bewegung in Gang bringen mit der klaren Absicht, Großes in der Welt zu bewirken - zum Wohle der ganzen Menschheit. Und jeder Leser kann mitmachen!



F. Batmanghelidj:

Wassertrinken wirkt Wunder

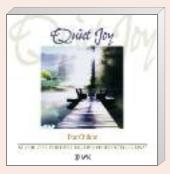
Erfolgsberichte von chronisch Kranken

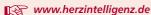
240 Seiten, 2. Auflage 12,- € (D) / 12,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-141-0

Die Erkenntnis, dass Wassertrinken vielen Krankheiten vorbeugt, setzt sich immer mehr durch. Wie wirksam es in der Tat ist, das zeigen die bewegenden Erfahrungsberichte von 140 ehemals chronisch Kranken: Von der Schulmedizin als »hoffnungslose Fälle« abgestempelt, wurden diese Menschen mit der »Wasserkur« wieder gesund. Sie zeigen eindrucksvoll, dass Wassertrinken nicht nur leichte Beschwerden lindern kann. sondern oftmals auch bei ernsten Erkrankungen hilft. Häufig genügt es schon, sich auf die natürliche Alternative Wasser zurückzubesinnen. Ein echtes Mutmachbuch.

www.wassertrinken.de















Doc Childre:

Quiet Joy

Musik zur Förderung der Herzintelligenz®

Musik-CD / 4 Musikstücke in 2 Durchgängen, Gesamtspieldauer: 24 Minuten empf. VK 14,95 \in (D) / 14,95 \in (A)* / GLN 40-34115-20070-9

Die Komposition von *Quiet Joy* beruht auf einer Kombination von Rhythmen und Klangabfolgen, die sich nachweislich positiv auf die Herzratenvariabilität und das Wohlbefinden auswirkt. Die heiter-gelassenen Instrumentalstücke harmonisieren die Herztätigkeit und fördern emotionale Ausgeglichenheit, geistige Klarheit, innere Ruhe, Kreativität und Gesundheit. *Quiet Joy* können Sie besonders wirkungsvoll einsetzen als Begleitmusik für Tai-Chi, Yoga, Qigong oder Massage, als Unterstützung für Meditation und Zentrierung, zur Beruhigung von Babys und Kleinkindern, als Animation für mehr Kreativität und als Ausgleich bei Stress.

Frank Kinslow:

Quantenheilung

Das Hörbuch / Reihe: Ouantum Entrainment®

VAK audio / 3 Audio-CDs, Laufzeit: 234 Minuten, Sprecher: Dominik Schott empf. VK 19,95 \in (D) / 22,40 \in (A)* / ISBN 978-3-86731-064-2

Probleme einzig und alleine mit der Kraft des Bewusstseins lösen? Die Selbsthilfemethode Quantum Entrainment®/Quantenheilung hilft, des reinen Gewahrseins gewahr zu werden und so erstaunliche Veränderungsprozesse in Körper und Geist zu bewirken. Wer lieber hört als liest, für den gibt es den Bestseller Quantenheilung als Hörbuch!

Die drei CDs enthalten das komplette Buch mit den Übungsanleitungen und bieten Ihnen fast vier Stunden Hörerlebnis.

Frank Kinslow:

Quantenheilung

Meditationen und Übungen / Reihe: Quantum Entrainment®

VAK audio / Überarbeitete Neuaufnahme, 2 Audio-CDs, Laufzeit: 85 Minuten Sprecher: Michael Schmitter

empf. VK 13,95 \in (D) / 13,95 \in (A)* / ISBN 978-3-86731-078-9

Die praktische Übungs-CD ist die ideale Ergänzung zum Bestseller *Quantenheilung*: Auf ihr zu hören sind die wichtigsten der im Buch enthaltenen Meditationen sowie sieben weitere, z.T. dem Buch *Suche nichts – finde alles!* entnommene Übungsanleitungen, die den Einstieg in die Methode erleichtern und helfen, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

In Echtzeit-Version inklusive komfortabler Pausen!

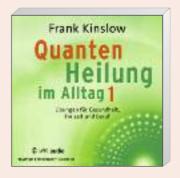
Frank Kinslow:

Quantenheilung im Alltag 1

Übungen für Gesundheit, Freizeit und Beruf Reihe: Ouantum Entrainment® Collection

VAK audio / 2 Audio-CDs, Laufzeit: 119 Minuten / 15 Übungen Sprecher: Michael Schmitter empf. VK 13,95 € (D) / 13,95 € (A)* / ISBN 978-3-86731-080-2

Die Doppel-CD enthält 15 neue Meditationsanleitungen zu den Themen Gesundheit, Freizeit und Finanzen, die das Erlernen und Vertiefen von Quantum Entrainment $^{\circ}$ /Quantenheilung vereinfachen und beschleunigen. Die Übungen verfügen über komfortable Pausen, die es Ihnen ermöglichen, sofort in den Zustand des reinen Gewahrseins zu gelangen und QE $^{\circ}$ einfach in Ihren Alltag zu integrieren.





Frank Kinslow:

Quantenheilung im Alltag 2

Übungen für Partnerschaft, Familie und Kommunikation Reihe: Quantum Entrainment® Collection

VAK audio / 2 Audio-CDs, Laufzeit: 120 Minuten / 15 Übungen Sprecher: Michael Schmitter empf. VK 13.95 € (D) / 13.95 € (A)* / ISBN 978-3-86731-081-9

So klappt das tägliche Miteinander: Egal, ob in Partnerschaft, Familie oder im Austausch mit Ihren Mitmenschen – mit diesen neuen Übungen gelangen Sie zu mehr Gewahrsein der reinen Bewusstheit und zu Harmonie mit sich und Ihrer Umwelt. Damit Sie beim Zuhören sofort mitmachen können, sind alle Übungen auf der Doppel-CD in Echtzeit mit komfortablen Pausen aufgenommen.







Tauschen Sie sich mit anderen QE*-Interessierten aus!

Das deutschsprachige offizielle Forum für Quantenheilung/Quantum Entrainment*: www.quantenheilung-forum.de



Quantum Entrainment* - Heilendes Bewusstsein

www.quantenhellung.info



Frank Kinslow:

Das OE®-Praxisbuch

270 Seiten, 2. Auflage 18,99 € (D) / 19,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-115-1

Reihe: Quantum Entrainment®

Endlich gibt es alle OE®-Übungen kompakt auf einen Blick! Das umfassende Praxisbuch zu Quantum Entrainment® enthält sämtliche Übungen vom Begründer der Methode, übersichtlich nach Themengebieten geordnet. Dieses praktische Übungsbuch bietet:

- alle Übungen von Frank Kinslow griffbereit in übersichtlicher Anordnung
- · ausreichend Platz für eigene Notizen
- ausführliche Erklärungen und Beispiele
- · Extra-Anwendungsmöglichkeiten, die in keinem der anderen Kinslow-Bücher enthalten sind, z.B. "QE® für Übungsgruppen" oder "Die 1-Minute-Meditation"

Hier finden Sie die richtige Übung im Handumdrehen!



Frank Kinslow:

Eu-Gefühl!

Quantenheilung für ein erfülltes Leben

Reihe: Ouantum Entrainment®

VAK-Taschenbuch, 192 Seiten 2. Auflage 14.95 € (D) / 15.40 € (A)* ISBN 978-3-86731-082-6

Entdecken Sie Ihr Eu-Gefühl® und Ihr Leben kommt ins Lot! Anhand einfacher Übungen zeigt uns Frank Kinslow, wie wir das Eu-Gefühl®, einen Zustand inneren Wohlbefindens, zur Grundstimmung unseres eigenen Lebens machen. Und was ist mit all dem, was wir uns für unser Leben wünschen? Der Autor erklärt, wie wir mit OE-Intention®, der ultimativen Technik zum Realisieren unserer tiefsten Sehnsüchte, unsere Intentionen adäquat einsetzen: Unser Verlangen nach bestimmten Dingen verschwindet einfach und wir öffnen uns für neue Möglichkeiten.



Frank Kinslow:

Das Stille-Paradox

Nichts tun – alles erreichen

Reihe: Ouantum Entrainment®

208 Seiten, 2. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-161-8

Egal, ob Sie Einsteiger sind oder ob Sie "Quantenheilung" bereits kennen: Mit diesem Buch aus der Quantum-Entrainment®-Reihe liegen Sie in jedem Fall richtig! Denn hier stellt der Bestsellerautor Frank Kinslow erstmals seine neu entwickelte "Stillness"-Technik vor, die einfacher und zugleich noch kraftvoller ist als seine bereits bekannten Techniken. Viele praktische Übungen, anschauliche Erfahrungsberichte und humorvolle Anekdoten runden das lang erwartete Buch von Frank Kinslow ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und Sie können sofort mit den Übungen beginnen. EuStille so einfach kann Erleuchtung sein!

Tauschen Sie sich mit anderen QE®-Interessierten aus:



www.quantenheilung-forum.de







Suche nichts finde alles!

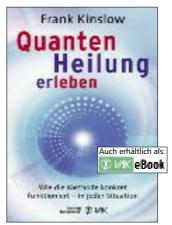
Wie Ihre tiefste Sehnsucht sich erfüllt

Reihe: Quantum Entrainment®

288 Seiten, Hardcover, 2. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-073-4

Dieses Buch beschreibt eingängig die philosophischen Grundlagen der Quantenheilung: Der Autor erläutert. worin innere Ruhe, Zufriedenheit und Gelassenheit bestehen und wie wir sie erreichen können, ohne unser Leben völlig auf den Kopf zu stellen. Inneren Frieden zu finden. dazu bedarf es nur der Veränderung unserer Wahrnehmung: die Welt mit neuen Augen sehen und das, was ist, vollständig annehmen. Ein ebenso praktisch-konkreter wie philosophisch fundierter Wegweiser zu einem erfüll-

tem Leben!



Frank Kinslow:

Quantenheilung erleben

Wie die Methode konkret funktioniert - in ieder Situation

Reihe: Quantum Entrainment®

288 Seiten, 6. Auflage 16,95 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-058-1

Das zweite Buch des Bestseller-Autors Frank Kinslow: Quantenheilung erleben liefert vertiefende Informationen zur Quantum Entrainment®-Methode sowie die verfeinerte OE®-Technik. Zahlreiche Anwendungsbeispiele und Übungen zeigen Ihnen, wie Sie diese Selbsthilfetechnik optimal in Ihren Alltag integrieren und für sich nutzen können: Ob Arbeit oder Freizeit, Familie oder Finanzen, Gesundheit oder Kreativität - Quantenheilung löst hinderliche Blockaden, sorgt für mehr Leichtigkeit im Leben und hinterlässt zudem ein nachhaltiges Wohlgefühl.



Frank Kinslow:

Quantenheilung

Wirkt sofort - und jeder kann es lernen

Reihe: Ouantum Entrainment®

144 Seiten, 17. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-039-0

Quantenheilung ist ein äußerst wirkungsvolles Verfahren, um die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und sich von körperlichen und emotionalen Problemen zu befreien: Sie bewirkt im Körper sofort sicht- und fühlbare Veränderungen und vermittelt ein angenehmes Gefühl des Friedens und der Entspannung – beim Behandelten und beim Anwender, Diese Selbsthilfemethode ist schnell und ohne Vorkenntnisse zu erlernen und anzuwenden - für Laien wie für professionelle Anwender. Die sanfte und nachhaltige Methode, die jede therapeutische Arbeit wirksamer macht und zu persönlichen Durchbrüchen verhilft!

Seminare, Infos, Übungen und Downloads von Frank Kinslow:



www.guantenheilung.info







Martina und das Ungeheuer

Das OE®-Kinderbuch

Reihe: Ouantum Entrainment®

64 Seiten, 1. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-100-7

Jetzt finden auch Kinder ganz leicht Zugang zu Frank Kinslows bewährter Quantum-Entrainment®-Methode: Die märchenhafte, fantasievoll illustrierte Kurzgeschichte vermittelt Kindern von 6 bis 9 Jahren die Grundzüge der Quantenheilung in kindgerechter Sprache, Frank Kinslow erzählt die Geschichte der kleinen Martina, die weiß, wie sie an ihren inneren Glücksort gelangen kann, und so mithilfe von QE® ihre Angst vor Ego, dem bösen Ungeheuer, überwindet. Das liebevoll gestaltete Buch eignet sich zum Vorlesen und Selberlesen.



Lynne McTaggart: Intention

Mit Gedankenkraft die Welt verändern

408 Seiten, 1. Auflage 13,95 € (D) / 14,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-131-1

Gedanken können die Welt verändern! Lynne McTaggart hat hier ihr Wissen für jeden zugänglich gemacht. Die Wissenschaftsjournalistin zeigt. wie Sie Ihre Gedanken nutzen können, um Ihr Leben zu verändern – oder gar die ganze Welt? Sie gibt ganz konkrete Anleitungen, wie wir mit der gebündelten Kraft unserer Absichten unsere Ziele verwirklichen und Veränderungen in unserem Leben erreichen können. Doch die Autorin will noch mehr: Sie will eine Bewegung in Gang bringen mit der klaren Absicht, Großes in der Welt zu bewirken - zum Wohle der ganzen Menschheit. Und jeder Leser kann mitmachen!



Richard Gordon, Dr. Chris Duffield, Dr. Vickie Wickhorst:

Heilen mit Herzenergie

Wie jeder seine ureigene Heilkraft für sich und andere nutzen kann

280 Seiten, 1. Auflage 15,99 € (D) / 16,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-145-8

Ieder kann heilen! Richard Gordon, Entwickler der Ouantum-Touch-Methode, zeigt: Unsere Herzenergie ist die Essenz der Heilung! Mit einfachen Übungen können wir lernen, unsere ureigenen Heilfähigkeiten zu aktivieren. Erfahren Sie, wie Sie die Heilenergie effektiv und sogar ohne direkte Berührung auf andere Menschen - oder auf sich selbst – lenken können. Das weiterentwickelte Quantum-Touch hilft bei Schmerzen. körperlichen und emotionalen Problemen. Die Übungen sind sofort einsetzbar. Für alle, die sich selbst und anderen helfen möchten, sowie für Therapeuten, Heilpraktiker und Ärzte.



www.intention-wirkt.de



William Bengston, Sylvia Fraser:

Bengston Energy Healing - Heilen aus dem Nichts

Wissenschaftlich belegt - in der Praxis bewährt für jeden erlernbar

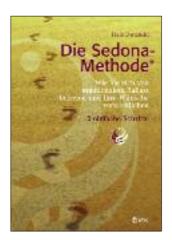
280 Seiten, 3. Auflage 17,99 € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-093-2

Das Besondere an dieser energetischen Feldmethode: Ihre Wirksamkeit konnte in Laborversuchen wissenschaftlich bestätigt werden. Sie hat sich seit 35 Jahren in der Praxis bewährt, gerade bei schweren Erkrankungen wie Parkinson und Arthritis, und wird erstmals in deutscher Sprache vorgestellt: eine Methode energetischen Heilens, bei der der Anwender heilende Energiefelder aktiviert, während sein Bewusstsein ins Nichts eintaucht - frei von jeder Intention.

Seminare + Vorträge mit dem Autor:



www.iak-freiburg.de



Hale Dwoskin:

Die Sedona-Methode

Wie Sie sich von emotionalem Ballast befreien und Ihre Wünsche verwirklichen

336 Seiten, 22 Abb., 7. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-935767-78-1

Bei der Suche nach Glück und Erfolg stehen wir uns meist selbst im Weg - mit negativen Denk- und Verhaltensmustern. Der Grund: Emotionen verzerren unsere Wahrnehmung. Die Sedona-Methode weist einen Weg aus dem Irrgarten der Gefühle: Elegant in ihrer Einfachheit und unbegrenzt in den Anwendungsmöglichkeiten zeigt sie, wie wir Emotionen ganz einfach loslassen können. Wer sich darauf einlässt, fühlt sich befreit, erlebt erfülltere Beziehungen und navigiert mit Gelassenheit durchs Leben. Hunderttausende von Anwendern bezeugen die Wirksamkeit dieser Selbsthilfemethode.

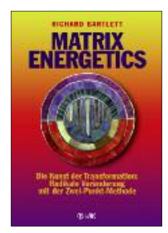


Clif Sanderson:

Loslassen ... und heilen Deep Field Relaxation (DFR) die Tiefenfeldentspannung

288 Seiten, 2. Auflage 16,95 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-088-8

Clif Sanderson setzte mit Deep Field Relaxation (DFR) oder Tiefenfeldentspannung als Vorreiter erstmals auf die verändernde Kraft des Bewusstseins und blickt auf mehr als 30 Jahre Erfahrung zurück. Das Buch zeigt, wie die Methode genau funktioniert: Die sanfte Intention des Begleiters, einfach helfen zu wollen und sich zur Verfügung zu stellen, reicht aus, um beim Klienten ein tiefes, vertrauensvolles Loslassen zu induzieren. In diesem tiefen Ruhezustand kommt es zu eindrucksvollen Heilprozessen.



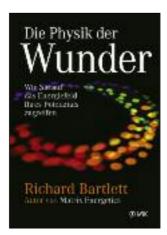
Richard Bartlett:

Matrix Energetics

Die Kunst der Transformation: Radikale Veränderung mit der Zwei-Punkt-Methode

240 Seiten, 11. Auflage 15,95 € (D) / 16,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-069-7

Eine einfache, aber effektive Methode, um sich von körperlichen und emotionalen Problemen zu befreien. Matrix Energetics behandelt keine Symptome oder Krankheiten, sondern wählt den Weg der energetischen Transformation. Sanfte Berührungen zweier Körperpunkte und das gleichzeitige Verfolgen einer bestimmten Intention können die Welt, wie man sie sieht und erlebt, auf einzigartige und kraftvolle Weise verwandeln. Das erstaunliche Ergebnis: Ein entspanntes, beschwerdefreies Leben voller Energie! Diese sofort wirksame Methode lässt sich problemlos weitervermitteln - jeder kann sie lernen. In diesem Buch zeigt R. Bartlett erstmalig, wie es geht!



Richard Bartlett:

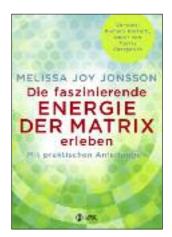
Die Physik der Wunder Wie Sie auf das Energiefeld Ihres Potenzials zugreifen

320 Seiten, 30 Abb., 4. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-056-7

Tauchen Sie ein in das alles umspannende Energiefeld, in den offenen Raum der Möglichkeiten, formulieren Sie Ihre Intention und lassen Sie dann alle Erwartungen los – das ist die Grundtechnik von Matrix Energetics. Abwarten, geschehen lassen ... und die befreiende, nicht vorhersagbare Lösung erleben, die spontan auftaucht. In seinem zweiten Buch stellt Ihnen der Erfolgsautor Richard Bartlett weitere praktische Techniken vor, die spontane Veränderungsprozesse in Gang kommen lassen und er lädt Sie ein in das Erlebnisfeld und die weite Erlebniswelt von Matrix Energetics, in die neuen Dimensionen, in denen Wunder Wirklichkeit werden können.



www.matrix-info.eu



Melissa Joy Jonsson:

Die faszinierende **Energie der Matrix** erleben

Mit praktischen Anleitungen

216 Seiten, 2. Auflage 16,99 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-157-1

Tauchen Sie ein ins Energiefeld der Matrix! Dieses Buch ist ein "Reiseführer" für ein außergewöhnliches Leben. Dabei werden wir entdecken, wie leicht veränderbar unsere Realität ist und welche Kraft zur Transformation in uns steckt. Humorvoll und verständlich werden Quantenphysik, Spiritualität und praktische Übungen so miteinander verwoben, dass am Ende feststeht: Unser Denken und Bewusstsein sind grenzenlos und unendlich gestaltbar. Melissa Joy Jonsson zeigt, wie Sie vorgefasste Meinungen und begrenzende Vorstellungen loslassen und alte, überholte Denk- und Verhaltensmuster durch die neuen Lösungstechniken von Matrix Energetics ersetzen können.



Melissa Joy Jonsson:

Das kleine Buch der großen Potenziale

Die transformierende Kraft der 24 Bewusstseinsfelder erleben

304 Seiten, 1. Auflage 17,99 € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-179-3

Die Autorin nimmt die Leser mit auf eine von spielerischen Selbsterfahrungsübungen begleitete Reise, auf der sie den Kontakt zu ihrem wahren authentischen Selbst vertiefen und für sich die ungeahnten Potenziale der Selbsterfahrung erschließen können, 24 Bewusstseinsfelder repräsentieren universale Prinzipien - das universelle Herzfeld oder das Feld der Beziehung und Übereinstimmung -, die wie Mosaikbausteine unsere Realität zusammensetzen. Wenn wir mit diesen Facetten des Bewusstseins in Resonanz sind, schöpfen wir das uns immanente grenzenlose Potenzial voll aus.



Jonathan Haidt:

Die Glückshypothese

Was uns wirklich glücklich macht

Die Quintessenz aus altem Wissen und moderner Glücksforschung

368 Seiten, 4. Auflage 16,99 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-096-3

Sinn und Glück im Leben zu finden ist keine Glückssache -Sie können etwas dafür tun! Dr. Jonathan Haidt zeigt Ihnen, worauf es dabei ankommt und wie Sie Ihr Denken, Ihre Beziehungen und Ihre Arbeit als Quellen für Ihr persönliches Lebensglück nutzen können. Er schöpft aus einem riesigen Wissensschatz und kennt die Weisheitslehren der Antike ebenso gut wie die Studien der modernen Glücksforschung. Hier zieht er das Fazit - so spannend und manchmal so witzig, dass Sie das Buch am liebsten in einem Zug zu Ende lesen würden.



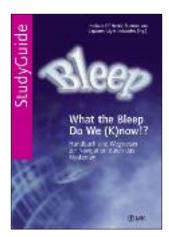
Dawson Church:

Die neue Medizin des Bewusstseins

Wie Sie mit Gedanken und Gefühlen Ihre Gene positiv beeinflussen können

392 Seiten, 5. erweiterte Auflage 17,95 \in (D) / 18,50 \in (A)* ISBN 978-3-86731-086-4

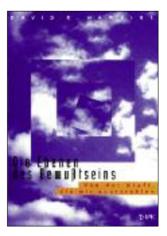
Unsere Gene sind kein Schicksal, im Gegenteil: Jedes Gen verfügt über "Schalter", mit denen es an- oder ausgeschaltet werden kann. Die größte Überraschung: Diese sogenannten epigenetischen Marker lassen sich über unser Bewusstsein verändern und in ihrem neuen Zustand sogar vererben. Nicht "unveränderliche" Gene bestimmen also Aussehen, Persönlichkeit und Krankheitsrisiken, sondern die epigenetischen Schalter, die wir selbst positiv beeinflussen können. Die überarbeitete und stark erweiterte Neuauflage enthält u. a. zwei neue Kapitel über erfolgreiche Traumabehandlung und über die Frage, was es mit den "Glücksgenen" auf sich hat.



Bleep StudyGuide

Handbuch und Wegweiser zur Navigation durch das Mysterium

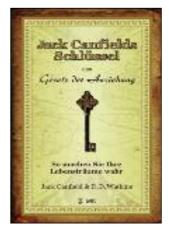
112 Seiten, 2. Auflage 8,50 € (D) / 8,80 € (A)* ISBN 978-3-935767-97-2



David R. Hawkins:

Die Ebenen des Bewußtseins Von der Kraft, die wir ausstrahlen

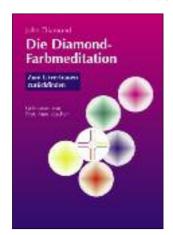
333 Seiten, 8. Auflage 21,80 € (D) / 22,50 € (A)* ISBN 978-3-932098-02-4



Jack Canfield, D. D. Watkins: Jack Canfields Schlüssel

Gesetz der Anziehung

160 Seiten, 5. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-026-0



John Diamond:

Die Diamond-Farbmeditation

Zum Urvertrauen zurückfinden

72 Seiten, 1. Auflage 16,80 € (D) / 17,30 € (A)* ISBN 978-3-935767-40-8



Jack Canfield, Mark V. Hansen, Jeanna Gabellini, Eva Gregory:

Das Erfolgsprinzip

2. Auflage, 288 Seiten, 16,95 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-036-9





Rupert Spira:

Bewusstsein ist alles Über die Natur unserer Erfahrung

320 Seiten, 1. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-087-1

Dieses Buch bietet spirituell Interessierten einen neuen faszinierenden Ansatz, die Wirklichkeit zu erkunden. Rupert Spira lädt dazu ein, die Welt mit neuen Augen zu sehen – ganz von der eigenen Erfahrung ausgehend. Erfahrung meint er in einem radikalen Sinne, als "reine Erfahrung" ohne subjektive Wertungen, nicht verfälscht durch Interpretationen.

Mit einer Reihe von "Experimenten" lässt er seine Leser diese reine Erfahrung konkret erleben und das führt zu einem tiefgreifenden, erweiterten Verständnis von Erfahrung und Bewusstsein. Am Ende der Reise wird klar, dass es nur Bewusstsein gibt und nichts außerhalb von Bewusstsein.



Richard Moss:

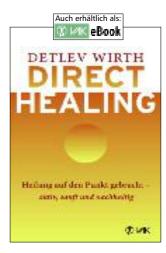
Die Kraft der Präsenz

Im Jetzt sein – zu sich selbst finden – Heilung erleben

272 Seiten, 1. Auflage 17,99 € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-122-9

Entdecken Sie mit dem renommierten Bewusstseinslehrer Richard Moss die Kraft der Präsenz in Ihrem Leben! Präsent zu sein, also im Hier und Ietzt zu leben, wirkt klärend und hat unmittelbaren Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit und unsere sozialen Kontakte. Präsent zu sein hilft uns dabei, emotionale Verletzungen leichter zu überwinden, unsere Mitmenschen stärker zu unterstützen und unser Leben mehr zu genießen. Richard Moss zeigt, wie Sie ganz praktisch die Kraft der Präsenz nutzen und Ihre Selbstwahrnehmung schärfen können. Mit vielen Beispielen und einfachen Übungen führt er Sie immer wieder ins IETZT.

Seminare mit dem Autor: www.iak-freiburg.de



Detlev Wirth: Direct Healing

158 Seiten, 2. Auflage 14,99 € (D) / 15,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-111-3

Wir alle möchten uns frei, gesund und glücklich fühlen. Tatsächlich speichern wir jedoch Emotionen, Gedankenmuster und Glaubenssätze direkt in unserem Körper in "Problem-Depots", die uns andauernd belasten. Detlev Wirth hat eine neue Methode entwickelt, mit der wir diese Depots einfach auflösen können. Mit *Direct Healing* findet man intuitiv genau den Körperpunkt, der mit einem bestimmten psychischen "Depot" korrespondiert. An diesem Punkt wird dann auf sehr sanfte Weise der äußere und innere Druck stark erhöht, bis Körper und Geist sich spontan neu organisieren und schon tritt eine unmittelbare Entlastung ein.



Rüdiger Schmitt-Homm, Simone Homm:

Handbuch Anti-Aging und Prävention

Die wichtigsten Forschungsergebnisse Die sinnvollsten Gesundheitsstrategien Die wirksamsten Praxistipps

624 Seiten, Klappenbroschur, 2. Auflage, $28,00 \in (D) / 28,80 \in (A)^*$ ISBN 978-3-86731-139-7

Wir werden immer älter, doch wir bleiben deshalb nicht länger gesund und leistungsfähig. Was passiert genau beim Alterungsprozess, wie können wir dem Altern entgegenwirken und länger fit bleiben? Die Autoren bieten alle Informationen für Ihr perfektes Anti-Aging-Programm: Welche Nahrungsmittel und Hormone verlangsamen die "Altersuhr"? Was reduziert das Risiko von typischen Alterskrankheiten? Hier erfahren Sie alles, was Sie tun können, um bis ins hohe Alter gesund, vital und geistig und körperlich fit zu bleiben.



Johannes R. Fisslinger: Meta-gesund!

So entschlüsseln Sie die Botschaft Ihrer Krankheit und werden gesund Mit Fragebogen zur Selbstanalyse Reihe: META-HEALTH®

176 Seiten, 1. Auflage 14,99 € (D) / 15,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-137-3

Krankheit und Gesundheit sind keine statischen Zustände, denn alle Teile unseres Organismus, unser Blut, unsere Muskeln und unser Lymphsystem sind dynamisch ausgerichtet. Der Autor lädt zu einem bahnbrechenden Perspektivwechsel ein: Erkrankungen sind kein "Problem", sondern wichtige Teile eines komplexen und intelligenten Heilungsprozesses, der ständig in uns abläuft. Ein detaillierter Fragebogen hilft, den genauen Auslöser einer Erkrankung zu finden und dann gezielt die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

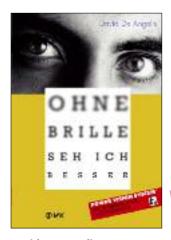


Jacques Martel: Mein Körper – Barometer der Seele

672 Seiten, 13. Auflage 29,99 € (D) / 30,90 € (A)* ISBN 978-3-86731-097-0

Warum hat es gerade mich erwischt? - Dieses Basisbuch der Gesundheitsvorsorge und Selbstheilung ist ein Muss für alle, die die körperlichen Signale ihrer Seele verstehen wollen und sich für Psychosomatik interessieren. Als Lexikon zum Nachschlagen der Symptome verfasst, entschlüsselt dieses Buch in rund 880 Themenstichwörtern, welche Krankheitssymptome welchen seelischen Problemen entsprechen. Neben Sachinformationen finden Sie hier Affirmationen zum Aktivieren Ihrer Selbstheilungskräfte. Die bewährte Erstausgabe von 2003 wurde **vollständig** überarbeitet, aktualisiert und um 180 Stichwörter erweitert. Eine spezielle Lesetechnik aktiviert Bewusstseinsprozesse und hilft, die emotionale Heilung einzuleiten.





David De Angelis: Ohne Brille seh ich besser

PowerVision: Das scharfsichtige Augentraining

256 Seiten, 3. Auflage 16,95 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-002-4

Dieses Augentraining ist ein echtes Fitnesstraining für Ihre Augenmuskeln: Es basiert auf neuesten physiologischen Erkenntnissen über Funktion und Zusammenspiel der Augenmuskulatur, Wenn Sie sich an Ihre Brille gewöhnt haben, nutzen Sie Ihr Sehsystem nur eingeschränkt. Dank des Trainings passt sich das Auge physiologisch neu an und Ihre Sehkraft verbessert sich. Diese völlig neue Art des Augentrainings bietet eine Erweiterung zu den Bates-Methoden, die hauptsächlich auf die (auch sehr wichtige) Augenentspannung setzen!



Janet Goodrich:

Natürlich besser sehen

272 Seiten, 14. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-932098-97-0

Wollen Sie wieder besser sehen oder am besten völlig auf Ihre Brille verzichten können? Mit diesem Standardwerk der Augenschule geht das ganz einfach: Lassen Sie sich von den zahlreichen, liebevoll illustrierten Übungen und vergnüglichen Cartoons dazu animieren, die Freude am Sehen wieder zu entdecken. Denn die "Sehspiele" lassen sich ganz selbstverständlich in Ihren Alltag integrieren. Ihre Augen lernen dann ganz von selbst und holen sich auf angenehme und leichte Art die natürliche Sehkraft zurück. Dann können Sie Ihre Brille einfach vergessen!

Für alle Altersgruppen und Sehprobleme geeignet: Kurzsichtigkeit, (Alters-) Weitsichtigkeit, Astigmatismus.



Meir Schneider:

Mein Augen-Buch

Meir Schneiders Übungsprogramm für besseres Sehen Entwickelt von dem Augentherapeuten, der sich selbst von seiner Blindheit heilte

320 Seiten, 4. erweiterte Auflage 19,99 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-188-5

Der Autor, der sich – fast erblindet – durch ein intensives Training selbst heilen konnte, hat für alle, die besser sehen wollen oder viel am Bildschirm arbeiten, ein Übungsprogramm zur Verbesserung der Sehfähigkeit entwickelt. Darüber hinaus stellt er erfolgreiche Therapieprogramme für Augenerkrankungen oder Fehlbildungen wie grüner und grauer Star, Makuladegeneration, Hornhautverkrümmung, Schielen oder Netzhautablösung vor. Ein Selbsthilfebuch mit bebilderten Anleitungen, in dem auch Heilpraktiker und Ärzte neue Behandlungsoptionen finden.







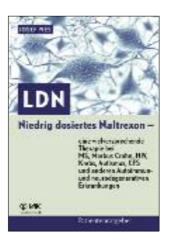
Dr. Jenö Ebert: **Gefahr Arzt!**

Trotz Behandlung gesund werden und auch bleiben

272 Seiten, 2. Auflage 18,95 € (D) / 19,50 € (A)* ISBN 978-3-935767-72-9

Die moderne Medizin steckt in der Sackgasse! Die Schulmedizin, die häufig nur hilflos an Symptomen und Diagnosen "herumdoktert", macht uns nicht gesünder, sondern kränker. Statt des Befindens werden Normwerte therapiert und nicht selten werden die Patienten zu braven Pillenschluckern degradiert.

Wohltuend konstruktiv und vorurteilsfrei versteht es der Autor, selbst Facharzt für innere Medizin und in eigener Praxis tätig, wichtige Themen zu beleuchten: von Homöopathie über Allergien bis hin zu einem gleichberechtigten Arzt-Patienten-Verhältnis und den Kosten unseres Gesundheitssystems.



Dr. Josef Pies:

LDN

Niedrig dosiertes Naltrexon

144 Seiten, 1. Auflage 12.95 € (D) / 13.40 € (A)* ISBN 978-3-86731-077-2

LDN (low dose Naltrexone / niedrig dosiertes Naltrexon) ist ein verschreibungspflichtiges Medikament, das ursprünglich im Drogenentzug eingesetzt wurde. Durch seine Fähigkeit. im Körper die Bildung neuer Opiat-Rezeptoren zu stimulieren, wird es in niedriger Dosierung erfolgreich eingesetzt, um längere krankheitsfreie Intervalle bei chronisch Kranken zu erreichen und fortschreitende Krankheitsverläufe zu mildern. In Einzelfällen wurde sogar von vollständigen Remissionen berichtet. Das Buch informiert Betroffene und Therapeuten erstmals in deutscher Sprache über Wirkungsweise, Einsatzgebiete, Dosierung und Bezugsquellen von LDN. Ein vielversprechendes, nebenwirkungsfreies Medikament für chronisch kranke Menschen!



Peter Kern:

Amalgam das schleichende Gift

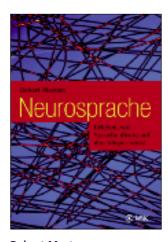
Folgekrankheiten, Entaiftunasmethoden. Checklisten

168 Seiten, 2. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-006-2

Wissen wir nicht schon alles über Amalgam? NEIN! Das Dauerthema wird in diesem Buch unter ganz neuen Aspekten behandelt. Der erfolgreiche Heilpraktiker und Autor listet nicht nur die Quellen für Schwermetalle und deren Wirkung im Körper auf. Er beschreibt und bewertet die verschiedenen Wege der Entgiftung und liefert eine umfangreiche und fundierte Darstellung sinnvoller Behandlungen der vielen möglichen Folgeerkrankungen. Die Betroffenen bekommen damit auch für das "Danach" einen kompetenten Ratgeber an die Hand.



www.heilpraktikerpeter-kern.de



Robert Masters: Neurosprache

Erleben, wie Sprache direkt auf den Körper wirkt

140 Seiten, 5. Auflage 9,95 € (D) / 10,30 € (A)* ISBN 978-3-86731-007-9

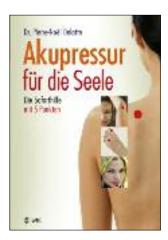
Die Neurosprache richtet sich ohne Umwege über das Bewusstsein direkt an den Körper. Die subtile Technik wirkt einfach beim Lesen und provoziert Veränderungen in Muskeln und Körperorganen, in der emotionalen Befindlichkeit und der mentalen Struktur. Der Leser sitzt einfach bequem da und liest aufmerksam und langsam Zeile für Zeile des Buches, Die Methode funktioniert von allein, ohne bewusstes Zutun und verschafft u.a. Entspannung, mehr Beweglichkeit, eine bessere Körperwahrnehmung, mehr Lebendigkeit ...



Fliegen ohne Jetlag

Stabile Klappkarte (8,5 x 12 cm), durchgehend illustriert, vierfarbig, $3,95 \in (D) / 4,10 \in (A)^*$, ISBN 978-3-86731-012-3

Jetlag kann ein echtes Problem sein: Man ist gereizt, kann nicht einschlafen oder wacht mitten in der Nacht immer wieder auf, man kann sich nicht konzentrieren oder reagiert mit Magen-Darm-Problemen. Nicht nur Urlauber verlieren ihre wohlverdiente Erholung durch diese Annassungsschwierigkeiten, auch Geschäftsreisende haben damit zu kämpfen. Fliegen ohne Jetlag macht Schluss mit dem lästigen Abwarten, bis die "innere Uhr" von alleine wieder richtig geht. Mit einer kurzen, verständlichen Einleitung und einem anschaulichen Anwendungsbeispiel klappt die Umsetzung der Methode schnell und kinderleicht. Und schon war Jetlag vorgestern!



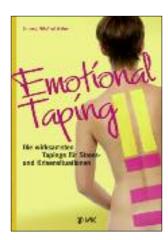
Dr. Pierre-Noël Delatte:

Akupressur für die Seele

Die Soforthilfe mit 5 Punkten

216 Seiten, 2. überarbeitete Auflage 16,99 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-144-1

Die *Psycho-Bio-Akupressur* ist eine neue Selbsthilfemethode, bei der jeweils fünf ganz bestimmte Akupunkturpunkte kurz hintereinander mit kräftigem Druck stimuliert werden. Auf diese Weise lösen sich negative und belastende Emotionen wie Depressionen, Ängste, Panikattacken oder Wut schnell und anhaltend auf. Auch zahlreiche psychosomatische Erkrankungen lassen sich so behandeln (z. B. Ekzeme, Psoriasis, Magengeschwüre, Darmentzündungen, Adipositas). Die Methode ist vielseitig anwendbar und kann ohne Vorkenntnisse in Anatomie, Physiologie oder Psychologie von jedem eingesetzt werden einfach, punktgenau und schnell wirksam!



Dr. med. Winfried Weber:

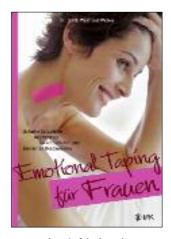
Emotional Taping

Die wirksamsten Tapings für Stress- und Krisensituationen

296 Seiten, 3. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-105-2

Tapings helfen nicht nur bei Muskelverspannungen, sondern auch bei emotionalen Belastungen und in Stress- und Krisensituationen! Dr. Winfried Weber zeigt erstmals, wie Sie die Klebebänder gezielt bei emotionalen Problemen einsetzen können: bei Ängsten, Suchtproblemen oder Depressionen, bei Leistungsdruck, Burn-out und Schlafstörungen ebenso wie bei Problemen in Partnerschaft und Familie. Dr. Weber demonstriert mit übersichtlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und vielen Fotos spezifische Tapings für rund 50 verschiedene emotionale Belastungen.

Eine tiefenwirksame Methode für Therapie und Selbsthilfe – für alle, die sich selbst und anderen helfen wollen.



Dr. med. Winfried Weber:

Emotional Taping für Frauen

Einfache Selbsthilfe bei mehr als 60 körperlichen und seelischen Beschwerden

192 Seiten, 2. Auflage 17,99 € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-126-7

Trendthema Taping - speziell für Frauen: Kleben Sie sich Stress, Ängste und Probleme einfach weg! Dr. Weber hat das in der Physiotherapie verbreitete Taping weiterentwickelt und zeigt hier, wie es wirkungsvoll bei spezifisch weiblichen Beschwerden eingesetzt werden kann: bei Prämenstruellem Syndrom, Regel- und Schwangerschaftsproblemen und Wochenbettbeschwerden. Wechseljahresproblemen, und bei allgemeinen Stresssymptomen, wie Erschöpfung, Migräne, Ängsten, Schwindel und Schlafstörungen etc. ... Schrittfür-Schritt-Anleitungen mit 262 exakten Farbfotos zeigen genau, wie es geht.



Heike Katzmarzik: Faltenfrei schön – was sonst?

Bioenergetische Gesichtsmassage mit Tiefenwirkung

112 Seiten, 2. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-011-6

Faltenfrei bis ins hohe Alter? Nichts leichter als das, so suggerieren es zumindest die Kosmetikindustrie und die Medien. Doch Schönheit ist mehr als nur Faltenfreiheit! Diese leicht erlernbare und unmittelbar wirksame bioenergetische Gesichtsmassage sorgt nicht nur für ein entspanntes Gesicht und straffe Haut, sondern auch für Lebendigkeit, Frische und körperliches Wohlbefinden sowie - als angenehmer "Nebeneffekt" – für ein strahlendes Äußeres. Die Massage wirkt speziell gegen Stress, Kopfschmerzen, Übermüdung und Erschöpfung. Gleichzeitig sorgt das natürliche Facelifting für ein gesundes Aussehen.



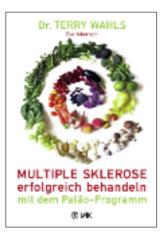
Dr. Susan Blum mit Michele Bender:

Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln

Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem

432 Seiten, 5. Auflage 19,99 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-160-1

Viele Menschen leiden unter einer Autoimmunerkrankung. Die Ursache ist ein Immunsystem auf "Abwegen": Das fehlgesteuerte Abwehrsystem greift gesunde Körperzellen an. Dadurch kommt es zu Entzüdungsreaktionen, die zu Schäden an den betroffenen Organen führen. Autoimmunerkrankungen lassen sich schulmedizinisch bislang nur symptomatisch behandeln, aber nicht heilen. Die Ärztin Dr. Susan Blum, selbst an Hashimoto-Thyreoiditis erkrankt, hat ein effektives und einfaches 4-Schritte-Programm zur Beruhigung des überaktiven Immunsystems entwickelt, das die chronisch entzündlichen Prozesse im Körper zum Stillstand bringt.



Dr. Terry Wahls, Eve Adamson:

Multiple Sklerose erfolgreich behandeln – mit dem Paläo-Programm

448 Seiten, 2. Auflage 24,95 € (D) / 25,70 € (A)* ISBN 978-3-86731-159-5

Multiple Sklerose ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern. Eines haben jedoch alle Formen gemeinsam: Die Schulmedizin kann sie nicht heilen. Die Ärztin Terry Wahls, die selbst an Multipler Sklerose erkrankt ist, klärt in diesem praktischen Ratgeber umfassend über die verschiedenen Ursachen von MS auf und setzt auf einen völlig neuen Ansatz in der Therapie. Angelehnt an das Paläo-Prinzip hat sie ein spezifisches Ernährungsprogramm zusammengestellt, das explizit auf die Bedürfnisse von MS-Patienten zugeschnitten ist. Begleitet wird das "Paläo-Programm" von speziellen Bewegungsübungen zur neuromuskulären Stimulation.

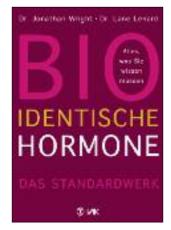


Izabella Wentz mit Dr. Marta Nowosadzka: Hashimoto im Griff

Endlich beschwerdefrei mit der richtigen Behandlung

360 Seiten, 3. Auflage 19,99 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-166-3

Hashimoto ist mehr als nur eine einfache Unterfunktion der Schilddrüse. Viele Betroffene leiden an einem komplizierten Beschwerdebild, ihr Körper steckt fest in einem Teufelskreis aus überlastetem Immunsystem, geschwächter Nebennierenfunktion, einer Fehlbesiedelung des Darms, Verdauungsstörungen, Entzündungsprozessen und Schilddrüsenhormonmangel, Dieser Kreislauf erhält sich selbst und führt zu immer weiteren Symptomen. Die – selbst an Hashimoto erkrankte – Autorin zeigt in diesem Buch, wie Sie ihn durch eine Veränderung des Lebensstils durchbrechen können.



Dr. Jonathan Wright, Dr. Lane Lenard:

Bioidentische Hormone

Alles, was Sie wissen müssen

Das Standardwerk

568 Seiten, 3. Auflage 28,– € (D) / 28,80 € (A)* ISBN 978-3-86731-092-5

Der Begründer der Bioidentischen Hormontherapie (BHT) präsentiert in seinem Grundlagenwerk den aktuellen Stand der Forschung und alles Wissenswerte rund um die Anwendung bioidentischer Hormone. Grundvoraussetzung für die Erhaltung von Gesundheit und Energie ist es, die natürlichen, vom Körper zunächst selbst hergestellten Hormone im fortgeschrittenen Alter durch bioidentische zu ersetzen. Sie helfen bei Wechseljahresbeschwerden, Unfruchtbarkeit, Diabetes, Osteoporose, bei Schilddrüsenproblemen und zahlreichen anderen hormonbezogenen Beschwerden und Erkrankungen. Mit Extrakapitel für den Einsatz von Hormonen bei Männern.



Dr. Michael Platt:

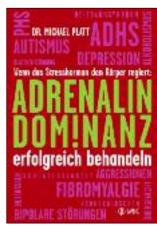
Die Hormonrevolution

Spektakuläre Behandlungserfolge mit bioidentischen Hormonen

260 Seiten, 9. Auflage 16,95 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-045-1

Gerät das hormonelle Gleichgewicht aus den Fugen, sind zahlreiche Erkrankungen die Folge z. B. ADHS, Migräne oder Fibromyalgie. Viele Beschwerden lassen sich sehr gut mit bioidentischen Hormonen behandeln, die den natürlichen, d.h. den vom Körper selbst produzierten Hormonen 1:1 entsprechen. Ganz ohne gefährliche Nebenwirkungen wird so der Hormonhaushalt in sein natürliches Lot gebracht. Ein leicht verständlicher Patientenratgeber mit Infos zu Krankheitsbildern, zahlreichen Fallbeispielen und Therapieempfehlungen.

Als Einführung auch hervorragend für Ärzte geeignet, die sich erstmals mit dem Einsatz bioidentischer Hormone beschäftigen.



Dr. Michael Platt:

Adrenalindominanz erfolgreich behandeln

Wenn das Stresshormon den Körper regiert

208 Seiten, 2. Auflage 15,99 € (D) / 16,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-167-0

Kampf oder Flucht – diese Reaktion hat sich in Gefahrensituationen lange bewährt. Doch leider wird das Stresssystem auch dann aktiviert, wenn die Mühen des Alltags unseren Körper in Dauerstress versetzen. Wird die bereitgestellte Energie nicht verbraucht, gerät das ausgeklügelte Körpersystem dauerhaft aus der Balance. Die Folgen: ADHS, Übergewicht, Schlafstörungen oder Reizdarmsyndrom. Der Bestsellerautor beleuchtet in seinem neuen Buch die Auswirkungen von Adrenalin auf den menschlichen Körper und stellt ein leicht umsetzbares Programm vor, das den Überschuss an Adrenalin auf ein gesundes Normalmaß zurückfährt.





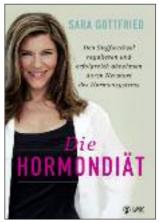
Die Hormonkur

So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt natürlich ins Gleichgewicht

432 Seiten, 3. Auflage 22,- € (D) / 22,70 € (A)* ISBN 978-3-86731-148-9

Gerät das Hormonsystem aus der Balance, sind gesundheitliche Probleme die Folge. Die Gynäkologin Dr. Sara Gottfried erklärt, wie man mithilfe von Fragebögen aufdeckt, welche Hormonmangelzustände (z.B. Progesteronmangel) hinter bestimmten Symptomen stecken. Erfahren Sie, was Sie mit dem "Gottfried-Programm" durch bewusste Ernährung und Lebensführung sowie durch Nahrungsergänzungsmittel selbst tun können, um Ihren Hormonhaushalt zu stabilisieren. Erst wenn keine Besserung eintritt, sind bioidentische Hormone der nächste Schritt. Neben detaillierten Fragebögen enthält das Buch Ernährungsund Supplementempfehlungen mit exakten Dosierungsangaben.

www.saragottfried.com



Sara Gottfried:

Die Hormondiät

Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des **Hormonsystems**

360 Seiten, 1. Auflage 19,99 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-176-2

Übergewicht kann mit Störungen im Hormonhaushalt zusammenhängen. Hier greift der besondere Ansatz von Sara Gottfried: Durch Optimierung des Stoffwechsels werden hormonelle Mechanismen ausgehebelt, die zu automatischer Fetteinlagerung bei reduzierter Kalorienaufnahme führen. Anhand verschiedener Fragebögen können die Leserinnen ihre individuelle hormonelle Störung eingrenzen und erfahren, wie sie durch eine Ernährungsumstellung "hormonell störende" Nahrungsmittel vermeiden, den Io-Io-Effekt verhindern und ihren Stoffwechsel neu starten.

Ein umfangreicher Rezeptteil rundet den Diätratgeber ab.



Jens Keisinger, Nadja Keisinger, Petra Mayr: Heilen mit bioidentischen Hormonen Wie chronische Erkrankungen und Wechseljahresbeschwerden erfolgreich behandelt werden können

200 Seiten, 6 Grafiken, 1. Auflage 14.99 € (D) / 15.50 € (A)* ISBN 978-3-86731-169-4

Der auf bioidentische Hormone spezialisierte Arzt Jens Keisinger zeigt in seinem praktischen Ratgeber, welche chronischen Erkrankungen durch ein Ungleichgewicht im Hormonstoffwechsel verursacht werden und sehr gut auf diese Hormontherapie ansprechen. Viele Praxisberichte und anschauliche Fallbeispiele helfen, die eigenen Beschwerden besser einzuordnen. Die ausführlichen, verständlichen Informationen zu Diagnose, Blutwerten und anschließender Therapie sind zudem eine ideale Vorbereitung für den nächsten Arztbesuch.







Dr. Datis Kharrazian:

Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln

Wenn Sie sich trotz normaler Blutwerte schlecht fühlen

Die 22 Muster der Schilddrüsenunterfunktion

320 Seiten, 7. Auflage 18,99 € (D) / 19,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-120-5

Haben Sie den Verdacht, Sie leiden unter Schilddrüsenunterfunktion? Anhand spezifischer Laborwert-Parameter hat Dr. Kharrazian 22 Profile ermittelt, die Aufschluss über den Grund der Schilddrüsenunterfunktion geben. Lassen Sie von Ihrem Arzt die von Dr. Kharrazian zusammengestellten Laborwerte ermitteln und schlagen Sie im Buch nach, welchem Muster Ihre Blutwerte entsprechen. Die 22 Profile helfen dabei, die Ursache der Beschwerden herzuleiten und den passenden Therapieansatz zu ermitteln.

Beth Rosenshein:

Wechseljahre nein danke!

Wie Sie die Menopause risikofrei mit naturidentischen Hormonen vermeiden und rückgängig machen können

144 Seiten, 4. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-032-1

Bislang galt sie als unvermeidbar – die Menopause: Entweder frau lebt mit den damit einhergehenden gesundheitlichen Problemen oder sie entscheidet sich für eine künstliche Hormon-Ersatz-Therapie und nimmt ein erhöhtes Krebsrisiko in Kauf.

Das muss nicht sein: Mit Hilfe bioidentischer Hormone können Frauen das Ausbleiben ihrer Menstruation verzögern oder gar ganz vermeiden, so gesundheitliche Probleme umgehen und fit und gesund älter werden. Wie es geht, zeigt Ihnen dieses Buch.

Donna Eden mit David Feinstein:

Energiemedizin für Frauen

368 Seiten, 1. Auflage 19.95 € (D) / 20.60 € (A)* ISBN 978-3-86731-037-6

Energiemedizin für Frauen: Das ist natürliche Heilung für Körper und Seele - ganzheitliche Behandlungsmethoden, abgestimmt auf die gesundheitlichen Bedürfnisse von Frauen. Vom prämenstruellen Syndrom (PMS) über Schwangerschaft bis zu den Wechseljahren, von Stoffwechselstörungen bis hin zu Depressionen: Hier finden Sie alternative Therapieansätze und viele einfache Selbsthilfeübungen. individuell abgestimmt auf Ihre persönlichen Beschwerden. Dieses Buch sollte jede Frau lesen!

EXTRA: Das tägliche Fünf-Minuten-Energieprogramm zum Wohlfühlen



www.hormon-forum.de www.bioidentische-hormone.net



Dr. Tina Maria Ritter, Dr. Liutgard Baumeister-Jesch: Stoffwechselstörung HPU

Diagnose, Vitalstoffe und Entgiftung bei Hämopyrrollaktamurie Für Patienten und Therapeuten

192 Seiten, 3. Auflage 17,99 € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-152-6

Jede 10. Frau und etwa jeder 100. Mann ist von der bisher weitgehend unbekannten Stoffwechselstörung Hämopyrrollaktamurie (HPU) betroffen! Die oft unentdeckte Krankheit verursacht eine Störung der körpereigenen Entgiftung. Hohe Verluste an Mikronährstoffen wie Vitamin B6 sowie ein Mangel an Häm (eisenhaltiger Farbstoff, Teil der roten Blutkörperchen) sind die Folge. Betroffene leiden u.a. an depressiven Erkrankungen, Schilddrüsenstörungen sowie Gelenkerkrankungen und haben häufig einen langen Leidensweg hinter sich. Die Autorinnen erläutern die Zusammenhänge und stellen eine ganzheitliche Therapie vor.



Lara Pizzorno, Dr. Jonathan Wright:

Das Osteoporose-Buch Starke Knochen ein Leben lang

Was Sie selbst tun können

368 Seiten, 1. Auflage 19,99 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-140-3

Was können wir selbst für unsere Knochengesundheit tun? Die Autorin, die selbst in jungen Jahren an einer Frühform von Osteoporose erkrankt ist, zeigt, wie wir der Krankheit rechtzeitig vorbeugen und bei bereits fortgeschrittener Osteoporose aktiv zu einem gesunden Knochenaufbau beitragen können: Neben der richtigen Ernährung und der Einnahme wichtiger Nährstoffe bietet der fundierte Ratgeber zahlreiche verständlich beschriebene Bewegungsübungen, Das Buch widmet sich auch der Therapie mit bioidentischen Hormonen. Das umfassendste Buch zum Thema beleuchtet alle Aspekte der Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose - ein Muss für alle Betroffenen!



Dr. med. Klaus Erpenbach mit Heike Schröder:

Voll fertig! Bin ich nur müde oder schon krank?

Mehr Energie und Gesundheit dank neuer Erkenntnisse aus der Mitochondrien-Medizin

208 Seiten, 2. Auflage 19,90 € (D) / 20,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-178-6

Viele Menschen leiden an Müdigkeit oder Erschöpfung, deren Ursachen sie sich nicht erklären können. Dr. med. Klaus Erpenbach fand heraus, dass chronische Erschöpfung häufig durch eine Schwächung der Mitochondrien ausgelöst wird – der sogenannten "Kraftwerke" in unseren Zellen, Mitochondrien entscheiden z. B. über die Wirksamkeit des Immunsystems, einen gesunden Stoffwechsel und Organfunktionen. Der Autor klärt über mitochondriale Fehlfunktionen als Ursache zahlreicher Erkrankungen auf und hilft Betroffenen, ihre Beschwerden endlich zu verstehen.





Krebs bekämpfen mit Vitamin B 17

Vorbeugen und heilen mit Nitrilen aus Aprikosenkernen

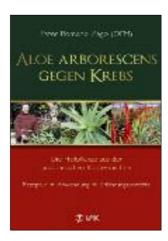
VAK-Taschenbuch

158 Seiten, 8. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-038-3

In den 1950er-Jahren entdeckten amerikanische Ärzte, dass Krebs entsteht, wenn dem Körper Vitamin B 17 fehlt. Es kommt unter anderem in den bitteren Kernen von Aprikosen vor. Die darin enthaltene Blausäure (Zyanid) hilft, Krebserkrankungen vorzubeugen und unterstützt sogar die Heilung: Denn die giftige Wirkung der Blausäure kann nur in kranken Krebszellen freigesetzt werden und zerstört diese von innen heraus - ohne dabei das umliegende Gewebe zu schädigen. Bittere Aprikosenkerne sind eine natürliche, einfache und günstige Methode zur Krebsbekämpfung und -vorbeugung.



www.heilpraktikerpeter-kern.de



Pater Romano Zago (OFM): Aloe arborescens

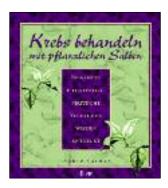
Die Heilpflanze aus der brasilianischen Klostermedizin

Rezeptur – Anwendung – Erfahrungsberichte

160 Seiten, 2. Auflage 12,99 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-099-4

gegen Krebs

Dieses Buch bringt ein bewährtes Rezept aus der Klosterheilkunde Brasiliens nach Europa, das seit Langem schon bei zahllosen Fällen von Krebs und anderen schweren Erkrankungen geholfen hat. Die von P. Romano Zago erprobte und weiterentwickelte Rezeptur besteht aus dem Saft des ganzen Blattes der Aloe arborescens (Baum-Aloe), aus nicht erhitztem Honig und einem Aloe-arborescens-Extrakt mit 1% Alkohol. Das Buch verbindet die genaue Anleitung zum Herstellen der Rezeptur mit vielen Erfahrungsberichten und Empfehlungen zur Einnahme.



Ingrid Naiman:

Krebs behandeln mit pflanzlichen Salben

Bewährte phytotherapeutische Verfahren wieder entdeckt

277 Seiten, 1. Auflage 34,– € (D) / 35,– € (A)* ISBN 978-3-935767-10-1

Dieses Buch stellt fast vergessene, phytotherapeutische Alternativen zur konventionellen Krebsbehandlung vor: Salben und Pasten aus Heilpflanzen und -kräutern. Die Autorin hat zahlreiche Heilrezepte mit natürlichen Inhaltsstoffen von der Antike bis ins 20. Jahrhundert gesammelt und stellt die Rezepturen und ihre Anwendung ausführlich dar. So werden der alternativen Heilkunde neue Behandlungsmöglichkeiten erschlossen.

Dieses Buch macht Ärzten und Therapeuten die Rezepturen erstmals in deutscher Sprache zugänglich.





Dr. med. F. Batmanghelidj

Das Lesezeichen mit den Tipps zum Wassertrinken können Sie kostenlos in beliebiger Stückzahl im Internetshop bestellen:

www.vakverlag.de oder direkt bei uns anfordern;
Best Nr. 1004

Mehr Infos:

www.wassertrinken.de

Die Webseite des Autors:

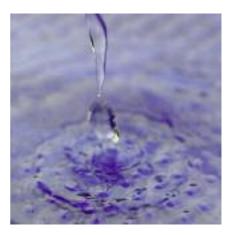




Vielleicht ahnen Sie ja gar nicht, was Sie mit einfachem Wassertrinken für Ihre Gesundheit tun können?

Wassermangel hat dramatische Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden! Denn alle Ihre Körperfunktionen sind auf ausreichende Wasserversorgung angewiesen. Im Allgemeinen verlassen wir uns auf unser Durstgefühl. Doch das oder gar ein trockener Mund sind nicht die ersten Anzeichen für Wassermangel. Diese Signale zeigen sich erst, wenn bereits ein massiver Wassermangel im Körper herrscht. Trinken Sie daher regelmäßig und unbedingt bereits bevor Sie durstig werden!





F. Batmanghelidj:

Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!

Heilung von innen mit Wasser und Salz

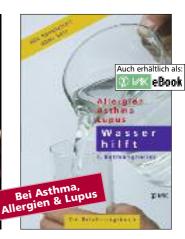
202 Seiten, 14. Auflage, 15,50 € (D) / 16,- € (A)*, ISBN 978-3-86731-119-9

Sie sind nicht krank, Sie sind durstig! Das meint Dr. Batmanghelidj wörtlich und liefert auch gleich 46 gute Gründe für ausreichendes Wassertrinken. Denn Wasser ist so wichtig, dass unser Körper nicht mehr richtig funktionieren kann, wenn er »auf dem Trockenen sitzt«. Die Folge: Der Körper stellt sich auf den Mangel ein und produziert »Notlösungen«, aus denen sich die verschiedensten Krankheiten entwickeln können – von Diabetes über chronische Müdigkeit bis hin zum Schlaganfall. Ausreichendes Wassertrinken und eine optimale Versorgung mit Salzen und Mineralstoffen – das ist der Königsweg zu langer Gesundheit und Wohlbefinden.









F. Batmanghelidj:

Die Wasserkur

bei Übergewicht, Depression und Krebs

Das Aufklärungsbuch

208 Seiten, 8. Auflage 15,50 € (D) / 16,- € (A)* ISBN 978-3-935767-59-0

Was haben Übergewicht, Depression und Krebs mit Wassermangel zu tun? Dr. Batmanghelidj erklärt in diesem Buch erstmals die genauen Zusammenhänge. Wenn wir zu wenig Wasser trinken, führt das zu einer Änderung der Fettzusammensetzung im Körper. Dieser Prozess kann Auslöser für die Entwicklung vieler Gesundheitsprobleme sein. Neben der detaillierten Beschreibung der physiologischen Prozesse zitiert Dr. Batmanghelidj Erfahrungsberichte von betroffenen Menschen, denen die Wasserkur geholfen hat. Beispiele, die überzeugen und Hoffnung machen

F. Batmanghelidj:

Rückenschmerzen und Arthritis

Das Selbsthilfebuch

157 Seiten, 8. Auflage 15,50 € (D) / 16,- € (A)* ISBN 978-3-932098-23-9

Rückenprobleme sind lästig, schmerzhaft und zermürbend. Die medikamentöse Abhilfe zieht häufig Nebenwirkungen nach sich und kann das Problem doch nicht lösen. Hier setzt Dr. Batmanghelidi an, denn er weiß: Ein ausgeglichener Wasserhaushalt im Körper ist unverzichtbar für flexible und belastungsfähige Bandscheiben. Außerdem stellt er ein Bewegungsprogramm vor, das die Muskulatur stärkt und dafür sorgt, dass das Wasser zu den Bandscheiben transportiert wird.

Patientenzentriert, gut verständlich und sofort umsetzbar: Anregungen zur Prävention und Hilfe bei Rückenschmerzen, rheumatischem Gelenkschmerz und Arthritis.

F. Batmanghelidj: Wasser hilft

Allergien – Asthma – Lupus Ein Erfahrungsbuch

184 Seiten, 6. Auflage 15,50 € (D) / 16,– € (A)* ISBN 978-3-932098-81-9

Allergien, Asthma, Lupus – diese weit verbreiteten Krankheiten stehen häufig in direktem Zusammenhang mit der Austrocknung des Körpers. Weshalb Wassermangel zu solchen Beschwerden führen kann und wie einfach man sich davor schützen kann, zeigt Dr. Batmanghelidj in diesem Buch. Er erklärt, wie Sie chronische Dehydration erkennen, Kinderasthma ohne Medikamente verhindern und sogar heilen und wie Sie Autoimmunerkrankungen auf natürliche und nebenwirkungsfreie Art behandeln können. Außerdem gibt er Antworten auf die häufigsten Fragen zu diesen Erkrankungen. Wasser hilft und Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken!



F. Batmanghelidj:

Wassertrinken wirkt Wunder

Erfolgsberichte von chronisch Kranken

240 Seiten, 2. Auflage 12,– \in (D) / 12,40 \in (A)* ISBN 978-3-86731-141-0

Die Erkenntnis, dass Wassertrinken vielen Krankheiten vorbeugt, setzt sich immer mehr durch. Wie wirksam es in der Tat ist, das zeigen die bewegenden Erfahrungsberichte von 140 ehemals chronisch Kranken: Von der Schulmedizin als »hoffnungslose Fälle« abgestempelt, wurden diese Menschen mit der »Wasserkur« wieder gesund. Sie zeigen eindrucksvoll, dass Wassertrinken nicht nur leichte Beschwerden lindern kann. sondern oftmals auch bei ernsten Erkrankungen hilft. Häufig genügt es schon, sich auf die natürliche Alternative Wasser zurückzubesinnen Ein echtes Mutmachbuch.



F. Batmanghelidj:

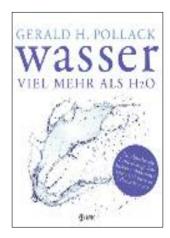
Wasser – die gesunde Lösung

Ein Umlernbuch

182 Seiten, 19. Auflage 15,50 € (D) / 16,- € (A)* ISBN 978-3-924077-83-9

Wasser besitzt Heilkräfte, die wir für gewöhnlich unterschätzen. Ausführlich erläutert Dr. Batmanghelidi die medizinische Wirkung von Wassertrinken auf den Körper. Seine Forschungen zeigen, dass sich schon durch reichliches Wassertrinken schmerzhafte Erfahrungen wie Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden, aber auch hoher Blutdruck und erhöhte Cholesterinwerte vermeiden lassen. Ein überzeugendes Buch, das umlernen hilft: Noch nie war Gesundheit so einfach!





Dr. Gerald H. Pollack: Wasser – viel mehr als H₂O

Bahnbrechende Entdeckung: Das bisher unbekannte Potenzial unseres Lebenselements

368 Seiten, 2. Auflage 28,80 € (D) / 29,70 € (A)* ISBN 978-3-86731-158-8

Dieses Sachbuch entschlüsselt bislang ungelöste Rätsel, die uns das Element Wasser aufgibt: Warum formt sich eine Wolke am blauen Himmel zu einem bauschigen Knäuel? Dr. Gerald Pollack hat zahlreiche Experimente mit Wasser durchgeführt. Sein Fazit: Es muss noch eine unentdeckte Qualität, eine bisher unbekannte Energie, einen anderen Aggregatzustand von Wasser geben als nur seine flüssige, seine gefrorene und seine dampfende Form! Mit diesem Buch nimmt er uns mit auf eine fantastische Entdeckungsreise durch die Welt des Wassers und zeigt uns ein verborgenes Universum voller physikalischer Aktivität.



Doc Childre, Howard Martin: Die HerzIntelligenz®-Methode

Gesundheit stärken, Probleme meistern – mit der Kraft des Herzens

374 Seiten, 5. Auflage 18,– € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-066-6

Das Herz ist Sitz einer Form von Intelligenz, die das Gehirn steuert und rundum wohltuende Wirkungen im gesamten Organismus hervorbringt. In diesem Standardwerk lernen Sie einfache und grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Herzintelligenz entwickeln können. Die Wirksamkeit der Methode beruht auf der Verbesserung der Herzratenvariabilität - ein Maß für globale Fitness, das auch in der medizinischen Diagnostik eingesetzt wird. Mehr Vitalität, geistige Klar-

heit, Kreativität und gelingende Beziehungen – mit der HerzIntelligenz®-Methode!



Doc Childre, Deborah Rozman:

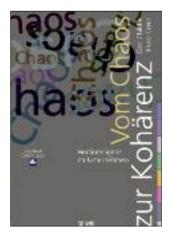
Stressfrei mit Herzintelligenz®

Gelassen und voller Energie in 5 Schritten

192 Seiten, 4. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-935767-83-5

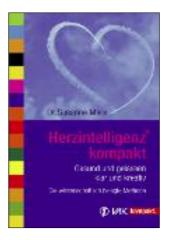
Kennen Sie das? Erst fällt das Marmeladenbrötchen auf die frische Hose und dann blitzt auf der Fahrt ins Büro auch noch eine Radarfalle auf ... Jeder Mensch reagiert auf diese Ärgernisse - mehr oder weniger heftig. Doch indem wir gegen diesen Stress ankämpfen oder davor fliehen, können wir Frust, Ärger und Sorgen langfristig aber nicht bewältigen. Die Alternative: Stresstransformation mit Herzintelligenz®! Das vegetative Nervensystem reagiert in Stresssituationen "gelassen" – Ausgeglichenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit stellen sich ein.

Die CD Quiet Joy siehe S. 10.



Doc Childre, Bruce Cryer: Vom Chaos zur Kohärenz Herzintelligenz* im Unternehmen

276 Seiten, 1. Auflage 22,– € (D) / 22,70 € (A)* ISBN 978-3-932098-65-9



Dr. Susanne Marx: Herzintelligenz® kompakt Gesund und gelassen, klar und kreativ

112 Seiten, 5. Auflage 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-063-5



_





Montserrat Gascón:

Der Schutzschirm für Ihr Herz: Das Perikard Angstfrei werden, Stress abbauen, das Leben spüren

112 Seiten, 1. Auflage 12,99 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-103-8

Die Bedeutung des Perikards des Herzbeutels, der das Herz umschließt und schützt wurde bisher völlig unterschätzt. Verspannungen und Verkrampfungen, aber auch emotionale Traumata beeinträchtigen die Funktion dieser Schutzmembran. Die Folgen: eine Vielzahl emotionaler und gesundheitlicher Probleme. Montserrat Gascón hat die Schutzfunktion des Perikards erkannt und entwickelte die Bioenergetische Zellosteopathie, eine neue nebenwirkungsfreie Selbsthilfemethode, die jeder lernen kann, um sich von Stress und Anspannung zu befreien. Das Buch gibt eine Einführung in die Methode und vermittelt zwei einfache Selbsthilfeübungen.



Markus Peters:

Gesundmacher Herz

Wie es uns steuert, verbindet und heilt

Der geniale Impulsgeber für Körper und Seele

192 Seiten, 3. Auflage 14,99 € (D) / 15,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-134-2

Unser Herz "schlägt bis zum "Hals", es "rast" und manchmal "stolpert" es sogar. Dennoch wird das Herz oft zur bloßen "Pumpe" degradiert. Der Autor vermittelt ein neues Verständnis vom Herzen: Es ist das zentrale Wahrnehmungsund Verarbeitungsorgan für Gefühle! Wir können die Gefühle daher "nutzen", um Einfluss auf das Herz und den gesamten Organismus auszuüben. Er beleuchtet typische kardiovaskuläre Erkrankungen und zeigt die Verbindung zu anderen Erkrankungen wie Burn-out und Krebs auf, Wenn Ihnen Ihre Gesundheit am Herzen liegt, lesen Sie dieses **Buch! Mit praktischen Tipps** und einfachen Übungen.

www.peters-bordesholm.de



Richard Gordon, Dr. Chris Duffield, Dr. Vickie Wickhorst:

Heilen mit Herzenergie

Wie jeder seine ureigene Heilkraft für sich und andere nutzen kann

280 Seiten, 1. Auflage 15,99 \in (D) / 16,50 \in (A)* ISBN 978-3-86731-145-8

Jeder kann heilen! Richard Gordon, Entwickler der Quantum-Touch-Methode, zeigt: Unsere Herzenergie ist die Essenz der Heilung! Mit einfachen Übungen können wir lernen, unsere ureigenen Heilfähigkeiten zu aktivieren. Erfahren Sie, wie Sie die Heilenergie effektiv und sogar ohne direkte Berührung auf andere Menschen – oder auf sich selbst - lenken können. Das weiterentwickelte Quantum-Touch hilft bei Schmerzen, körperlichen und emotionalen Problemen. Die Übungen sind sofort einsetzbar. Für alle, die sich selbst und anderen helfen möchten, sowie für Therapeuten, Heilpraktiker und Ärzte.







Superfaktor Bewegung

Das Beste für Ihr Gehirn!

352 Seiten, 1. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-129-8

Bewegung ist in jedem Alter der wichtigste Faktor, um das Gehirn fit und leistungsfähig zu halten. Ein Mangel an Bewegung schädigt sogar unser Gehirn, indem er es schrumpfen lässt! Mit anschaulichen Beispielen zeigt Dr. Ratey, warum Bewegung nicht nur die Entwicklung von Intelligenz und die Lernfähigkeit, sondern auch unser soziales Verhalten fördert und dabei hilft, Krankheiten zu vermeiden. Regelmäßige Bewegung reduziert Ängste und Stress und fördert ebenso Konzentration und Gedächtnis. Auch bei Alzheimer, ADHS und Depression bewirkt Bewegung wahre Wunder. Extra: Mit einfachem Übungs-

programm



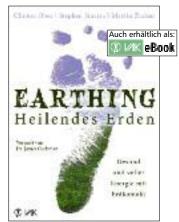
Joan Vernikos:

Sitzen gefährdet Ihre Gesundheit!

Mit einfachen Bewegungen die gesundheitsfördernden Wirkungen der Schwerkraft im Alltag nutzen

184 Seiten, 1. Auflage 16,99 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-162-5

Es ist allgemein bekannt: Wer sich zu wenig körperlich betätigt, der riskiert gesundheitliche Beeinträchtigungen und altert schneller. Joan Vernikos hat aber genauer hingeschaut und herausgefunden: Entscheidend ist, ob wir uns täglich in ausreichendem Maß mit der Schwerkraft auseinandersetzen oder nicht. Die Autorin zeigt, welche fundamentale Bedeutung die Schwerkraft für unsere Gesundheit hat und erklärt, warum punktuelles sportliches Training gar nicht der beste Ausgleich zu unserer "sitzenden Lebensweise" ist.



Clinton Ober, Stephen Sinatra, Martin Zucker:

Earthing® – Heilendes Erden

Gesund und voller Energie mit Erdkontakt

288 Seiten, 2. Auflage 16,99 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-091-8

Earthing zeigt, wie beruhigend, stärkend und heilend der direkte Kontakt unseres Körpers mit dem Erdboden ist. Wenn wir uns erden, werden elektrische Ladungen sofort abgeleitet und die Elektronen, die wir durch den Erdkontakt aufnehmen, fangen freie Radikale ein und das Herzkreislaufsystem, der Verdauungstrakt und das Immunsystem werden reguliert. Das Erden erzielt erstaunliche Wirkungen – ganz ohne Anstrengung! Es wirkt nicht nur bei bereits bestehenden Gesundheitsproblemen, sondern ist auch die natürlichste Form einer Präventions- und -Anti-Aging Medizin.



Dr. med. Daniel J. Benor: Frei von Schmerz und Stress – in 7 Minuten

Selbstheilung - sanft und schnell

304 Seiten, 2. Auflage 17,95 € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-044-4



David Corby: Neuropressur® 10 Power-Punkte für ein leistungsfähiges Gehirn

80 Seiten, 2. Auflage 9,95 € (D) / 10,30 € (A)* ISBN 978-3-935767-79-8



Dr. Barbara Hendel: Endlich frei von Allergie Die ganzheitliche Therapie bei Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma & Co 160 Seiten, 1. Auflage

160 Seiten, 1. Auflage 17,99 € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-154-0

Allergien sind heilbar! Dieses Selbsthilfe-Buch stellt ein ganzheitliches Behandlungskonzept vor, das Allergien dauerhaft zum Verschwinden bringt. Das Konzept umfasst vier Elemente: Ernährung, Darmsanierung, Schwingungstherapie und Immuntherapie. Die erfolgreiche Autorin vieler Gesundheitsratgeber beschreibt die Ursachen und Auslöser von Allergien, die unterschiedlichen Testmethoden und Krankheitsbilder sowie die verschiedenen komplementären Therapierichtungen - mit Anwendungsbeispielen und Anleitungen zur Selbsthilfe. Ein Patientenratgeber, der konkret und praktisch über die Behandlung mit alternativen Methoden informiert.



Dr. Barbara Hendel:

Das Magnesium-Buch

Schlüsselmineral für unsere Gesundheit

Magnesiummangel rechtzeitig erkennen und behandeln

312 Seiten, 3. Auflage 19,99 \in (D) / 20,60 \in (A)* ISBN 978-3-86731-153-3

Wussten Sie schon, dass unsere Lebensmittel immer weniger Magnesium enthalten? Eine Vielzahl von Beschwerden kann auf Magnesiummangel zurückgeführt werden, denn Magnesium ist lebenswichtig. Immer mehr Mediziner erkennen die Bedeutung von Magnesium und empfehlen die Einnahme, Doch die Aufnahme im Magen-Darm-Trakt ist oft stark beeinträchtigt. Seit einigen Jahren gibt es eine neue Form von Magnesium: Magnesium Oil, das über die Haut aufgenommen wird. Dieses Standardwerk enthält alles, was Sie zum Thema Magnesium wissen müssen und gibt praktische Anleitungen zur Selbsthilfe.



Dr. med. Joachim Mutter: Grün essen!

Die Gesundheitsrevolution auf Ihrem Teller

176 Seiten, 5. Auflage 14,99 € (D) / 15,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-098-7

Schluss mit Ernährungsmythen: Die besten Gesundmacher auf Ihrem Teller sind grün, wild, roh und chlorophyllreich. Das macht nicht nur fit, die Vitalstoffpower hilft auch, sich von Krankheiten rasch zu erholen. und bringt bei chronischen Erkrankungen oft die entscheidende Wende. Dr. Mutter hat sich selbst und viele seiner Patienten mit dieser Nahrungsumstellung von schweren Erkrankungen geheilt und weiß, wie wir uns wirklich fit und gesund essen können: mit einer rohkostbetonten, chlorophyllund vitalstoffreichen Ernährung.

Extra: Die 14 Kräuter und Pflanzen mit dem höchsten gesundheitlichen Wert.



Mary Newport:

Alzheimer – vorbeugen und behandeln

320 Seiten, 3. Auflage 18,99 € (D) / 19,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-112-0

Mit dem richtigen, "gesunden" Fett können wir die Alzheimererkrankung aufhalten und die Symptome sogar teilweise rückgängig machen! Mary Newport stieß auf diese revolutionär einfache Ernährungsbehandlung: mit "mittelkettigen" Fettsäuren, wie sie in Kokos- oder Palmöl enthalten sind. Aufgrund der Erkrankung kann das Gehirn Glukose nicht mehr verwerten. Mittelkettige Fettsäuren werden in der Leber zu Ketonen umgewandelt, die das Gehirn auch bei Alzheimer als Energiequelle nutzen kann. Diese Ernährungsbehandlung ist über mehrere Jahre erfolgreich erprobt. Die Keton-Kur eignet sich hervorragend zur Selbsthilfe



Dr. Michael A. Smith mit Sarah Lovelady:

Die Nahrungsergänzungspyramide

Leitfaden für die individuelle Kombination von Nahrungsergänzungsmitteln

ca. 400 Seiten, 1. Auflage $19,99 \in (D) / 20,60 \in (A)^*$ ISBN 978-3-86731-165-6 Erscheint im Oktober 2016

Nahrungsergänzungen erhalten heute einen immer höheren. Stellenwert, weil die meisten Menschen mit ihrer Nahrung nicht mehr genügend Nährstoffe aufnehmen. Viele möchten selbst mit einfachen Mitteln etwas zur Gesunderhaltung tun und fragen sich: Welche Nährstoffe brauche ich am dringendsten und wie wähle ich aus dem breiten Angebot aus? Dieses Buch bietet Orientierung im Dschungel der vielen verschiedenen Substanzen. Dr. M. Smith beschreibt alle Nahrungsergänzungen im Einzelnen und liefert darüber hinaus ein praktisches Instrument zur Auswahl der individuell hilfreichsten Mittel.





Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett

Starke Schilddrüse Gesunder Stoffwechsel Dauerhafte Gewichtsabnahme

448 Seiten, 3. Auflage 22,– \in (D) / 22,70 \in (A)* ISBN 978-3-86731-163-2

Die ketogene Ernährung wird immer populärer, denn sie hat große gesundheitliche Vorzüge. Aus der Sicht von Bruce Fife, einem ihrer Pioniere, sollte die Kokosnuss dabei eine zentrale Rolle spielen. In diesem Buch erklärt er ausführlich, warum. Zu den einzigartigen Eigenschaften von Kokosöl gehört, dass es im Körper kaum als Fett gespeichert wird. Wenn wir Kokosöl zu uns nehmen, wird es in Energie umgewandelt. Es bringt den Stoffwechsel in Schwung und hilft sogar beim Abnehmen! Die Kurzformel für ketogenes Kochen könnte lauten: Weniger Kohlenhydrate - mehr Fett - am besten das der Kokosnuss!



Peter Königs:

Das Kokosbuch

Natürlich heilen und genie-Ben mit Kokosöl und Co.

160 Seiten, vierfarbig, 8. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-127-4

Kokosöl und Co. – wie Mehl, Milch, Flocken und Wasser aus der Kokosnuss – schmecken ausgesprochen gut und sind gesundheitsfördernd, immunstärkend und erleichtern das Abnehmen.

Denn Kokosöl ...

- erhöht das "gute" HDL-Cholesterin
- bekämpft Bakterien, Viren und Pilze
- regt die Wärmebildung des Körpers an
- enthält kaum ungesättigte Fettsäuren
- ist hitzestabil und lange haltbar
- ist laktose- und glutenfrei Der umfassende Ratgeber berücksichtigt aktuelle wissenschaftliche Studien und enthält viele praktische Tipps.



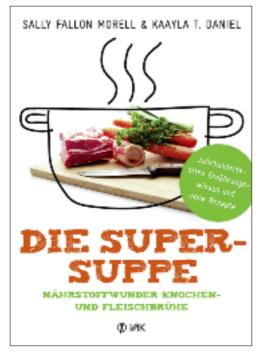
William L. Wolcott, Trish Fahey:

Metabolic Typing

Essen, was mein Körper braucht

304 Seiten, 8. Auflage 16,99 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-107-6

William Wolcotts Metabolic-Typing-Methode geht auf die individuellen Besonderheiten des Stoffwechsels ein. Er fand heraus, dass es drei verschiedene Stoffwechseltypen gibt (Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Misch-Typ). Für jeden Typ garantieren jeweils bestimmte Nahrungsmittel die optimale Versorgung des Körpers. Durch Feinabstimmungen in der Auswahl der Lebensmittel kann jeder seinen Speisezettel so zusammenstellen, dass er seinen individuellen Bedürfnissen gerecht wird. Mithilfe des umfangreichen Fragebogens zum Selbstauswerten können Sie ganz einfach selbst herausfinden, welchem Stoffwechseltvp Sie angehören.



Sally Fallon Morell & Kaayla T. Daniel:

Die Super-Suppe

Nährstoffwunder Knochen- und Fleischbrühe

Jahrhundertealtes Ernährungswissen und neue Rezepte

384 Seiten, 1. Auflage, 19,99 € (D) / 21,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-173-1

Traditionelle Knochen- und Fleischbrühen sind nicht nur lecker, sondern außerordentlich gesund. Steht die "Kraftbrühe" regelmäßig auf dem Speiseplan, lindert sie nicht nur Erkältungskrankheiten und Infekte, sondern hilft auch bei chronischen Erkrankungen wie Osteoporose, Arthrose, Psoriasis, Sklerodermie und Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Neben grundlegenden Informationen zur "Super-Suppe" und ihren gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen geht der umfangreiche Ratgeber darauf ein, welche Beschwerden und Erkrankungen sehr gut auf eine Ernährungsumstellung ansprechen, bei der die Knochenbrühe im Zentrum steht.150 Rezepte aus aller Welt zeigen, wie Sie die Brühen in vielen schmackhaften Gerichten weiterverarbeiten können.



Patrick Holford, Deborah Colson: Optimale Gehirnernährung für Kinder

296 Seiten, 3. Auflage 18,95 € (D) / 19,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-020-8



Franz Binder, Josef Wahler: Zucker – der süße Verführer Alles Wissenswerte und praktische Gesundheitstipps

176 Seiten, 4. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-935767-37-8



Kolloidales Silber

ist ein besonders fein verteiltes Silber, das wegen seiner viren- und bakterien-tötenden Wirkung in der Medizin bis ins 20. Jahrhundert sehr beliebt war. Nachdem es zunächst in Vergessenheit geraten war, greifen jetzt immer mehr Menschen wieder auf kolloidales Silber zurück.

Und das Beste an kolloidalem Silber: Das "Silberwasser" können Sie selbst herstellen! Alles, was Sie dabei beachten sollten, damit Sie reines kolloidales Silber erhalten (und keine unerwünschten Silbersalze), erfahren Sie in diesen beiden Büchern.

Weitere Informationen haben wir auch im Internet für Sie bereitgestellt:





Dr. Josef Pies & Uwe Reinelt: Kolloidales Silber

Das große Gesundheitsbuch für Mensch, Tier und Pflanze

Wirkt antibiotisch, hemmt Entzündungen, stärkt das Immunsystem

224 Seiten 10. Auflage 16,95 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-128-1

Kolloidales Silber, d.h. besonders fein verteiltes Silber, ist ein wahres Multitalent für Ihre Gesundheit: Es wirkt wie ein nebenwirkungsfreies Antibiotikum und tötet Bakterien ab, hemmt Entzündungen und stabilisiert das Immunsystem. Äußerlich angewendet beschleunigt es z.B. als Auflage in Pflastern die Wundheilung. Der aktualisierte und erweiterte Gesundheitsratgeber gibt einen umfassenden Überblick über die Herstellung und vielseitige Anwendung von Silberwasser bei mehr als 200 Krankheitsbildern und bietet Informationen zum Einsatz bei Tieren und Pflanzen sowie im Haushalt. Das Standardwerk!



Dr. Josef Pies:

Immun mit kolloidalem Silber

Wirkung, Anwendung, Erfahrungen

128 Seiten, vierfarbig 20. überarbeitete Auflage 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-117-5

Kolloidales Silber, d.h. besonders fein verteiltes Silber, wirkt wie ein Breitband-Antibiotikum und tötet Bakterien effektiv ab und zerstört auch Viren und Pilzsporen nebenwirkungsfrei - Krankheitskeime bilden so gut wie nie Resistenzen dagegen. Darüber hinaus wirkt es entzündungshemmend, beschleunigt die Wundheilung und stabilisiert das Immunsystem. Besonders praktisch: Es ist günstig in Apotheken erhältlich oder kann einfach selbst hergestellt

Der VAK-Longseller wurde vollständig überarbeitet, bebildert und aktualisiert. Mit einem Sonderteil zu häufig gestellten Fragen und Antworten.



Mit diesen 16 Breath-Walks® starten Sie durch:



- Für den schnellen
 Energieschub
- 2 Energiereserven regenerieren
- 3 Zerstreute Energien sammeln
- 4 Von Angst zu innerer Gelassenheit
- 5 Von Depression zu Klarheit und Verbundenheit
- Ovon zerstreut, geschäftig und hyperaktiv zu aufnahmefähig, zugänglich und zugewandt
- Von zweifelnd und lethargisch zu motiviert und bereit
- 6 Geistige Klarheit
- Intuition
- Fokus
- Lernen und kreativ sein
- Harmonische Verbundenheit
- Kongruenz
- Integrität
- Emotionale Präsenz
- 6 Spiritueller Reichtum



Yogi Bhajan, Gurucharan Singh Khalsa:

BreathWalk® – das neue Yoga-Walking

16 GangArten zur Vitalisierung von Körper, Geist und ...

280 Seiten, 2. Auflage 16,95 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-935767-95-8

Wussten Sie schon, welches "Wunder" Sie nur durch bewusstes Atmen und Gehen bewirken können? BreathWalk® nennt sich die einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode, die Elemente aus Yoga und Meditation mit rhythmischem Atmen und Gehen verbindet. Die Übungen sorgen für ganzheitliches Wohlbefinden, eine positive, gelassene Stimmung, mehr Energie, Klarheit und Konzentration, Dieses Einsteigerbuch beinhaltet wissenswerte Hintergrundinformationen über die Methode und natürlich alle Anleitungen zu den 16 verschiedenen Breathwalks.



Hanka Sat Want Kaur, Gurucharan Singh Khalsa: BreathWalk® Schritt für Schritt

Praxisbuch Yoga-Walking

192 Seiten, vierfarbig, 2. Auflage, 22,- € (D) / 22,70 € (A)* ISBN 978-3-86731-016-1

Es braucht nicht viel, um Körper und Geist mit neuer Energie zu versorgen: Leichte Yoga-Übungen, das richtige Atmen und einfache Schrittfolgen -BreathWalk® eben! Mit Hilfe der mehr als 200 Übungsfotos in diesem reich bebilderten Übungsbuch kann jeder mit Leichtigkeit die Methode erlernen. Wählen Sie einfach aus den 16 Varianten aus, welche Unterstützung Sie benötigen, blättern Sie zu den Anleitungsfotos, folgen Sie ihnen Schritt für Schritt, beachten Sie die Praxistipps - und dann kann es losgehen!

Die Franklin-Methode:® **Imagination ist Trumpf!**

Die Franklin-Methode® wurde vom renommierten Schweizer Bewegungspädagogen und Tanztherapeuten Eric Franklin entwickelt und hat zwischenzeitlich internationale Bekanntheit erreicht. Die Methode arbeitet mit einprägsamen Vorstellungsbildern, die sich sofort auf die Bewegungsfähigkeit und auf die Haltung auswirken und sogar bis in einzelne Zellen hinein wirken Daher ist die Methode auch sehr breit einsetzbar: angefangen von Lifestyle-Zielen, wie Anti-Aging, höherer Beweglichkeit und Fitness bis hin zum professionellen Finsatz bei Künstlern und Tänzern sowie Hochleistungssportlern, die mit dieser genialen Methode ihre Performance optimieren. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich von den unmittelbaren Wirkungen überraschen!

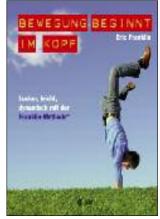


Eric N. Franklin: Denk dich jung!

Gesund und schön mit der Franklin-Methode®

192 Seiten, 3. Auflage 15,95 € (D) / 16,40 € (A)* ISBN 978-3-935767-67-5

Wahre Schönheit kommt von innen! Dieses Buch zeigt, wie Sie Ihre Vorstellungskraft auch für Bauch, Beine und Po aktiv und mit erstaunlich raschen Ergebnissen einsetzen können: zur Lockerung und Entspannung der Muskeln, für gesunde Organe, bewegliche Gelenke, straffes Bindegewebe und glatte, frische Haut! Bekannt ist die Franklin-Methode® aus Sport und Tanz. Inzwischen erfreut sie sich auch für Gesundheit, Beauty und Wellness zunehmender Beliebtheit: als sanfte Methode. die auf natürlichem Weg zu einem attraktiven Äußeren führt.



Eric N. Franklin:

Bewegung beginnt im Kopf

Locker, leicht, dynamisch mit der Franklin-Methode®

166 Seiten, 2. Auflage 15,95 € (D) / 16,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-004-8

Überarbeitete Neuausgabe des 1989 im Selbstverlag erschienenen Buches Hundert Ideen für Bewealichkeit.

Bewegung beginnt im Kopf! Mehr als 100 einfache Bewegungsübungen, kombiniert mit einprägsamen Vorstellungsbildern, laden dazu ein, in Beruf und Alltag beweglicher zu werden. Verspannungen lösen sich, Rückenschmerzen werden gelindert, der ganze Körper wird einfach gelenkiger. Auch Sportler profitieren von der Methode, denn die Atmung wird verbessert, das Training leichter und effektiver und die Selbstwahrnehmung aktiviert. Das ideale Einsteiger-Buch für alle, die von Kopf bis Fuß locker, leicht und dynamisch werden wollen!



www.franklin-methode.ch







Dr. Josef Pies:

Wasserstoffsuperoxid

Natürlich und nebenwirkungsfrei – Gegen Viren und Bakterien – Für Gesundheit, Haushalt und Hygiene

88 Seiten, 5. Auflage 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-116-8

Wasserstoffsuperoxid - H₂O₂ gehört in jeden Haushalt. Das preiswerte Heil- und Hygienemittel hilft bei bakteriellen Entzündungen, Erkältung und Grippe und fördert die Wundheilung. Im Haushalt kann es vielseitig eingesetzt werden: z. B. zum Frischhalten von Lebensmitteln und zur Desinfektion von Gegenständen. Auch in der Körperpflege gibt es zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten. Therapeutisch kommt Wasserstoffsuperoxid sogar bei schweren Erkrankungen zum Einsatz, z. B. bei Arthritis, Rheuma und Krebs. Der komplett aktualisierte Ratgeber vermittelt die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten des alten Heilmittels.

Bettina-Nicola Lindner: Xylit – der ideale Zucker Gesund für Zähne.

Stoffwechsel und Immunabwehr

96 Seiten, 2. Auflage 9,95 € (D) / 10,30 € (A)* ISBN 978-3-86731-124-3

Eine echte - und gesunde -Alternative zum herkömmlichen Zucker ist Xylit (Xylitol). Der aus Birkenrinde gewonnene Zuckerersatzstoff sieht aus wie Haushaltszucker und besitzt eine vergleichbare Süßkraft - und er hat sogar 40 % weniger Kalorien als Zucker! Wird er verstoffwechselt. schüttet die Bauchspeicheldrüse kein Insulin aus, daher ist er bestens für Diabetiker geeignet. Zahlreiche Studien belegen außerdem seine kariesreduzierende Wirkung. Der kompakte Leitfaden enthält alle wichtigen Informationen über Vorkommen, Dosierung und gesundheitsfördernde Eigenschaften von Xylit.

Dr. Andrea Flemmer: Echt süß!

Gesunde Zuckeralternativen im Vergleich

Mit Ernährungstipps

112 Seiten, vierfarbig, 2. Auflage 10,95 \in (D) / 11,30 \in (A)* ISBN 978-3-86731-090-1

Gesund süßen – wie geht das? Immer mehr Menschen leiden an Diabetes oder Übergewicht und müssen auf ihren Zuckerstoffwechsel achten. Andere wollen vorbeugend die ungesunden Süßungsmittel vermeiden. Dieses Buch gibt einen umfassenden Überblick über gesunde Zuckeralternativen wie z.B. Xylit, Erythrit oder Stevia und ihre Wirkungen auf den Stoffwechsel: Es beschreibt Vorteile und Anwendung der natürlichen, eindeutig positiven Zuckerersatzstoffe (im Vergleich zu *vermeintlich* gesunden Süßstoffen) und gibt Hinweise auf Bezugsquellen. Ein unentbehrlicher Ratgeber für alle, die Zucker meiden und sich trotzdem das Leben versüßen. möchten!









Dr. Josef Pies:

Olivenblatt-Extrakt Rückbesinnung auf ein jahr-

tausendealtes Heilmittel

80 Seiten, vierfarbig, 6. Auflage 9,95 € (D) / 10,30 € (A)* ISBN 978-3-86731-035-2

Olivenblatt-Extrakt ist eine nebenwirkungsfreie Alternative zu Antibiotika, wirksam gegen Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten und daher bei allen Arten von Infektionen außerordentlich hilfreich. Auch darüber hinaus ist der Extrakt vielseitig einsetzbar: Olivenblatt-Extrakt normalisiert den Blutdruck, verbessert den Stoffwechsel, reduziert das "schlechte" LDL-Cholesterin, bekämpft Herpes-Bläschen. Seine stabilisierende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und die Linderung bei rheumatischer Arthritis ist wissenschaftlich nachgewiesen. Mit kompaktem Überblick über die Wirkweise und vielen Rezepten für leicht zuzubereitende Tees und Heilmittel.

Dr. Josef Pies:

Alpha-Liponsäure – das Multitalent

Gegen freie Radikale, Umweltgifte, Zellalterung

88 Seiten, 5. Auflage 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-034-5

Alpha-Liponsäure ist ein echtes Multitalent! Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Alpha-Liponsäure vor schädlichen freien Radikalen schützt und so Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Alzheimer Parkinson und dem Alterungsprozess bestens entgegenwirkt. Alpha-Liponsäure kann sogar andere Antioxidanzien recyceln (z. B. Vitamin A, C, E), sodass diese weiter aktiv ihre Wirkung im Körper entfalten können.

Machen Sie den Selbsttest im Buch und erfahren Sie, wie es um Ihr eigenes antioxidatives Profil steht! Dr. Volker Spitzer und Nicole Spitzer:

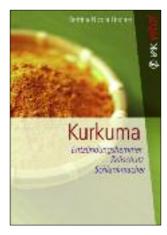
Super-Vitamin D

Rundumschutz vor den Krankheiten unserer Zeit:

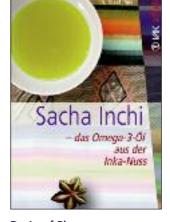
Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Osteoporose u.v.a.m.

80 Seiten, 3. Auflage 9,95 € (D) / 10,30 € (A)* ISBN 978-3-86731-053-6

Vitamin D schützt nicht nur vor Rachitis und Osteoporose, sondern beugt auch vielen anderen Krankheiten vor. z. B. Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen und Arthritis und heilt diese sogar. Viele Menschen leiden unter Vitamin-D-Mangel, was ähnlich schwere Folgen haben kann wie Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen. Das muss nicht sein - dieser kompakte Ratgeber informiert Sie ausführlich über Vitamin D und liefert Ihnen praktische und leicht umsetzbare Strategien für eine gesundheitsfördernde Vitamin-D-Versorgung.







Bettina-Nicola Lindner: Kurkuma

Entzündungshemmer, Zellschutz. Schlankmacher

96 Seiten, 3. Auflage 9,95 € (D) / 10,30 € (A)* ISBN 978-3-86731-150-2

Sowohl in der ayurvedischen als auch in der traditionellen chinesischen Medizin wird Kurkuma seit Jahrtausenden als Heilmittel verwendet. Bei uns ist die Gelbwurz vor allem als verdauungsförderndes Gewürz bekannt. Kurkumin ist die Substanz der Kurkuma-Knolle, die dem Gewürz seine orange-gelbe Farbe verleiht. Doch Kurkumin ist mehr als ein Farbstoff! Viele Studien belegen die vielfältigen Wirkungen der "Zauberknolle" bei Entzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Tumoren und Alzheimer.

Das Buch zeigt, wie Kurkuma zur Vorbeugung und Behandlung bei vielen Beschwerden und Erkrankungen eingesetzt werden kann. Mit Rezepten und Tipps zur Dosierung.

Dr. Josef Pies:

Die Açaí-Frucht

Das Vitalstoffpaket aus dem Tropenwald

88 Seiten, vierfarbig, 2. Auflage 9,95 € (D) / 10,30 € (A)* ISBN 978-3-86731-018-5

Bereits ein Teelöffel des Acaí-Fruchtmarks enthält so viele Antioxidanzien wie zwei große Äpfel oder fünf Bananen! Die brasilianische Açaí-Frucht übertrifft bei weitem jedes andere Obst oder Gemüse. denn sie ist ein äußerst potenter Radikalenfänger. Auch bei Sportlern steht sie hoch im Kurs. Die exotische Frucht zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an essenziellen Aminosäuren und gesunden Fettsäuren aus, deren positive Wirkung wissenschaftlich schon lange belegt ist. Neben "leicht verdaulichen" Ausführungen zu Herkunft, Nährstoffgehalt und gesundheitsförderndem Potenzial enthält das Buch einen großen Rezeptteil. der köstliche Anregungen bietet.

Dr. Josef Pies: Sacha Inchi – das Omega-3-Öl aus der Inka-Nuss

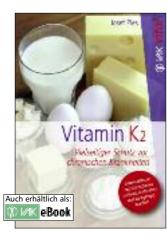
80 Seiten, vierfarbig, 1. Auflage 9,95 € (D) / 10,30 € (A)* ISBN 978-3-86731-033-8

In den Anden schon lange als Heilmittel geschätzt, wurde das gesunde Öl aufgrund seiner optimalen Fettsäurenzusammensetzung von Omega-3, Omega-6 und Omega-9 jetzt auch in Europa "entdeckt": Das rein pflanzliche Öl übertrifft nicht nur alle bisher bekannten Speiseöle mit seinem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und gilt daher aus ernährungsphysiologischer Sicht als sehr wertvoll, sondern ist auch sehr lange haltbar. Zudem ist es ein ideales Öl für die Omega-3-Versorgung von Vegetariern. Auch in der Kosmetikproduktion wird das Öl zunehmend für die Pflege entzündlicher sowie trockener. reifer Haut eingesetzt. Sacha Inchi – ein Inka-Gold der ganz besonderen Art!









Dr. Frank Liebke:

MSM – eine Supersubstanz der Natur

Hilfe bei Schmerz, Entzündung und Allergie

88 Seiten, 16. Auflage 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-118-2

Eine gute Nachricht zum Thema Schmerz, Entzündung und Allergie: Mit der Supersubstanz MSM gibt es eine sanfte Lösung der Natur - nebenwirkungsfrei. MSM ist eine biologisch aktive, organische Verbindung. Es gehört in den Bereich der Mineralstoffe und Vitamine und zeigt in der Heilbehandlung eindrucksvolle Ergebnisse. Der Autor beschreibt, wofür und warum MSM eine natürliche Alternative zu den Medikamenten der klassischen Medizin ist, und erklärt, wie es bei Entgiftung, Allergien, Entzündungs- und Schmerzerkrankungen eingesetzt werden kann.

Dr. Günter Harnisch:

Griechisches Eisenkraut

Heilung fürs Gehirn: Hilft bei Angst, Alzheimer, ADHS, Depressionen und Schlafstörungen

120 Seiten, 2. Auflage 9,95 € (D) / 10,30 € (A)* ISBN 978-3-86731-110-6

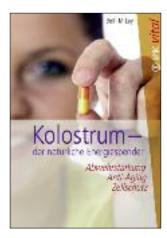
Schon in der Antike schätzte man Griechisches Eisenkraut. wegen seiner erstaunlichen Heilwirkung. Neueste wissenschaftliche Studien belegen eindrucksvolle Erfolge bei Demenz, Depressionen und Aufmerksamkeitsstörungen. Das Multitalent hilft auch bei vielen anderen Krankheiten und psychischen Belastungen, von Angststörungen über Vergesslichkeit bis hin zu ADHS, Burn-out und Stressempfindlichkeit. Und es stärkt das Immunsystem - einfach und nebenwirkungsfrei. Die heilkräftige Pflanze kann noch mehr: Sie macht uns glücklich! Wer täglich einen Liter davon trinkt, erhöht den Serotoninspiegel im Organismus.

Dr. Josef Pies: Vitamin K₂

Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten

128 Seiten, 5. Auflage 9,95 € (D) / 10,30 € (A)* ISBN 978-3-86731-102-1

Vitamin K₂ ist *der* Schutzfaktor gegen Osteoporose und Arteriosklerose! Es sorgt dafür, dass Kalzium nicht in den Arterien deponiert, sondern stattdessen in den Knochen eingelagert wird. So kann es zugleich Osteoporose und Arteriosklerose vorbeugen und sie sogar rückgängig machen. Der Körper kann Vitamin K nicht selbst herstellen und nimmt es primär über die Nahrung auf: Es steckt hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln, Dennoch ist Vitamin K2-Mangel weit verbreitet. Das Buch gibt einen kompakten Überblick über den Unterschied zwischen Vitamin K₁ und K₂ und erklärt die gesundheitsfördernden Wirkungen von Vitamin K2.

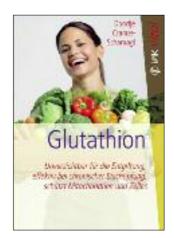


Beth M. Ley: Kolostrum – der natürliche Energiespender

Abwehrstärkung, Anti-Aging, Zellschutz

112 Seiten, 3. Auflage 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-142-7

Kolostrum ist ein wahres Kraftpaket, eine einmalige Nährstoffkombination aus ideal aufeinander abgestimmten Vitaminen, essenziellen Aminosäuren, Antioxidanzien, Immunglobulinen und Wachstumsfaktoren. Es stärkt ein schwaches Immunsystem, hilft bei Infektionen schnell wieder gesund zu werden, regeneriert das Gewebe, schützt vor Allergien und hält uns jung! Hergestellt wird es aus der überschüssigen Erstmilch von Kühen oder Ziegen, die sich in den ersten Tagen nach einer Geburt bildet. Kolostrum ist in jeder Apotheke erhältlich.



Dr. Doortje Cramer-Scharnagl: **Glutathion**

Unverzichtbar für die Entgiftung, effektiv bei chronischer Erschöpfung, schützt Mitochondrien und Zellen

96 Seiten, 1. Auflage, 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-135-9

Entdecken Sie die Schlüsselsubstanz für Zellstoffwechsel. Immunsystem und Energieniveau: Glutathion, ein schwefelhaltiges Eiweiß, das vom Körper selbst hergestellt wird. Als wichtigstes körpereigenes Antioxidans schützt es uns unter anderem vor freien Radikalen, Umwelteinflüsse und Alterungsprozesse können jedoch zu einem Mangel an Glutathion führen. Die Folge können chronische Erkrankungen sein. Der Ratgeber beleuchtet die Bedeutung von Glutathion für unsere Gesundheit und gibt praktische Tipps, wie wir selbst dafür sorgen können, dass unsere Glutathionspeicher immer gut gefüllt sind.



Bettina-Nicola Lindner:

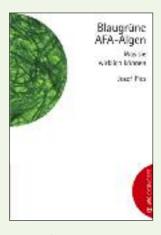
Die Heidelbeere, das blaue Gesundheitswunder

Schützt Gehirn und Gefäße, stabilisiert den Blutzucker, hemmt Entzündungen

96 Seiten, 1. Auflage, 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-180-9

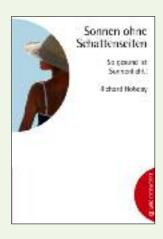
Heidelbeeren schmecken nicht nur gut, sondern sind auch außerordentlich gesund. Die enthaltenen Anthocyane, d.h. sekundäre Pflanzenstoffe, wirken entzündungshemmend und beugen Ablagerungen in den Blutgefäßen vor. Sogar bei neurodegenerativen Erkrankungen hilft die kleine Beere: Mit ihrer positiven Wirkung auf die "Glücksbotenstoffe" Dopamin und Serotonin unterstützt sie den Gehirnstoffwechsel. Hier finden Sie alle Informationen und neueste Forschungsergebnisse zu den gesundheitlichen Vorzügen des heimischen "Superfoods". Zahlreiche Rezepte runden den praktischen Ratgeber ab.





Dr. Josef Pies:
Blaugrüne AFA-Algen
Was sie wirklich können

69 Seiten, 1. Auflage, 7,90 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-935767-44-6



Richard Hobday: Sonnen ohne Schattenseiten

So gesund ist Sonnenlicht!

72 Seiten, 1. Auflage, 7,90 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-935767-61-3



Oregano – Heilkraft im Gewürzregal

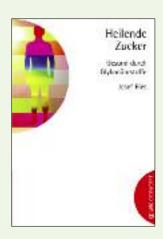
86 Seiten, 1. Auflage, 7,90 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-935767-02-6



Marlies Schrons: CLA – das Fitness-Fett Ideal für Fettabbau,

Ideal fur Fettabbau, Muskelaufbau, Stoffwechsel

72 Seiten, 1. Auflage, 7,90 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-935767-52-1



Dr. Josef Pies:
Heilende Zucker
Gesund durch Glykonährstoffe

72 Seiten, 2. Auflage, 7,90 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-935767-45-3



Dr. Josef Pies:

SAM

Die körpereigene Substanz gegen Depressionen, Arthrose, Lebererkrankungen

72 Seiten, 2. Auflage, 7,90 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-935767-76-7



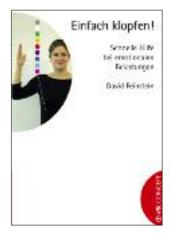
Susanne Marx: Klopfen befreit

EFT klar und verständlich

152 Seiten, 5. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-935767-75-0

Die besondere Stärke dieses Einsteigerbuches liegt in seiner klaren und verständlichen Darstellung der hochwirksamen Selbsthilfemethode. Zahlreiche Abbildungen und Diagramme helfen Ihnen, EFT im Handumdrehen zu erlernen. Durch das Klopfen bestimmter Akupressurpunkte lösen sich Ärger, Stress, belastende Erlebnisse oder Phobien in kürzester Zeit auf!

Fallbeispiele, Erfahrungsberichte und häufig gestellte Fragen (FAQ) sowie ein Extra-Kapitel für fortgeschrittene Anwender, die Varianten und Erweiterungen der Grundtechnik kennen lernen möchten, runden das Buch ab: ein Praxiskurs in Buchform.

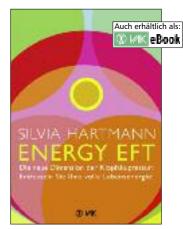


David Feinstein: Einfach klopfen!

Schnelle Hilfe bei emotionalen Belastungen

80 Seiten, 3. Auflage 7,90 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-935767-56-9

"Immer wenn ich fremden Menschen vorgestellt werde, bin ich nervös ..." Mit solchen Ängsten müssen Sie sich weder abfinden noch einer teuren Therapie unterziehen. Denn jetzt gibt es eine leicht zu erlernende und wirksame Alternative: Mit der Klopfakupressur, lassen sich emotionale Probleme rasch überwinden. Sanftes Klopfen auf Akupressurpunkte bringt sofort fühlbare Erleichterung. Auch Ärger, Anspannung, schlechte Angewohnheiten und emotionale Alltagsbelastungen lassen sich so nachhaltig auflösen. Klopfen Sie sich frei! Dieses Basisprogramm ist die ideale Soforthilfe für die Höhen und Tiefen des Alltags.



Silvia Hartmann:

Energy EFT

Die neue Dimension der Klopfakupressur:

Entfesseln Sie Ihre volle Lebensenergie!

336 Seiten, 1. Auflage 17,99 € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-125-0

Silvia Hartmanns Weiterentwicklung der ursprünglichen EFT-Methode geht weit über bekannte "Klopfmethoden" hinaus: Bisher haben Sie Ihre Probleme einfach nur weggeklopft. *Energy EFT* geht einen Schritt weiter: Jetzt verwenden Sie die neue Energy EFT-Klopfsequenz, um positive Energie aufzubauen: Nicht mehr nur "weg" vom Problem, sondern hin zur positiven Seite, zu Energie und Lebenskraft. Hier finden Sie alles, was Sie brauchen, um *Energy EFT* sofort einzusetzen: konkrete Schrittfür-Schritt-Anleitungen, die neue Energy-EFT-Skala von -10 bis +10 und alle Anwendungsbereiche von A-Z übersichtlich sortiert.

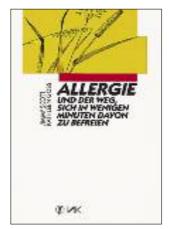




Silvia Hartmann: Das neue Positiv-EFT Tapping kompakt

96 Seiten, 1. Auflage, 7,99 € (D) / 8,30 € (A)* ISBN 978-3-86731-156-4

Mit Positiv-EFT entwickelt die Autorin ihren Ansatz von Energy EFT konsequent weiter. Am Ausgangspunkt der Klopfsequenzen stehen nicht mehr Probleme, negative Erfahrungen und Stress, sondern die Frage, was man sich an neuer, positiver Qualität für sein Leben wünscht. Das Motto: statt sich mit vergangenen negativen Erfahrungen zu beschäftigen, lieber neue positive Erfahrungen herbeiführen und sammeln! Das einfache Aufladen der energetischen "Batterien" ist so sinnvoll wie das tägliche Zähneputzen! Stimmen Sie sich jeden Morgen mit positivem EFT auf den Tag ein - wie möchten Sie sich heute in dieser oder iener schwierigen Situation fühlen ...?



Jimmy Scott, Kathleen Goss: Allergie und der Weg, sich in wenigen Minuten davon zu befreien

232 Seiten, 12. Auflage 17,50 € (D) / 18,– € (A)* ISBN 978-3-924077-11-2

Mit der von Jimmy Scott entwickelten Selbsthilfemethode haben sich schon viele Menschen auf einfachste Art von ihren Allergien befreit: Durch Energieausgleich, das heißt konkret durch das Klopfen von Akupressurpunkten, kann man Allergien in kürzester Zeit auflösen und die Verträglichkeit bisher unverträglicher Nahrungsmittel und Substanzen erhöhen. Ein umfangreicher Abbildungsteil und genaue Anleitungen erleichtern die Anwendung.



Roger J. Callahan: Leben ohne Phobie Wie Sie in wenigen Minuten angstfrei werden

209 Seiten, 11. Auflage 15,50 € (D) / 16,- € (A)* ISBN 978-3-924077-07-5

Angst vorm Fliegen, vor Spinnen oder geschlossenen Räumen: Kleinere und größere Phobien beherrschen das Leben vieler Menschen. Selbst wenn diese Ängste oft irrational sind, so macht dieses Wissen das Leben mit ihnen doch nicht leichter. Dr. Callahan hat eine einfache, effektive und nebenwirkungsfreie Methode entwickelt. mithilfe derer man sich in kürzester Zeit von Phobien befreien kann: Mit Klopfakupressur, einer Technik, die auf bestimmte Akupressurpunkte angewandt wird, können Sie Ihre Ängste schnell und dauerhaft überwinden. Ein Buch für Therapeuten und für alle, die sich selbst helfen wollen.



Verena Stollnberger: BSFF –

das Antivirenprogramm für die Psyche

So löst das Unbewusste Ihre Probleme

184 Seiten, 2. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-015-4

Der nächste Ärger kommt bestimmt und Sie wollten eigentlich nicht wütend werden ... - und doch passiert es wieder. Hier hilft BSFF: Be Set Free Fast - damit können Sie sich von Belastungen befreien und störende Verhaltensmuster ablegen. Und so funktioniert es: Sie gehen einmal die im Buch beschriebene Vorgehensweise durch und geben Ihrem Unbewussten den Auftrag, automatisch den Problemlöseprozess in Gang zu setzen. Von da an genügt es, bei jedem neuen Problem nur das Schlüsselwort zu verwenden, dann löst Ihr Unbewusstes das Problem. Für Selbsthilfe und Therapie.

BSFF kompakt finden Sie auf S. 55

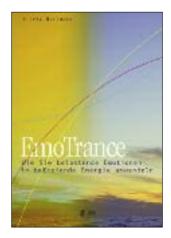


Kornelia Becker-Oberender: Klopfakupressur mit Kindern, Jugendlichen und Familien

Das Handbuch für die Praxis: systemisch, energetisch, ressourcenorientiert

240 Seiten 1. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-024-6

Das erste Buch für Berater. Therapeuten und alle professionellen Anwender, die Klopfakupressur in ihrer Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Eltern einsetzen wollen: Hier finden Sie die praktische Anwendung der Klopfakupressur im Kontext der systemischen Beratung und Therapie für alle Altersstufen vom Säugling bis zum Jugendlichen. Zahlreiche konkrete Gesprächsund Klopfanleitungen, Fallbeispiele und Erfahrungsberichte machen das Buch zu einer Fundgrube für alle, die mit Kindern und ihren Eltern arbeiten.



Silvia Hartmann: EmoTrance

Wie Sie belastende Emotionen in befreiende Energie umwandeln

254 Seiten, 2. Auflage 18,95 € (D) / 19,50 € (A)* ISBN 978-3-935767-34-7



Susanne Marx Neun Wege zur Freiheit Persönliche Entwicklung mit Enneagramm und EFT

184 Seiten, 1. Auflage 15,95 € (D) / 16,40 € (A)* ISBN 978-3-935767-87-3





Dr. Dietrich Klinghardt, Amelie Schmeer:

Mentalfeld-Techniken – ganz praktisch

20 Methoden für Selbsthilfe und Heilung

256 Seiten, 4. Auflage 15,50 € (D) / 16,- € (A)* ISBN 978-3-86731-074-1

leder hat sie schon erlebt: Konfliktsituationen, verletzende Äußerungen, Beziehungskrisen, Erschöpfungszustände, Ängste ... – bei sich selbst oder bei anderen. In diesem Buch werden ausgewählte Selbsthilfetechniken mit der bewährten Klopfakupressur kombiniert. Das Zusammenwirken potenziert die Wirkung: Mehrere Sinne und Erfahrungsebenen werden gleichzeitig angesprochen, die heilenden Wirkungen intensivieren sich und sind damit noch tiefgreifender und rascher wirksam. Zu jeder leicht anwendbaren und sofort nutzbaren Mentalfeld-Technik gibt es eine verständliche Einführung in die Wirkungsweise und eine praktische Anleitung.



Dr. med. Dietrich Klinghardt, Amelie Schmeer:

Handbuch der Mentalfeld-Techniken

Bilder, Klopfakupressur und heilende Sätze in der Praxis

Die hier vorgestellten Mental-

384 Seiten, vierfarbig, 2. Auflage $47, - \in (D) / 48, 40 \in (A)^*$ ISBN 978-3-86731-040-6

feld-Techniken sind eine echte Innovation in der Beratung und Therapie von Erwachsenen und Kindern. Mit der Kombination von spontan gemalten Bildern, heilenden Sätzen und Klopfakupressur kann man tiefsitzende negative Überzeugungen, seelische Spannungszustände und Schmerzen erkennen und nachhaltig bessern. Das Buch basiert auf den neuesten medizinischen Erkenntnissen aus der Neurobiologie. Es ist eine praktische Einführung in die Mentalfeld-Techniken und liefert zahlreiche anschauliche Fallbeispiele. Für die professionelle Praxis und zur Selbsthilfe.



Ilona Kröger:

Mit Leichtigkeit zum Nichtraucher

Klopfakupressur für dauerhaften Erfolg

80 Seiten, 7,90 € (D) / 8,20 € (A)* 2. Auflage, ISBN 978-3-935767-71-2



Ilona Kröger:

Abnehmen mit Klopfakupressur

Erfolgreich und dauerhaft

176 Seiten, 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* 2. Auflage, ISBN 978-3-935767-80-4







Dr. Susanne Marx:

Lebensträume verwirklichen

11 praktische Techniken

128 Seiten, 1. Auflage, 7,95 \in (D) / 8,20 \in (A)* ISBN 978-3-86731-114-4

Ein praktischer Ratgeber für alle, die in ihrem täglichen Leben feststellen, dass sich etwas verändern muss, ... und noch nicht wissen, was das sein könnte, oder nur ein vages Gefühl haben, wohin ihre Lebensreise gehen könnte. Ein Buch auch für alle, die schon wissen, was sie in ihrem Leben verändern wollen, aber noch nicht, wie ihnen das gelingen kann. Susanne Marx stellt hier allen Lesern in Umbruchsituationen und Phasen der Neuorientierung elf konkrete Techniken und Wege vor, die helfen, eigene Herzensziele im Rahmen der persönlichen – privaten wie beruflichen – Selbstverwirklichung zu erreichen.

Dr. Susanne Marx:

Klopfakupressur kompakt

Die besten Techniken auf einen Blick

144 Seiten, 4. Auflage, 7,95 € (D) / 8,20 € (A)*
ISBN 978-3-86731-029-1

Das kompakte Nachschlagewerk bietet Einsteigern und Erfahrenen eine gut strukturierte Zusammenstellung der wirksamsten Klopftechniken. Diese sind außergewöhnlich vielseitig und helfen, negative Emotionen, festgefahrene Verhaltensweisen und einengende Überzeugungen zu überwinden. Klopfakupressur ist einfach zu lernen und anzuwenden, sie eignet sich daher bestens zur raschen und unkomplizierten Selbsthilfe – auch bei körperlichen Beschwerden. Ein Glossar mit praxiserprobten Kurzanleitungen für häufig vorkommende Beschwerden ermöglicht den schnellen Einstieg in die bewährten Techniken.

Dr. Susanne Marx:

Herzintelligenz® kompakt

Gesund und gelassen, klar und kreativ

112 Seiten, 5. Auflage, 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-063-5

Dieser kompakte Ratgeber präsentiert die Grundzüge der wissenschaftlich fundierten HerzIntelligenz®-Methode auf einen Blick: Das leicht erlernbare Übungsprogramm aktiviert Ihre Herzintelligenz im Nu und macht sie im Alltag praktisch nutzbar. Die Wirksamkeit der Methode beruht auf der Verbesserung der Herzratenvariabilität – ein Maß für globale Fitness, das auch in der medizinischen Diagnostik eingesetzt wird.

Wenn Sie Ihre Herzratenvariabilität verbessern, bauen Sie Angst, Sorgen und Stress ab, wirken Erschöpfung und Schlaflosigkeit entgegen, senken Bluthochdruck und stabilisieren Ihren Herzrhythmus.



Dr. Susanne Marx:

Mein Taschencoach

Die 15 besten Selbsthilfemethoden von Atemberuhigung bis Quantenheilung

128 Seiten, 5. Auflage, 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-052-9

Dieses kompakte Nachschlagewerk bietet Soforthilfe im praktischen Pocket-Format und einen Überblick über die Top 15 der besten Selbsthilfetechniken. So gelingt es Ihnen, aus dem oft verwirrenden Angebot an Selbsthilfetechniken genau die Methode auszuwählen, die für Sie am besten geeignet ist. In diesem kleinen Ratgeber werden zudem erstmals die bewährtesten Methoden aus westlichen und östlichen Traditionen aufgeführt, denen eines gemeinsam ist: Sie sind leicht anzuwenden, äußerst effektiv und sie helfen sofort.



Dr. Susanne Marx:

BSFF kompakt

Probleme sofort lösen mit der Kraft des Unbewussten

128 Seiten, 5. Auflage, 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-028-4

Ein einziges Wort genügt, um sich von seelischen Belastungen zu befreien, störende Verhaltensmuster abzulegen oder emotionale Turbulenzen zu besänftigen: BSFF – *Be Set Free Fast!* Diese einfache und effektive Selbsthilfemethode arbeitet nach dem gleichen Prinzip, wie unser Körper zum Beispiel das vegetative Nervensystem steuert – nämlich unbewusst, ohne unser aktives Zutun: Sie müssen lediglich Ihr Unbewusstes gezielt anweisen, den Problemlösungsprozess in Gang zu setzen. So lösen Sie emotionale und psychische Probleme auf tiefster Ebene. Wie es funktioniert, zeigt Ihnen dieser kompakte "Jackentaschen-Ratgeber".

Dr. Susanne Marx:

Focusing kompakt

Dein Körper kennt die Lösung: die Selbsthilfemethode

128 Seiten, 1. Auflage, 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-041-3

Focusing ist eine genial wirksame Selbsthilfemethode, bei der wir die Weisheit unseres Körpers nutzen. Denn unser Körper hat ein tiefes inneres Wissen über alles, was wir empfinden und erleben. Ziel dieser einfachen Selbsthilfemethode ist, sich am eigenen Körpergefühl zu orientieren und das "körperliche Echo" des Problems buchstäblich zu fühlen. Dadurch wird das Problem für unser Bewusstsein zugänglich und lösbar.

Dieser konstruktive Umgang mit Konfliktsituationen wurde von Eugene Gendlin entwickelt und hat sich seit mehreren Jahrzehnten hervorragend in Psychotherapie und Selbsthilfe bewährt.











Dr. Susanne Marx:

Schamanismus praktisch

Wie Sie aus der inneren Weisheit alter Kulturen schöpfen

128 Seiten, 1. Auflage, 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-062-8

Wie bereichernd es für das eigene Leben ist, schamanische Traditionen anzuwenden, erfahren Sie in diesem kompakten Ratgeber: Hier finden Sie die schamanischen Methoden, die bei allen Kulturen und Völkern der Welt gleichermaßen zu finden sind.

Zwei Teile machen das Buch interessant: Im ersten Teil liefert die Autorin alles Wissenswerte über schamanische Traditionen und stellt Bezüge zu Erkenntnissen der modernen Wissenschaften her. Der praktisch ausgerichtete zweite Teil enthält zahlreiche Übungen und zeigt Ihnen, wie Sie aus diesen schamanischen Methoden in Ihrem täglichen Leben konkreten Nutzen ziehen können.

Dr. Susanne Marx:

9-Ki-Astrologie kompakt

So nutzen Sie das japanische Geburtshoroskop für die wichtigen Entscheidungen im Leben

128 Seiten, 1. Auflage, 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-106-9

Die japanische 9-Ki-Astrologie, auch "Feng-Shui-Astrologie" genannt, ist eine der ältesten astrologischen Schulen der Welt. Ihr zugrunde liegt das Prinzip der endlos fließenden Kraft "Ki". Zum Zeitpunkt der Geburt jedes Menschen stehen die Planeten in einer ganz bestimmten Position zueinander. Diese Himmelskonstellation ergibt ein individuelles Muster, das Zeit unseres Lebens auf uns einwirkt. Bestimmen Sie mithilfe dieses kompakten Ratgebers Ihre individuellen persönlichen Potenziale. So finden Sie praktische Unterstützung in wichtigen Lebenssituationen.

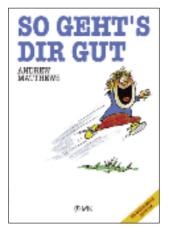
Werner Winkler:

Die kleine Gesundheitsinventur

So finden Sie, was Ihnen hilft: Schlüssellösungen für 300 Probleme

108 Seiten, 2. Auflage, 7,95 € (D) / 8,20 € (A)* ISBN 978-3-935767-89-7

Machen Sie Ihre persönliche "Gesundheitsinventur": Im praktischen Taschenformat präsentiert das Buch eine übersichtliche Checkliste mit 300 Beschwerden von Abgeschlagenheit über Rückenschmerzen bis hin zu Zahnfleischbluten. Der Clou: Mehreren ganz verschiedenen Beschwerden liegt häufig die gleiche Ursache zugrunde, die es zu beheben gilt. Egal, ob es um Nährstoffmangel oder die Veränderung von Lebensgewohnheiten geht – jeder, der sich schnell und unkompliziert selbst helfen möchte, findet in diesem nützlichen Büchlein praxiserprobte Schlüssellösungen.



Andrew Matthews: So geht's dir gut

137 Seiten, 21. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-924077-32-7

Dieses Buch handelt davon, warum Sie immer nur Ihre besten Kleider mit Spaghetti Bolognese bekleckern oder warum Sie Ihre alte Schrottkiste jahrelang ohne Schramme fahren konnten und dann Ihren neuen Wagen nach zwei Tagen demolieren.

Der Autor zeigt auf ebenso geistvolle wie amüsante Weise, wie Sie sich selbst verstehen, über sich selbst lachen, sich selbst vergeben und sich mit sich selbst wohl fühlen.



Andrew Matthews:

So machst du dir Freunde

146 Seiten, 8. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-924077-35-8

Einfach, praktisch und sehr witzig behandelt dieses Buch unseren Umgang mit anderen: mit jenen, die wir lieben, die wir kennen lernen möchten oder denen wir lieber aus dem Weg gehen. Es zeigt, wie es uns gelingt, auch einmal Nein zu sagen, richtig Kritik zu üben und anzunehmen.



Thom Hartmann:

Nimm dein Problem und geh los!

Walking Your Blues Away

160 Seiten, 1. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-935767-91-0

Da bedrückt uns ein Problem oder ein schmerzliches Erlebnis dämpft unsere Stimmung dann nichts wie raus ins Freie und gehen ... - und schon stellt sich Erleichterung ein! Thom Hartmann hat das genauer untersucht: Bewusstes Gehen mit mentaler Einstimmung aktiviert beide Gehirnhälften, löst emotionale Belastungen und verschafft neue Motivation. Gehen ist ein Weg zur inneren, kreativen Befreiung bei akuten Aufregungen ebenso wie bei chronischen Beschwerden, Hartmann zeigt Ihnen, wie Sie "Gehen" effektiv nutzen können, um Ihre Stimmung zu verbessern, Probleme zu lösen und sich einen "kreativen Schub" zu verschaffen.



Birgit Trappmann-Korr: Perlen der Stille

Die innere Mitte wiederfinden mit der Silencer®-Methode 40 Übungen, die Sie stark machen

160 Seiten, 1. Auflage 12,99 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-149-6

Neue Kraft schöpfen, entspannen oder Probleme lösen: Mit der Silencer®-Methode geht das "wie am Schnürchen"! Die Methode basiert auf dem Prinzip der Gebetsketten (Rosenkranz, Tesbih-Schnur) und kombiniert bewährte Techniken (HerzIntelligenz®, Quantenheilung, EMDR) mit einem Perlenband, das man in unterschiedlichen Abfolgen durch die Finger gleiten lässt. Ob Infektanfälligkeit, Selbstwertprobleme oder Burn-out: das Buch liefert maßgeschneiderte Übungen für jedes Problem! Extra: bebilderte Anleitung zur Herstellung einer Perlenkette.

Original-Silencer®-Ketten finden Sie unter www.vakverlag.de



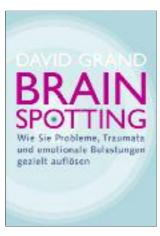


Willem Lammers: Logosynthese -Mit Worten heilen Praxisbuch für Beratung. Coaching und Psychotherapie

272 Seiten, 1. Auflage 19,99 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-143-4

Die Logosynthese® ist eine innovative Methode für Coaching, Beratung und Psychotherapie. Sie funktioniert nach dem Prinzip der "Macht der Worte", wie wir sie z.B. vom Gebet oder Segen kennen. In der Logosynthese wird durch das laute Aussprechen spezifischer heilender Sätze belastenden Emotionen wie Trauer. Ängsten oder traumatischen Erinnerungen ihr Einfluss genommen. Der Klient fühlt sich augenblicklich entlastet und quälende Bilder werden energetisch entkräftet. "Mit einfachen Worten" können langwierige therapeutische Prozesse beschleunigt werden. Für alle, die in Beratung und Therapie mit Menschen arbeiten.

www.logosynthese.de



David Grand: **Brainspotting**

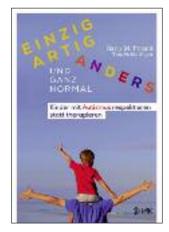
Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen

224 Seiten, 2. Auflage 16,- € (D) / 16,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-146-5

Brainspotting nutzt die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu heilen.

Unser Sehen beeinflusst unsere Gefühle – und umgekehrt! Augen und Gehirn arbeiten zusammen, denn unsere Seheindrücke werden im Gehirn verarbeitet. Probleme und Traumata können das Gehirn überfordern. Beim Brainspotting werden die Augen auf den "wunden Punkt" im Gehirn, den "Brainspot" gerichtet. Die Verarbeitungsfähigkeit wird reaktiviert und das Problem wird tiefgreifend bearbeitet und gelöst. Erfahren Sie, wie Brainspotting schnell und effizient wirkt – und wie jeder die Methode für mehr Entspannung, besseren Schlaf oder gesteigerte Leistungsfähigkeit und Kreativität nutzen kann.





Barry M. Prizant / Tom Fields-Meyer:

Einzigartig anders – und ganz normal

Kinder mit Autismus respektieren statt therapieren

286 Seiten, 1. Auflage, 19,99 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-177-9

Statt Autismus wie gewöhnlich über Defizite zu charakterisieren, z.B. eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit oder zwanghafte Verhaltensmuster, geht Barry M. Prizant einen neuen Weg: Wenn wir Menschen mit Autismus helfen wollen, müssen wir unsere Einstellungen und unser Verhalten ändern, anstatt Auffälligkeiten "wegtherapieren" zu wollen. Der Autor sieht Autismus nicht als Krankheit, sondern als spezifische Ausprägung innerhalb eines breiten Spektrums von menschlichen Verhaltensformen. Das Buch bietet Eltern. Pädagogen und Bezugspersonen praktische Empfehlungen und konkrete Handlungsansätze.



Dr. Harald Blomberg: Autismus ist heilbar

Rhythmisches Bewegungstraining und optimale Ernährung bei Autismus und ADHS

168 Seiten, 1. Auflage 15,99 € (D) / 16,50 € (A) ISBN 978-3-86731-170-0

Bei immer mehr Kindern wird in den letzten Jahren Autismus diagnostiziert. Dies passt nach Auffassung des Autors nicht zu der geläufigen Annahme. Autismus sei eine angeborene genetische Entwicklungsstörung und daher unheilbar. In Auswertung jüngster wissenschaftlicher Studien beschreibt er neue Erklärungsansätze für die Entstehung von Autismus und leitet daraus viele praktische Empfehlungen zur Selbsthilfe und Behandlung ab: eine Ernährung, die frei ist von Kasein, Gluten und Soja, die Beseitigung elektromagnetischer Felder, eine Schwermetallentgiftung und ein vom Autor selbst entwickeltes rhythmisches Bewegungstraining.



Dr. Harald Blomberg:

Glutenbedingte Störungen bei Kindern und Erwachsenen

48 Seiten. 1. Auflage 5,95 € (D) / 6,20 € (A) ISBN 978-3-86731-171-7

In dieser Broschüre stellt Dr. Harald Blomberg leicht bearbeitete Auszüge aus seinem Buch *Autismus* ist heilbar als kompakte Kurzinformation für Eltern und Betroffene zur Verfügung.

Gluten- und kaseinbedingte Störungen können zu einer Vielzahl von schweren und weniger schweren Symptomen führen. Dr. Harald Blomberg hat jedoch herausgefunden, dass eine gluten- und kaseinfreie Ernährungsweise zur Besserung von ADHS-, Depressions- und Zwangssymptomen sowie zur Behebung von Lernschwierigkeiten führen kann. Mit der richtigen Ernährung wird die Verordnung von Medikamenten in vielen Fällen überflüssig.



Dr. med. Götz Blome:

Das neue Bach-Blüten-Buch

416 Seiten, 5. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-935767-51-4

Diese vollständig aktualisierte Neuausgabe des bewährten Grundlagenbuchs präsentiert die psychologischen Analysen der einzelnen Bach-Blüten in nochmals wesentlich verbesserter Form. Der bekannte Autor und Bach-Blüten-Experte hat viele neue Erkenntnisse eingearbeitet, die in keinem anderen Buch zu diesem Thema zu finden sind. Praktische Beispiele, benutzerfreundliches Layout und mehrere Fragebogen erleichtern die Suche nach den passenden Essenzen. Dieses Basiswerk ist unentbehrlich für alle Bach-Blüten-Anwender und auch für jene Leser interessant, die bereits eine ältere Ausgabe besitzen.



Ursula Stumpf:

Kräuter für Körper und Seele

20 heimische Pflanzen mit allen Sinnen entdecken

272 Seiten, vierfarbig, 3. Auflage 19,90 € (D) / 20,50 € (A)* ISBN 978-3-935767-24-8

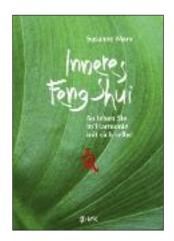
Tauchen Sie ein in die Welt der Pflanzen: Königskerze und Ringelblume, Holunder und Lavendel - jeder kennt sie, doch kaum jemand weiß, welche Kräfte in ihnen stecken, Lassen Sie sich Geschichten dazu erzählen und zeigen, was man mit diesen Pflanzen alles machen kann - ob in der Küche. zur Gesundheitsvorsorge, bei der Körperpflege oder zur Entspannung. Und wenn Sie mit dem Muskeltesten vertraut sind, erhalten Sie hier weitere Balancemöglichkeiten.

Infos zu Kursen:

www.iak-freiburg.de

Mehr Infos unter:

www.kraeuterweisheiten.de



Dr. Susanne Marx: Inneres Feng-Shui So leben Sie in Harmonie mit sich selbst

168 Seiten, 1. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-030-7



David Corby: Natürlich glücklich

Neuropressur® für mehr Lebensfreude

184 Seiten, 1. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-935767-86-6





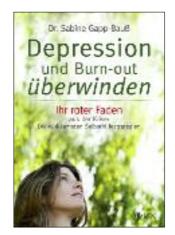
William J. Walsh:

Psychische Erkrankungen anders behandeln

Gezielte Therapie mit Mikronährstoffen – natürlich und nebenwirkungsfrei

288 Seiten, 1. Auflage 19,99 € (D) / 20,60 € (A) ISBN 978-3-86731-181-6

Die Behandlung psychischer Erkrankungen mit Psychopharmaka entspricht nicht mehr dem aktuellen Stand der Wissenschaft, Als deutlich wirksamer und gesünder erweisen sich natürliche Behandlungsformen mit Mikronährstoffen statt mit Medikamenten, denn natürliche Nährstoffe spielen eine Schlüsselrolle für die Gehirnfunktion, William I. Walsh konnte in seiner langjährigen Forschungstätigkeit Unausgewogenheiten im Nährstoffhaushalt des Gehirns identifizieren und diese spezifischen psychischen Erkrankungen wie ADHS, Depression oder Schizophrenie zuordnen.

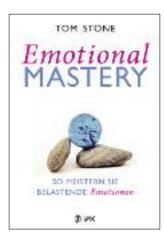


Dr. Sabine Gapp-Bauß: Depression und Burnout überwinden

Ihr roter Faden aus der Krise: Die wirksamsten Selbsthilfestrategien

336 Seiten, 2. Auflage 18,95 € (D) / 19,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-172-4

Die erfahrene Therapeutin und Ärztin Dr. Sabine Gapp-Bauß stellt in ihrem Buch die wirksamsten Selbsthilfestrategien vor, die sich in Krisen und Zuständen von Burn-out und Depression bewährt haben. Sie zeigt, wie Betroffene ihren Heilungsprozess selbst ganz konkret fördern können. Dabei geht sie von deren instabilem, negativ getöntem Lebensgefühl aus und begleitet sie Schritt für Schritt durch ihre verstörenden Gefühlswelten. Das Ziel: selbst aktiv zu werden, statt untätig auf das Wirksamwerden von Medikamenten oder Therapien zu warten. Ein Buch für Betroffene und Angehörige, das leicht zu lesen ist und Mut macht.



Tom Stone:

Emotional Mastery – So meistern Sie belastende Emotionen

176 Seiten, 1. Auflage 14,99 € (D) / 15,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-155-7

Sehnen Sie sich danach, belastende Emotionen und innere Konflikte besser in den Griff zu bekommen? Emotional Mastery weist uns einen neuen Weg zum Auflösen von Ängsten, Traumata und tief sitzenden emotionalen Reaktionsmustern. Denn: Die meisten Stresssymptome basieren auf inneren Konflikten und ungelösten Emotionen. Tom Stone hat entdeckt, dass zumeist Fehlfunktionen in der Verarbeitung zu emotionalen Problemen führen. Die von ihm entwickelten Techniken verleihen uns größere emotionale Kompetenz und verbessern unsere Fähigkeit, Angst, Depressionen, posttraumatischen Stress, ADHS oder innere Konflikte zu überwinden.



Robert Maurer: Kleine Schritte, die Ihr Leben verändern

KAIZEN für die persönliche Entwicklung

192 Seiten, 4. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-055-0

Gute Vorsätze scheitern meistens daran, dass wir uns einfach zu viel auf einmal vorgenommen haben, KAIZEN - die Kunst, mit kleinen Schritten große Veränderungen einzuleiten - wird schon seit langem erfolgreich in der Wirtschaft praktiziert. Ietzt hat Robert Maurer dieses Erfolgsprinzip für den persönlichen Alltag anwendbar gemacht. So können Sie Ihr Leben Schritt für Schritt verändern, alte Gewohnheiten ablegen und neue Vorhaben verwirklichen. Eine praktische, inspirierende und unterhaltsame Lektüre mit vielen wertvollen Tipps und inspirierenden Beispielen und ein Geschenkbuch, das für jeden passt.



Stephen Guise:

Viel besser als gute Vorsätze:

Wie Sie mit Mini-Gewohnheiten Maxi-Erfolge erzielen

160 Seiten, 2. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-164-9

Jeder kennt das: Da fasst man einen lobenswerten Vorsatz. beginnt vielleicht auch tatsächlich mit der Umsetzung, hält sich mit verschiedenen Motivationstechniken eine Weile bei der Stange, aber dann siegen Bequemlichkeit und alte Gewohnheiten. Stephen Guise hat ein Patentrezept gegen den "inneren Schweinehund" entwickelt. Der Cloudabei: Die minimalen, extrem geringen Anforderungen, die man bei dieser Methode an sich selbst stellt, machen Scheitern und Misserfolg unmöglich. Die erwünschten Veränderungen in unserem Leben können wir nun endlich mit dem vom Autor entwickelten "Mini-Gewohnheiten" ganz leicht erreichen.



Neil Fiore:

Vorbei mit der Aufschieberei!

Wie Sie die Dinge geregelt kriegen und Ihr Leben zurückgewinnen

Überarbeitete Neuausgabe von Warum nicht gleich?! 240 Seiten, 2. Auflage 14,99 € (D) / 15,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-108-3

Wer kennt es nicht: Lästige Pflichten schieben wir nur zu gerne vor uns her! Dr. Neil Fiore hilft humorvoll und ohne erhobenen Zeigefinger, alltägliche Dinge wie auch größere Vorhaben planvoll und zügig zu erledigen. Mit treffenden Beispielen erklärt er, wieso wir manche Dinge lieber auf die lange Bank schieben, und zeigt überraschende, sofort umsetzbare Lösungen auf. Ob berufstätig, Student oder Hausfrau – dieses Buch hilft allen "Aufschiebern" dabei, sich gut zu organisieren und motiviert die eigenen Ziele zu erreichen.





Robert Scheinfeld:

Das Glücksvirus

Wahrnehmen, was ist: Vom ansteckenden Glück des unmittelbaren Erlebens

160 Seiten, 1. Auflage 14,99 € (D) / 15,50 € (A) ISBN 978-3-86731-174-8

Wir bringen Glück und Zufriedenheit meist mit der Erfüllung von Wünschen oder Bedürfnissen in Verbindung. Weil sich die Bedingungen ständig verändern oder die Wunscherfüllung meist nicht dem entspricht, was man erwartet, nimmt das Gefühl der Unzufriedenheit eigentlich nie ein Ende. Hier setzt Robert Scheinfeld an und weist den Weg zu einem Glückszustand. der von wechselnden Lebenssituationen und Bedürfnissen unabhängig ist. Der Schlüssel zu diesem Glück besteht darin, Empfindungen und Gefühle unmittelbar wahrzunehmen. ohne sie gleich zu bewerten.



Dr. Susanne Marx:

Das große Buch der Affirmationen

Für alle Lebenslagen

Mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen!

296 Seiten, 4. Auflage 16,99 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-130-4

Affirmationen helfen bei Stress und Überforderung schnell und wirksam – wenn Sie wissen, wie es genau funktioniert: Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen erfahren Sie, wie und warum Affirmationen wirken und was sie besonders effektiv macht.

Mit einer praktischen Anleitung, wie Sie Ihre individuelle Affirmation treffend formulieren, und einem umfassenden lexikalischen Teil der wirkungsvollsten Affirmationen.

Das Standardwerk für alle, die die Kraft der Affirmationen für sich nutzen wollen!



Patricia R. Madson:

Unverhofft kommt oft!

Entdecken Sie Ihr Improvisationstalent:

13 geniale Alltagsstrategien

240 Seiten, 1. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-050-5

Tagtäglich werden wir von unerwarteten Situationen überrascht, auf die wir nicht vorbereitet sind: Auf der Straße, bei der Arbeit oder beim Einkaufen – im Grunde improvisieren wir ständig, denn das Leben lässt sich selten exakt vorausplanen.

Die Autorin stellt 13 genial einfache und witzige Strategien vor, damit Sie unvorhersehbare große und kleine "Beinahe-Katastrophen" spontan und locker meistern können.
Ein erfrischender Ratgeber mit leicht erlernbaren Übungen zu den einzelnen Strategien. So werden auch Sie zum Improvisationskünstler: Damit es immer gut geht, wenn es auch mal schiefgeht!



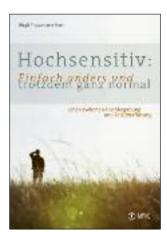
Lisa Miller mit Teresa Barker:

Die Spirituelle Intelligenz unserer Kinder

Ein Instinkt, der stark macht fürs Leben

352 Seiten, 1. Auflage 21,80 € (D) / 22,50 € (A) ISBN 978-3-86731-175-5

Wir alle tragen von Geburt an eine spirituelle Veranlagung in uns. Sie ist ein natürliches Bedürfnis jedes Kindes und sollte daher von Eltern entsprechend unterstützt werden. Nur wenn dieser Spiritualität in der Erziehung Raum gegeben wird, kann sich die kindliche Persönlichkeit ganz entfalten und aus glücklichen Kindern werden starke Erwachsene. Lisa Miller zeigt z. B., dass Kinder mit einer lebendigen Spiritualität später weniger gefährdet sind, Drogen zu konsumieren oder Depressionen zu entwickeln. Die Autorin gibt praktische Empfehlungen und zeigt ganz konkrete Wege auf, wie Eltern die spirituelle Entwicklung ihrer Kinder unterstützen können.



Birgit Trappmann-Korr: Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal

320 Seiten, 6. Auflage 18,95 € (D) / 19,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-060-4

Hochsensitive Menschen nehmen sich und Ihre Umwelt, aber auch Stimmungen übermäßig intensiv und detailliert wahr - und leiden oft unter den Folgen. Dabei ist Hochsensitivität eine besondere Begabung und von Vorteil - wenn man lernt, damit umzugehen und das positive Potenzial zu nutzen. Dieses Buch beleuchtet erstmals alle Aspekte der Hochsensitivität wie Hochbegabung, AD(H)S und Empathie. Es erklärt die Hintergründe von Hochsensitivität und wie es sich mit dieser ausgeprägten Empfindsamkeit unbeschwert und erfolgreich leben lässt. Das Standardwerk für alle Betroffenen, Berater und Therapeuten und für alle, die mit hochsensitiven Kindern oder Erwachsenen leben!





David Corby: Energetisch geschützt Die besten Techniken für Berater und Therapeuten

112 Seiten, 2. Auflage 11,80 € (D) / 12,20 € (A)* ISBN 978-3-86731-061-1

Weil sie anderen Menschen helfen wollen, laufen manche Berater, Therapeuten und andere Vertreter helfender Berufe Gefahr, sich selbst zu verlieren: Sie sind oft nicht mehr in der Lage, klare Grenzen zu setzen und sich emotional und energetisch zu schützen. Am Ende eines Arbeitstages sind sie seelisch und körperlich erschöpft. David Corby stellt eine Reihe von Strategien und Übungen für die eigene "Energiehygiene" vor, die es leicht machen, sinnvoll mit den eigenen Energieressourcen umzugehen und so ein erfülltes und zufriedenstellendes Berufsleben zu führen. Ein unentbehrlicher Ratgeber für alle, die therapeutisch, beratend und pädagogisch tätig sind!



Dale Schusterman: Zeichensprache der Seele

Mit Mudras die Heilkräfte aktivieren

212 Seiten, 2. Auflage 16,95 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-935767-73-6

Sie haben es selbst "in der Hand" für Ihre Gesundheit und Ihre Weiterentwicklung zu sorgen. Schusterman kombiniert die Mudras mit den kraftvollen Symbolen der Kabbala. Diese einzigartige Kombination spricht grundlegende Schichten unseres Wesens an und greift damit noch tiefer bei den Wurzeln der Probleme an körperlich und seelisch. Mit diesen einfachen Mudrasequenzen erleben Sie eine tiefgreifende Soforthilfe für Körper, Geist und Seele - ohne weitere Vorkenntnisse - für mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und innere Klarheit.



Bradley Nelson:

Der EmotionsCode So werden Sie krank machende Emotionen los

312 Seiten, 5. Auflage 16,95 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-076-5

Emotionen bestimmen unser Denken, Handeln sowie unsere Beziehungen und letztendlich auch den persönlichen Erfolg beruflich und privat. Blockierungen können Schmerzen, Funktionsstörungen und Krankheiten auslösen. Die in diesem Buch beschriebene Selbsthilfemethode zeigt Ihnen, wie einfach sich blockierte Themen und festsitzende Emotionen lokalisieren lassen. Anschließend werden sie mithilfe eines simplen Magneten, der dem Körper einen ausgleichenden Regulationsimpuls gibt, ganz einfach aufgelöst. So lassen sich blockierende Emotionen im Handumdrehen lösen und körperliche Beschwerden leicht aus dem Weg räumen.





Eins werden oder sich begegnen?

Quantenpsychologie für die Paarbeziehung

193 Seiten, 1. Auflage 15,95 € (D) / 16,40 € (A)* ISBN 978-3-932098-87-1

Paarbeziehungen werden immer dann schwierig, wenn sie mit unrealistischen Erwartungen überfrachtet sind. Aus dieser Prämisse leitet Wolinsky her, wo diese Erwartungen ihre Wurzeln haben, Viele Liebende erwarten unbewusst eine »Verschmelzung« in dem Versuch, in der Liebesbeziehung die frühkindliche Schockerfahrung des Getrenntseins zu »heilen«. Die Folge: Der Partner wird in seiner Individualität nicht mehr wahrgenommen. Wolinsky zeigt Paaren, wie sie das erkennen und damit umgehen können. Ein Buch für psychologisch interessierte Laien sowie für Therapeuten.



Stephen Wolinsky: Ich bin dieses Eine Begegnungen mit Sri Nisargadatta Maharaj

304 Seiten, 1. Auflage 22,50 € (D) / 23,20 € (A)* ISBN 978-3-932098-90-1

Dieses Buch ist eine Einführung in das Denken des bemerkenswerten indischen Weisheitslehrers Sri Nisargadatta Maharaj und beinhaltet zugleich auch einen Kommentar dazu. Stephen Wolinsky erklärt die wichtigsten Einsichten und Standpunkte und entwickelt sie weiter. Dabei nimmt der Leser unmittelbar an seinen Begegnungen mit dem geistigen Mentor teil und an den Antworten, die er von ihm erhielt.

Ich bin dieses Eine setzt einen Prozess der Selbsterforschung in Gang, der unsere spirituellen und psychologischen Vorstellungen in Frage stellt. Ein berührendes Zeugnis des Advaita vedanta – mit modellhaften Beispielen und vielen Übungen.

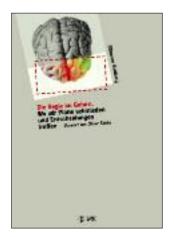


Stephen Wolinsky: Die Essenz der Quantenpsychologie

Durchschauen, wer wir nicht sind

Diese Zusammenfassung der wesentlichen Elemente der Quantenpsychologie bietet Einsteigern eine grundlegende Einführung und Kennern einen kompakten Gesamtüberblick. Zahlreiche Übungen in diesem Buch laden ein, sich auf den Weg zu machen.

Dieser Titel ist nur noch als VAK eBook erhältlich. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 91.



Elkhonon Goldberg: Die Regie im Gehirn Wo wir Pläne schmieden und Entscheidungen treffen

341 Seiten, 21 Abbildungen, 1. Auflage $22, - \in (D) / 22, 70 \in (A)^*$ ISBN 978-3-935767-04-0

Wann immer der Mensch Entscheidungen treffen und sein Verhalten anpassen muss, sind die Frontallappen daran beteiligt. Wie ein Regisseur behalten sie den Überblick über sämtliche Vorgänge im Gehirn und koordinieren die einzelnen Abläufe.

Goldberg erklärt die Bedeutung der Frontallappen mit
Fallbeispielen und Anekdoten
– am Beispiel von Personen mit
Frontalhirn-Schädigungen.
Seine Ausführungen zum
Gehirnjogging weisen in die
Zukunft: Je mehr wir über die
Frontallappen wissen, desto
besser können wir bis ins Alter
mental fit bleiben.



Louis Cozolino:

Die Neurobiologie menschlicher Beziehungen

Wo wir Pläne schmieden und Entscheidungen treffen

528 Seiten, Hardcover, 1. Auflage 29,95 € (D) / 30,80 € (A)* ISBN 978-3-86731-001-7

Beziehungen haben die Kraft, unser Gehirn das ganze Leben lang neu zu prägen. Ein negatives Umfeld hat nachteilige Auswirkungen auf die Gehirnstruktur, wohingegen erfreuliche Verbindungen sogar heilsame Veränderungen im Gehirn auslösen können. Cozolino zeigt, wie sich unser Gehirn im Laufe eines Lebens entwickelt. Die Entwicklung unseres Gehirns wiederum bestimmt. wie wir mit anderen in Verbindung treten, ob wir uns binden können oder nicht. Lebendig und sehr gut nachvollziehbar schildert der Autor, wie unsere Gehirne als "soziale Organe" miteinander verflochten sind



Dr. Fredric Schiffer: Eine Brille für die Seele Die neue Dual-Brain-

Die neue Duai-Brain-Psychologie und ihre Anwendung bei Ängsten, Konflikten und Belastungen

288 Seiten, 1. Auflage 19,95 \in (D) / 20,60 \in (A)* ISBN 978-3-935767-93-4

Dies ist die spannende Geschichte einer Entdeckung: Es gibt eine "Seelenbrille"! Mit ihr können Sie überraschende Aspekte bei sich finden, die sonst unerkannt bleiben würden. Und es ist genial einfach: Die z.T. abgeklebte Brille schränkt Ihr Blickfeld ein und aktiviert gezielt bestimmte Hirnbereiche. So gewinnen Sie Zugang zu Ihren unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen. die die Welt ganz verschieden betrachten können. Das Buch eröffnet neue Möglichkeiten für die Selbsthilfe und Therapie - auch im Zusammenspiel mit der "Energy Psychology".

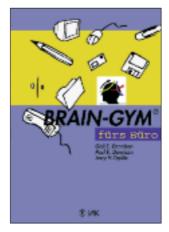


Gerda M. Kolf: Geistig jung und körperlich in Schwung

bis ins hohe Alter mit Brain-Gym®

135 Seiten, vierfarbig, 3. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-935767-70-5

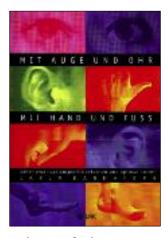
Leicht und verständlich aufbereitet für alle, die auch in reiferen Jahren körperlich und geistig aktiv bleiben möchten. "Wer rastet, der rostet" - dies gilt nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unser Gehirn: Schließlich ist Bewegung lebenslang das Tor zum Lernen und zu jugendlich frischem Denken auch im Alter. Die Übungen lassen sich ohne Vorkenntnisse und Hilfsmittel zu jeder Zeit an jedem Ort ausführen. 50 farbige Fotos und 40 Illustrationen zeigen, wie Sie die Gehirntätigkeit anregen, Stress abbauen und Ihr Wohlbefinden fördern können. Das Brain-Gym®-Buch für die Generation 55+!



Gail E. Dennison, Paul E. Dennison, Jerry V. Teplitz: Brain-Gym® fürs Büro

96 Seiten, 8. Auflage 10,95 € (D) / 11,30 € (A)* ISBN 978-3-932098-09-3

Dieses Buch zeigt einfache Übungen, mit denen man Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit mühelos steigern kann: Brain-Gym® aktiviert und koordiniert beide Gehirnhälften und erhöht die Stresstoleranz. Jede der detailliert beschriebenen und flott illustrierten Übungen beansprucht nur ein bis zwei Minuten. Brain-Gym® für den Arbeitsalltag!



Carla Hannaford: Mit Auge und Ohr, mit Hand und Fuß

Gehirnorganisationsprofile erkennen und optimal nutzen

190 Seiten, 9. Auflage 16,95 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-932098-15-4

Carla Hannaford gibt hier Anleitung zur Selbsterkenntnis: Wie lerne, arbeite und kommuniziere ich am liebsten? Wie ist mein Gehirn mit den Sinnesorganen neurologisch »verkabelt«? Welches ist mein geschickteres und häufiger benutztes Auge, Ohr usw.? Wie sieht also mein »Dominanzprofil« aus? Und sie zeigt Handlungsmöglichkeiten auf: Was kann ich tun, um Stärken meines Profils zu nutzen und Nachteile auszugleichen? Wie kann ich Kindern helfen, die durch ihr Dominanzprofil gegebenen Einschränkungen zu überwinden?





Carla Hannaford:

Bewegung – das Tor zum Lernen

336 Seiten, 8. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-027-7

Körperliche Bewegung spielt von frühester Kindheit bis ins hohe Alter eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung neuronaler Netzwerke im Gehirn, die Voraussetzung für das Lernen sind. Hier finden Sie die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Lernen wissenschaftlich fundiert und zugleich allgemein verständlich dargestellt. Das Buch erläutert die Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Umfeldfaktoren für das Lernen. Mit geeigneten Brain-Gym®-Übungen von Paul Dennison, die das Lernen fördern, und vielen interessanten Tipps, wie Sie Stress reduzieren und vermeiden können. Das Standardwerk für Pädagogen – aktualisiert mit den neuesten Erkenntnissen aus der Gehirnforschung!

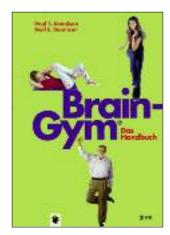


Paul E. Dennison: Brain-Gym® – mein Weg

320 Seiten, vierfarbig, 2. Auflage 16,95 \in (D) / 17,50 \in (A)* ISBN 978-3-86731-083-3

Hier ist es: das lange erwartete Grundlagenbuch von Paul Dennison, das unterhaltsam und verständlich für jeden erklärt, warum Bewegung für das Lernen so wichtig ist, vom ersten Tag an bis ins hohe Alter. Wenn Sie sich fragen: Warum funktioniert Brain-Gym® eigentlich? Ist das auch etwas für Erwachsene? Wofür kann es angewendet werden? Wie gehen die Übungen genau? Wie ist Paul Dennison eigentlich darauf gekommen? - Dann finden Sie hier die Antwort! Eine gelungene Synthese aus Fachwissen und autobiografischen Erlebnissen, animierend aufbereitet für Einsteiger und Kenner.

In der preiswerten Paperbackausgabe.



Paul E. Dennison, Gail E. Dennison:

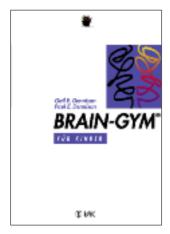
Brain-Gym[®] – das Handbuch

192 Seiten, vierfarbig, 3. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-071-0

Das ultimative Benutzerhandbuch zum weltweit erfolgreichen Lernförderprogramm – ein Muss für alle, die mit Brain-Gym® arbeiten!

Dieses neu konzipierte Handbuch löst das bewährte *Brain-Gym*®-*Lehrerhandbuch* ab. Mit erheblich erweiterten Hintergrundinformationen und detaillierten Übersichten über die gezielt geförderten Gehirnund Körperfunktionen und die speziellen Anwendungsgebiete von Brain-Gym®. Kreative Vorschläge für Spiele, Geschichten und Musik machen das Unterrichten der Übungen leicht.

Mit dieser anwenderfreundlichen "Gebrauchsanleitung" für Brain-Gym® können auch Erwachsene die Freude am Lernen wiederentdecken und Spitzenleistungen erzielen.



Paul E. Dennison, Gail E. Dennison:

Brain-Gym®

für Kinder

62 Seiten, 21. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-924077-75-4

Besser lernen mit dem ganzen Gehirn – das ist das Ziel des Brain-Gym®-Übungsprogramms. Diese spielerische »Gehirngymnastik« hilft Kindern bei Anwendungsgebieten wie: Rechnen, Schreiben, Lesen, kreatives Denken, Selbstbewusstsein. Die kindgerechten und witzig illustrierten Übungsanleitungen zeigen im Alltag schnell Wirkung. Extra: Ausfaltbogen mit allen 26 Brain-Gym®-Übungen.

MALUNE CALL BENNEON
Dass Handbuch der
EDU-KINESTETIK für Eltern,
Lehrer und Kinder
jeden Alters.

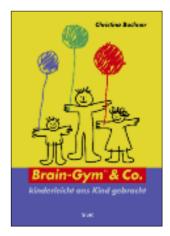
Paul E. Dennison, Gail E. Dennison:

EK für Kinder

Das Handbuch der Edu-Kinestetik für Eltern, Lehrer und Kinder jeden Alters

93 Seiten, 23. Auflage 10,90 € (D) / 11,30 € (A)* ISBN 978-3-924077-06-8

Dieses Lese- und Arbeitsbuch für Grundschulkinder erschließt neue, positive Lernerfahrungen. In Schreibschrift und mit vielen Zeichnungen werden den Kindern die Gehirnfunktionen erklärt, die mit verschiedenen Lernaufgaben zusammenhängen. Die Erklärungen münden in Übungen: einfache Bewegungen, die Kinder selbstständig ausführen können. Das Buch enthält auch einen Leitfaden für Eltern und Pädagogen, der wichtige Aspekte der Gehirntätigkeit, Grundprinzipien der Edu-Kinestetik und die den Kindern vorgestellten Brain-Gym®-Übungen näher erläutert.



Christina Buchner:

Brain-Gym[®] & Co. – kinderleicht ans Kind gebracht

239 Seiten, 8. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-932098-01-7

Immer mehr Kinder brauchen gezielte Lernförderung. Immer mehr Lehrer interessieren sich für alternative pädagogische Ansätze. Christina Buchner zeigt, wie die Grundlagen für eine erfolgreiche Umsetzung der Brain-Gym®-Übungen sich auf einfache und spielerische Weise schaffen und in den täglichen Unterricht integrieren lassen. Die Beschränkung auf wenige Übungen macht Brain-Gym® überschaubar, und für die Kinder wird die Zunahme eigener Fähigkeiten erlebbar. Ein Buch, das auch bei Kindern weiterhilft, für die die Brain-Gym®-Übungen noch zu schwierig sind.

Infos zu Brain-Gym®-Kursen:

www.iak-freiburg.de





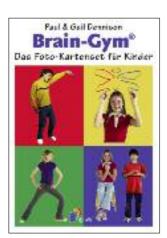
Ingrid Obersamer (nach P. und G. Dennison):

Felix und die Brain-Gym®-Bande

32 Spiel- u. Übungskarten, Anleitungsheft, in Stülpschachtel, 5. Auflage 13,95 € (D) / 14,40 € (A)* ISBN 978-3-932098-59-8

Dieses Kartenspiel hat zum Ziel, spielerisch Übungsanleitungen für Brain-Gym® zu geben. Kinder werden mit Spaß zum Praktizieren der Übungen animiert. Seine Vorzüge:

- originelle, kindgerechte Kartengestaltung,
- einfaches und erprobtes Arbeitsmittel für Erzieherinnen,
- attraktiv als Geschenk.
 Felix und die Brain-Gym® Bande ist geeignet für Kinder ab 4 Jahren in Kindergarten,
 Spiel- und Lerngruppen oder für zu Hause in der Familie.



Paul und Gail Dennison: Brain-Gym[®]: Das Foto-Kartenset für Kinder

32 vierfarbige Fotokarten & Beiheft mit Übungsanleitungen, in einer Box, 1. Auflage 14,99 ∈ (D) / 15,50 ∈ (A)* ISBN 978-3-86731-121-2

Die 26 Brain-Gym®-Übungen helfen, die Gehirnfunktionen zu aktivieren und zu integrieren und fördern das Lernen mit dem ganzen Gehirn. Lernen durch Bewegung sorgt für optimales Wachstum und die ideale Entwicklung des Gehirns - und zwar nicht nur in der Kindheit, sondern ein Leben lang! Die Karten mit motivierenden, fröhlichen und einprägsamen Fotos können Kinder und Pädagogen überall bei sich tragen und damit die Übungen in vielerlei Situationen anwenden. So werden die Kinder zu Eigeninitiative angeregt und finden (wieder) Spaß am Lernen. 26 Karten mit den Brain-Gym®-Übungen auf einen Blick, und das in einer stabilen Box: Praktischer geht's nicht!



Brain-Gym[®] mit Maxi. Das Kartenspiel

28 farbige Übungskarten plus Anleitungsheft im Doppelschuber, 11. Auflage 13,95 € (D) / 14,40 € (A)* ISBN 978-3-932098-17-8

Der spielerische Umgang mit diesen Übungskarten vermittelt Spaß am Lernen, fördert die Eigeninitiative und ermöglicht Kindern, selbst herauszufinden, was ihnen in einer bestimmten Situation dabei hilft, mit dem ganzen Gehirn zu lernen. Für Grundschulkinder.



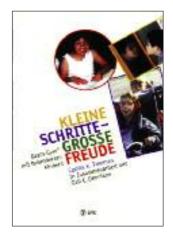
Lene Mayer-Skumanz, Irmgard Heringer, Anna Heringer:

Löwen gähnen niemals leise

Wie Lernen leicht gelingt. Geschichten, Tipps und Übungen für Kinder

64 Seiten u. Ausfalttafel farbig illustriert, Hardcover, 9. Auflage 15,50 \in (D) / 16,– \in (A)* ISBN 978-3-932098-21-5

Dieses farbig illustrierte Kinderbuch greift mit Geschichten aus dem Alltag in verständnisvoller Weise Schulprobleme von Kindern auf. Mit viel Humor und Einfühlungsvermögen werden Kinder und Eltern ermuntert, mithilfe von einfachen Bewegungsübungen diese Probleme zu meistern. Für Kinder von 8 bis 10 Jahren.



Cecilia K. Freeman: Kleine Schritte – große Freude Brain-Gym® mit behinderten Kindern

206 Seiten, 1. Auflage 17,95 € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-932098-43-7

Die Autorin und Sonderschullehrerin zeigt, wie Eltern und Lehrer von geistig und körperlich behinderten Kindern Brain-Gym®-Übungen zur gezielten Entwicklungsförderung einsetzen können. Zwei Jahre lang zeichnete sie ihre Erfahrungen als Lehrerin auf: Auch bei diesen Kindern fördern die Brain-Gym®-Übungen erstaunliche Entwicklungsfortschritte. Dieses Buch ermutigt Eltern und Lehrer behinderter Kinder, die vielen kleinen Schritte auf diesem Weg zu gehen.



Elisabeth Waclowsky: Lernabenteuer mit dem Schweinehund®

Richtig lernen lernen Für Kinder ab 8

120 Seiten, 1. Auflage 16,80 € (D) / 17,30 € (A)* ISBN 978-3-935767-50-7

Kinder zwischen 8 und 12 Jahren entführt dieses Buch auf spannende Lernabenteuer mit dem Schweinehund® und dem Fliegenferkel. Sie lernen dabei spielerisch, wo ihr innerer Schweinehund wohnt, warum er sie gerne stört und wie sie ihn mithilfe der Fliegenferkel-Tricks an die lange Leine legen können. So entwickeln Kinder optimale Lernstrategien und Lernen macht wieder richtig Spaß! Mit vielen Lerntricks und Zaubertipps sowie Bildern zum Ausmalen.



Dr. Birgit Jackel:

Lernen, wie das Gehirn es mag

Praktische Lern- und Spielvorschläge

184 Seiten, 15,95 € (D) / 16,40 € (A)*
1. Auflage, ISBN 978-3-86731-014-7



Babak Kaweh:

Das Dschungelbuch der Erziehung

So gelingt der Familienalltag mit Mogli & Co.

256 Seiten, 17,95 € (D) / 18,50 € (A)*
1. Auflage, ISBN 978-3-86731-049-9



Irmtraud Große-Lindemann: Das Lernhaus-Konzept – genial einfach lernen im Alltag

111 Alltagssituationen kreativ nutzen

224 Seiten, 2. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-031-4

Lernen ist ein aktiver Prozess. der jederzeit und überall stattfindet: Die erfahrene Sprachheilpädagogin zeigt, wie Sie den gesamten Alltag spielerisch als Lernfeld nutzen und bei Kindern Neugier und Freude am Lernen und am Leben wecken können: Bei Abwasch, Spielen, Spazierengehen oder Zähneputzen können Kinder ganz nebenbei Neues lernen und das Gehirn entwickeln eben genial einfach! Und vor allem mit Spaß. So verschwinden Lernhürden wie von selbst. Mit vielen Vorschlägen und einfachen Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Für Eltern, Pädagogen, Berater und Therapeuten.



Brigitte Haberda:

Fit in der Schule

Das KLIPP und KLAR-Förderprogramm für Kinder im Grundschulalter

160 Seiten, zweifarbig, 2. Auflage 15,95 \in (D) / 16,40 \in (A)* ISBN 978-3-935767-64-4

Wenn Kinder in der Schule Misserfolg haben, liegt das oft daran, dass ihnen die richtigen "Lernwerkzeuge" fehlen. Das ist so, als wollten sie mit einer Gabel Wasser aus einem Glas schöpfen. Egal wie viel und wie intensiv sie üben – der Erfolg bleibt aus!

Das KLIPP und KLAR-Programm hilft Eltern, Lehrern und Erziehern, solche Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben und Rechnen zu erkennen. Die Kombination aus Soforthilfe und langfristigen Fördermaßnahmen sorgt für schnellen und dauerhaften Erfolg – von Anfang an! Mit zahlreichen Trainings- und Spieleblättern für zu Hause.





Was jedes Kind zum Wachsen braucht

Zwischen Computer und Waldkindergarten: So werden Kinder stark fürs Leben

217 Seiten, 1. Auflage 16,90 € (D) / 17,40 € (A)* ISBN 978-3-935767-11-8

Was brauchen Kinder, damit sie zu aufgeschlossenen, kompetenten Erwachsenen heranreifen, die sich den vielfältigen Anforderungen und den raschen Veränderungen in der Welt gewachsen fühlen? Das Buch zeigt ganz praktisch, wie Eltern ihren Kindern das nötige Rüstzeug mitgeben und was sie tun können, damit ihre Kinder zu dem werden können, was in ihnen steckt.

Ein engagiertes Plädoyer für eine Pädagogik, die das physische, emotionale, intellektuelle und spirituelle Potenzial der Kinder hervorlocken will.



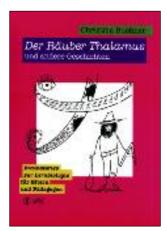
Werner Winkler:

Warum Kinder so verschieden sind

Kinder besser verstehen und fördern

144 Seiten, 1. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-935767-88-0

Warum liegen Sie mit Ihrer Tochter "auf einer Welle", mit Ihrem Sohn aber nicht? Sie haben unterschiedliche Persönlichkeitstypen! Während Sie und Ihre Tochter vielleicht Sachtypen sind und gut miteinander "können", ist Ihr Sohn ein Handlungs- oder ein Beziehungstyp und fühlt sich unverstanden. Hier hilft die Psychographie weiter: Mit dem Typentest im Buch können Sie die verschiedenen Persönlichkeiten leicht erkennen und besser mit ihnen umgehen. Viele praktische Tipps entspannen den Erziehungsalltag rasch und dauerhaft!



Christina Buchner:

Der Räuber Thalamus und andere Geschichten

Brainstories zur Lernbiologie für Eltern und Pädagogen

136 Seiten, 6. Auflage, 16,95 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-932098-32-1

Wie funktioniert unser Gehirn? Und was geschieht beim Lernen? Für Lehrer, Eltern und Erzieherinnen, die Kindern das Lernen erleichtern wollen, ist die Kenntnis der biologischen Grundlagen des Lernens von großem Nutzen. Christina Buchner veran-

schaulicht die abstrakten Abläufe auf phantasievolle Weise: Figuren wie der Räuber Thalamus, der faule Willi im Innenohr oder der Neuronenpostbote vermitteln in 20 Geschichten anschaulich neurologische Tatsachen. Sie helfen, den Kindern zu erklären, was beim Lernen vor sich geht wissenschaftlich fundiert und kindgerecht beschrieben.



www.psychographie.de





Dr. Harald Blomberg:

Bewegungen, die heilen Einfache Übungen für jedes Alter

RMT hilft bei ADHS, Lernund Verhaltensproblemen

256 Seiten, 2. Auflage 17,99 € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-101-4

In Anlehnung an die natürlichen rhythmischen Bewegungen bei Kleinkindern entwickelte Dr. Harald Blomberg ein sehr effizientes Bewegungsprogramm mit erstaunlichen Wirkungen: Das Rhythmic Movement Training (RMT) fördert die gesunde kindliche Entwicklung von Anfang an. In späteren Altersstufen hilft es. Fehlentwicklungen zu beheben (etwa AD(H)S oder Dyslexie). Viele Fallbeispiele sowie 15 bebilderte Übungsanleitungen demonstrieren anschaulich die Anwendung in jedem Alter und ohne spezielle Vorkenntnisse. Für Eltern, Erzieher, Lehrer, Physiotherapeuten und Ergotherapeuten.

Seminare mit dem Autor: www.iak-freiburg.de

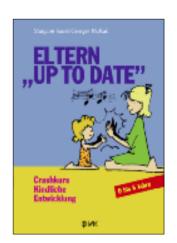


Sally Goddard Blythe Greifen und BeGreifen

Wie Lern- und Verhaltensstörungen mit frühkindlichen Reflexen zusammenhängen

277 Seiten, 10. Auflage 18,90 € (D) / 19,50 € (A)* ISBN 978-3-935767-27-9

Lange Zeit dachte man, dass Lernstörungen bei Kindern in psychologischen Problemen oder in schwierigen sozialen und wirtschaftlichen Verhältnissen begründet seien. Heute weiß man jedoch, dass viele Lern- und Verhaltensstörungen körperliche Ursachen haben: Fehlfunktionen der frühkindlichen sowie der Halte- und Stellreflexe. Bezug nehmend auf den neuesten Forschungsstand erläutert Sally Goddard diese komplexe Materie eindrücklich und leicht verständlich. Sie erklärt auch, wie Berater, Lehrer und Eltern betroffene Kinder erkennen und wie sie die Kinder unterstützen können.



Margaret Sassé, Georges McKail: Eltern "up to date" Crashkurs Kindliche Entwicklung

272 Seiten, 1. Auflage 16,95 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-935767-92-7



Ilona Kröger:

Erziehen – gelassen und kreativ mit EFT

Klopfakupressur für Eltern & Co

160 Seiten, 1. Auflage 14.95 € (D) / 15.40 € (A)* ISBN 978-3-935767-81-1





Nie wieder Horrordiktate! Die Lösung bei LRS: Gezieltes Buchstaben-Tipptraining und kreative ABC-Spiele

224 Seiten, 1. Auflage 14,99 € (D) / 15,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-147-2

Endlich ein Lichtblick für Kinder mit LRS und ihre Eltern! Die Kinder tippen mit dem Zeigefinger der Schreibhand täglich systematisch 20 Minuten lang Buchstaben auf einer Tastatur, um sie sich intensiv einzuprägen. So reifen die Gehirnregionen nach, die zum Zeitpunkt des Lesen- und Schreiben-Lernens noch nicht vollständig ausgereift waren. Durch die von dem Lehrer Joseph Kennedy entwickelte und seit über 20 Jahren erfolgreich eingesetzte Methode verbessern Kinder ihre Lese- und Schreibfähigkeit deutlich, viele überwinden ihre Schwäche sogar völlig. Die Noten werden besser. Schule macht wieder

Extra: 11 Anleitungen für motivierende Buchstabenspiele.



Ingrid Fink:

Kein Stress mit LRS Praxiserprobter Leitfaden für Eltern und Pädagogen

212 Seiten, 1. Auflage 16,80 € (D) / 17,30 € (A)* ISBN 978-3-935767-39-2

Zum Thema Legasthenie und LRS gibt es viele theoretische Ratgeber – aber was kann man eigentlich konkret dagegen tun? Die Checklisten und Anregungen sind aus der langjährigen Arbeit mit Legasthenikern entstanden und genau abgestimmt auf die spezifischen Schwierigkeiten. Ein reich bebilderter Leitfaden für Eltern und Lehrer betroffener Kinder.



Ursula Hohl-Brunner:

Buchstabensuppe und Zahlensalat

Wie die Augendominanz unser Lernen beeinflusst

192 Seiten, 1. Auflage 16,80 € (D) / 17,30 € (A)* ISBN 978-3-935767-31-6

Wenn beim Lesen, Schreiben und Rechnen hinten vorne ist und aus oben unten wird. dann stehen meist nicht nur die Kinder, sondern auch ihre Eltern und Lehrer Kopf. Die Ursache dafür kann auch in einem wenig bekannten Phänomen begründet sein: der linken oder wechselnden Dominanz der Augen. Der reich bebilderte Ratgeber erläutert die Materie verständlich, erklärt die verschiedenen Lerndefizite und stellt pädagogische und therapeutische Maßnahmen vor. Zahlreiche Fallberichte aus der Praxis helfen Eltern und Lehrern. betroffene Kinder leichter zu erkennen, Mit Tests, Checklisten und Glossar.



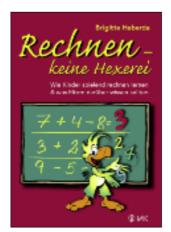
Judith Bremer:

Einfach links schreiben Praktischer Ratgeber für Eltern, Lehrer und Erzieher

120 Seiten, 1. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-057-4

Viele Eltern sind auch heute noch verunsichert, wenn sie bemerken, dass ihr Kind beginnt, mit der linken Hand zu schreiben. Sie wissen oft nicht, wie sie mit der Linkshändigkeit umgehen sollen, denn das Informationsdefizit ist groß. Damit ist jetzt Schluss! Wie auch für Linkshänder Schreiben einfach wird, zeigt Ihnen dieses Buch ganz konkret: Der kompetente Ratgeber liefert viele detailgenaue Anleitungen und bildliche Gegenüberstellungen von richtiger und falscher Hand- und Arbeitshaltung. So können linkshändige Kinder einfach und entspannt schreiben lernen.

Ein praxisorientierter, kompakter Ratgeber für Eltern, Pädagogen und Berater!



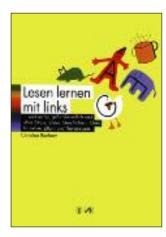
Brigitte Haberda:

Rechnen – keine Hexerei

Wie Kinder spielend rechnen lernen und was Eltern darüber wissen sollten

166 Seiten, 5. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-932098-40-6 Sonderausgabe

Das Buch vermittelt im ersten Teil Hintergrundwissen über das Rechnenlernen und die daran beteiligten Gehirnfunktionen. Der zweite Teil gibt konkrete Anleitungen zur Lernförderung: Ein Kakadu und viele abwechslungsreiche Arbeitsblätter laden Grundschulkinder zu Bewegungsund Rechenübungen ein.



Christina Buchner:

Lesen lernen mit links

... und rechts, gehirnfreundlich und ohne Stress. Bilder, Geschichten, Ideen für Lehrer, Eltern und Therapeuten

186 Seiten, 11. Auflage 18,50 € (D) / 19,10 € (A)* ISBN 978-3-924077-49-5

Dieses Buch zeigt Lehrern, Eltern, Logopäden und anderen Therapeuten, wie sie Grundschulkindern dazu verhelfen können, gut und gerne zu lesen. Es vermittelt das Alphabet spielerisch anhand von Gedichten, Bildern und Geschichten mit Tiefgang, die Kindern Spaß machen.



Lene Mayer-Skumanz, Tina Nagel, Irmgard Heringer: Schwuppdiwupp – wieder gesund

Tipps und Spielgedichte für kleine Patienten

48 Seiten durchgehend farbig illustriert, Hardcover, 1. Auflage 14,95 \in (D) / 15,40 \in (A)* ISBN 978-3-86731-008-6

Kranke Kinder sind besondere Patienten: "Alles wird gut!", möchte man ihnen am liebsten sagen, doch sie verstehen es oft noch nicht. Diese lustigen Spielgedichte kommen bei den kleinen Patienten immer gut an und sorgen für bunte Unterhaltung, wenn das Liegen im Bett langweilig wird. Zusätzlich bieten sie besorgten Eltern eine praktische Hilfestellung. Im Sachteil folgen wirksame, "bettgeeignete" Übungen aus der Kinesiologie zum schnellen Gesundwerden. Die liebevolle und detailreiche Gestaltung verzaubert Klein und Groß, Für Kinder von drei bis acht Jahren.



Christina Buchner, Silvia Wimmer:

Wassermann und Eskimo

Bilder und Texte zum Konzentrieren und Entspannen für Schule, Kindergarten und Familie

36 Seiten, stabiles Pappebuch (24 x 21 cm), mit 16-seitigem Anleitungsheft, 1. Auflage 20,50 \in (D) / 21,10 \in (A)* ISBN 978-3-932098-16-1

Als Antwort auf die zunehmenden Lern- und Verhaltensstörungen von Kindern wird gezielte Entspannung immer wichtiger. Dieses Buch enthält 15 künstlerisch gestaltete Meditationsbilder, die als Übungsvorlagen für die Arbeit mit Kindern aller Altersgruppen geeignet sind.



Denise Nägele, Irina Zehnder: Meine Schatzkiste Affirmationskarten für Kinder

48 Karten, 1. Auflage mit 16-seitigem Beiheft in Klappbox, 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-022-2

Angst vor der Mathearbeit oder dem schwarzen Hund in Nachbars Garten, Enttäuschung über ein nicht gehaltenes Versprechen der besten Freundin, Eifersucht auf das kleine Geschwisterchen ... – nicht immer wollen Kinder den Eltern ihre großen und kleinen Nöte anvertrauen. Damit sie mit ihren Sorgen nicht alleine bleiben müssen, hält diese Schatzkiste 48 liebevoll illustrierte Affirmationskarten bereit, für die sich immer ein Platz in der Schul- oder Hosentasche, an der Pinnwand im Kinderzimmer oder unter dem Kopfkissen finden lässt. So verlieren Ängste, Zweifel und Unsicherheiten rasch ihren Schrecken! Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren.

Weitere Kinderbücher finden Sie auf den Seiten 70, 71 und 72.



Barbara Friedl-Stocks, Etienne Pohl, Maximilian Schöne:

Der magische Buchladen

184 Seiten, 3. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-019-2

Was machen Kinderbücher eigentlich nachts ...? In der 13. Stunde zwischen Mitternacht und ein Uhr morgens haben alle Figuren endlich einmal frei: Ritter Rost, Pinocchio und Co. schlüpfen aus ihren Büchern und amüsieren sich normalerweise! Doch in dieser Nacht ist alles anders: Ihr Zuhause, die Buchhandlung von Hilli Pohl, ist in Zahlungsschwierigkeiten und die Zukunft sieht düster aus. Alle Figuren sind sich schnell einig: Sie wollen helfen! Ob das Abenteuer gut geht, wird in diesem fantastischen Lesevergnügen für Kinder von 8 bis 11 Jahren (und natürlich auch für alle anderen) erzählt!

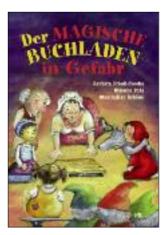


Barbara Friedl-Stocks, Etienne Pohl, Maximilian Schöne:

Der magische Buchladen zieht um

184 Seiten, 1. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-048-2

Weil der magische Buchladen wegen einer Anzeige geschlossen wird, wandern alle Kinderbücher in Kisten auf den Speicher und Pinocchio und Co. sind in ihren Klappentexten gefangen. Böse Gerüchte machen die Runde und dann verschwindet auch noch die Buchhändlerin Hilli auf mysteriöse Weise! In ihrer Not setzen die Figuren alles aufs Spiel, aber die nächtlichen Aktivitäten auf dem Dachstuhl bleiben nicht unbemerkt ... Ein wahrhaft fantastisches Lesevergnügen für Klein und Groß, das an die Erlebnisse aus Der magische Buchladen zwar anknüpft, diesen ersten Band jedoch nicht zum Verständnis



Barbara Friedl-Stocks, Etienne Pohl, Maximilian Schöne:

Der magische Buchladen in Gefahr

192 Seiten, 1. Auflage 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-094-9

Nachdem in Der Magische Buchladen zieht um alle Märchen durcheinander geraten waren, geht es auch im dritten Band wieder turbulent zu. Die Märchenfiguren aus den Kinderbüchern auf Hilli Pohls Speicher sind in großer Aufregung. Das Schlaraffenland ist so gut wie leer gegessen! Hilli steigt selbst in die Märchenwelt ein, um Ordnung zu schaffen. Dann überschlagen sich die Ereignisse. Hilli landet in Untersuchungshaft und die Märchenfiguren brechen auf, um Hilli aus dem Gefängnis zu befreien...

Ein Lesespaß für Kinder ab 8 und für Erwachsene, der das Lesen der Vorgängertitel nicht zum Verständnis voraussetzt.

voraussetzt!





Die Ursachen erforschen die Behandlung optimieren mit dem Muskeltest

232 Seiten, 2. Auflage 17,99 € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-123-6

Unsere Muskeln reagieren unmittelbar auf jeden Reiz. Das lässt sich hervorragend nutzen: Der kinesiologische Muskeltest ist eine einfache und effektive Methode, auf nonverbale Weise mit dem Körper zu kommunizieren - eine Art "Biofeedback". Die erfahrene Ärztin erklärt anschaulich den gezielten Einsatz des Muskeltests für die konkrete Analyse von Krankheitsursachen und zeigt den medizinischen Zusatznutzen auf: Der Muskeltest dient auch als "Navigator" zur jeweils optimalen ganzheitlichen Therapie für einen Patienten. Ein allgemein verständliches Handbuch mit vielen Fallbei-

spielen zur Anwendung des

Muskeltests.



Dr. med. Christa Keding: Praxisbuch psychologische Kinesiologie

Seelische Konflikte, emotionale Krisen und belastende Verhaltensmuster schnell lösen – mit Stress Release

232 Seiten, 1. Auflage 17.99 € (D) / 18.50 € (A)* ISBN 978-3-86731-136-6

Bedeutet Psychotherapie immer Aufarbeitung tief sitzender Probleme in jahrelangen, aufwühlenden Sitzungen? Die Antwort lautet: Nein! Die Ärztin Dr. Christa Keding zeigt, wie zwei bewährte kinesiologische Instrumente psychische und seelische Entwicklungs- und Heilungsprozesse erleichtern und beschleunigen können: Die Kombination von Muskeltest und Stress-Release-Technik, bei der eine "synaptische Weiche" im Gehirn umgestellt wird, ist eine effiziente Vorgehensweise und kann jahrelange Gesprächstherapie ersparen. Fallbeispiele aus der Praxis veranschaulichen die konkrete Herangehensweise.



Dr. med. Christa Keding: Der Muskeltest -Was er wirklich kann

Erkenntnisse aus der Praxis: Chancen, Grenzen, Grundprinzipien

272 Seiten, 1. Auflage 18,99 € (D) / 19,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-133-5

Mit Kinesiologie und ihrem bekanntesten Instrument, dem Muskeltest, haben viele Menschen bereits erstaunlich positive Erfahrungen gemacht. Viele sind sich aber unsicher. wie sie den Muskeltest so einsetzen können, dass er auch verlässliche Ergebnisse bringt. Dr. Christa Keding arbeitet die Konfliktthemen rund um den Muskeltest sachlich auf und beleuchtet Unklarheiten und Unsicherheiten in der Anwendung: Wie führe ich den Test richtig aus? Was leistet er, was nicht? Wie muss ich fragen, um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten? Ein wichtiger Beitrag zur weiteren Professionalisierung der Kinesiologie!



www.praxis-keding.de



John Diamond:

Der Körper lügt nicht

205 Seiten, 24. Auflage 13,50 € (D) / 13,90 € (A)* ISBN 978-3-924077-00-6

Mit einem einfachen kinesiologischen Muskeltest kann man erkennen, ob die Lebensenergie im Körper gerade gestärkt oder geschwächt wird. Der Test zeigt, ob Faktoren wie Nahrung, Kleidung, Wohnung, Lichtquellen, Bilder, Musikstücke, Gedanken ... die Lebensenergie fördern oder dämpfen. Durch Stärkung (Klopfen) der Thymusdrüse kann man die Energie gegebenenfalls steigern. Ein erhellender Ratgeber für alle, die gesund und vital bleiben wollen, und ein Klassiker der Angewandten Kinesiologie.



John Diamond:

Die heilende Kraft der Emotionen

277 Seiten, 18. Auflage 18,- € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-924077-02-0

John Diamond beleuchtet hier die psychischen Aspekte der Lebensenergie: Negative emotionale Zustände (Ärger, Hass) reduzieren die Lebensenergie, positive Emotionen (Liebe, Vertrauen) stärken sie und helfen, Belastungen zu meistern. Der Autor zeigt, wie man mithilfe eines einfachen Muskeltests die Lebensenergie einschätzt und störende psychische Faktoren durch positive, heilsame Emotionen ersetzt. Er stellt auch ein kurzes tägliches Affirmationsprogramm vor, mit dem man negative emotionale Zustände ausgleichen und psychische Harmonie finden kann.



Charles T. Krebs, Tania O'Neill McGowan: Energetische Kinesiologie

Grundlagen und Praxis

448 Seiten, 1. Auflage 34,99 € (D) / 36,00 € (A) ISBN 978-3-86731-168-7

Energetische Kinesiologie ist ein wissenschaftlich fundiertes methodisches System, das es ermöglicht, ein breites Spektrum von Problemen zu bearbeiten: Es kann emotionalen Stress reduzieren und ebenso gut Muskelschmerzen oder Muskelschwäche beheben. Es hilft, beispielsweise Allergien und Überempfindlichkeiten gegen Lebensmittel anzugehen, aber auch selbstzerstörerische Gewohnheiten wie Zwangsvorstellungen oder Süchte. Das Buch beschreibt sehr detailliert alle heute gängigen kinesiologischen Techniken und erläutert die bekannten Energiesysteme des Körpers. Lernenden und Therapeuten vermittelt dieses umfassende Grundlagenwerk zahlreiche Erkenntnisse und Regeln für die praktische Arbeit mit Klienten.



Rosina Sonnenschmidt, Harald Knauss:

Die Sinne verfeinern

Vom verantwortlichen Umgang mit erweiterten Wahrnehmungen

278 Seiten, 3. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-924077-91-4

Die Sinne verfeinern, die Wahrnehmung erweitern – dieser Weg erschließt Wahrnehmungsmöglichkeiten über die physischen Sinne hinaus: Intuition, Inspiration, Kreativität und Sensitivität. Eine Voraussetzung dafür ist die optimale Integration von rechter und linker Gehirnhälfte. Die Autoren nutzen das energetische Handwerkszeug der Kinesiologie, um die Sensitivitätsschulung auf eine solide Basis zu stellen.





Dr. Dietrich Klinghardt, Amelie Schmeer:

Mentalfeld-Techniken – ganz praktisch

20 Methoden für Selbsthilfe und Heilung

256 Seiten, 4. Auflage 15,50 € (D) / 16,− € (A)* ISBN 978-3-86731-074-1

leder hat sie schon erlebt: Konfliktsituationen, verletzende Äußerungen, Beziehungskrisen, Erschöpfungszustände, Ängste ... - bei sich selbst oder bei anderen. In diesem Buch werden ausgewählte Selbsthilfetechniken mit der bewährten Klopfakupressur kombiniert. Das Zusammenwirken potenziert die Wirkung: Mehrere Sinne und Erfahrungsebenen werden gleichzeitig angesprochen, die heilenden Wirkungen intensivieren sich und sind damit noch tiefgreifender und rascher wirksam. Zu jeder leicht anwendbaren und sofort nutzbaren Mentalfeld-Technik gibt es eine verständliche Einführung in die Wirkungsweise und eine praktische Anleitung.

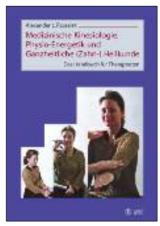


Annemarie Goldschmidt: Alles klar mit Kinesiologie

Hellwach und voller Energie durch den Alltag

178 Seiten, 8. Auflage 10,95 € (D) / 11,30 € (A)* ISBN 978-3-932098-06-2

Mit den Selbsthilfeübungen dieses Buches können Sie auf einfache Weise Stress, Lernund Verständnisprobleme vermeiden oder meistern. Die Übungen schalten alle Sinne ein, erschließen das Gehirnpotenzial, verschaffen Ihnen Konzentration und »Durchblick«, halten Ihre Lebensenergie in Fluss und sorgen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Autorin gibt zu jeder Übung Hinweise, wie man sie an andere, insbesondere an Kinder in der Schule, weitergeben kann. Dieses Buch hilft vorzubeugen und ernstere Stressfolgen zu vermeiden.



Alexander L. Rossaint:

Medizinische Kinesiologie, Physio-Energetik und Ganzheitliche (Zahn-) Heilkunde

Das Handbuch für Therapeuten

592 Seiten, 1. Auflage 74,– € (D) / 76,10 € (A)* ISBN 978-3-935767-49-1

Rossaints Klassiker von 1985 wurde um 300 Seiten erweitert und hat eine völlig neue Dimension erreicht. Schwerpunkte sind u.a. die Beschreibung emotionaler Hintergründe des Krankseins, Kapitel über das Analogie-Denken, das Herdund Regulationsgeschehen, über Medizinische Kinesiologie und Physio-Energetik. Der anwendungsfreundliche Bildteil veranschaulicht die einzelnen Behandlungstechniken optimal und macht das Handbuch zu einem unentbehrlichen Praxisbegleiter für (Zahn-) Mediziner und Therapeuten aller Richtungen.



John und Matthew Thie: **TOUCH FOR HEALTH**

Grundtechniken und neue Dimensionen

in Aktion

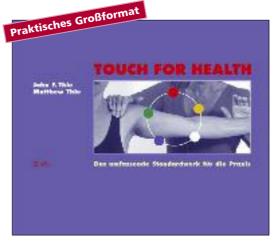
203 Seiten, 3. aktualisierte Auflage 16,99 € (D) / 17,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-109-0

Der Schwerpunkt dieser kompakten Praxisanleitung liegt in der Interpretation der Metaphern der 5 Elemente. John Thie leitet seine Leser an, sie kreativ zu interpretieren und gibt ihnen praktisch und konkret Hilfestellung, wie sie Ziele finden und formulieren können. Abgerundet werden die Ausführungen durch detaillierte Erklärungen zur Anwendung der TFH-Techniken. Die kompakte Praxisanleitung

überzeugt durch zahlreiche Fotos und detailgetreue anatomische Darstellungen. Ein praktisches Griffregister hilft beim schnellen Wiederfinden der einzelnen Grundtechniken.



www.touch4health.com



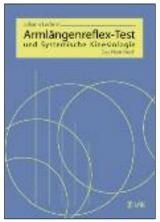
John Thie. Matthew Thie: TOUCH FOR HEALTH

Das umfassende Standardwerk für die Praxis

392 Seiten, vierfarbig, 4. Auflage 34.95 € (D) / 36.- € (A)* ISBN 978-3-935767-82-8

Das neue, umfassende TFH-Standardwerk für die praktische Arbeit, vorgelegt von John Thie, dem Begründer der Methode, und seinem Sohn Matthew.

Für professionelle Anwender und für Teilnehmer der TFH-Kurse ein echtes "Muss": Das Buch demonstriert in Text und Bild alle TFH-Techniken, wie die Muskeltests und ihre Verbindungen zu den Meridianen, die praktische Arbeit mit dem Gesetz der fünf Elemente, mit Emotionen und Metaphern. Außerdem zeigt es Reflexe, Ausgleichstechniken für die Körperhaltung, neurovaskuläre und neurolymphatische Punkte. Selbsthilfe bei Schmerzen oder emotionalem Stress u. v. a. m. - rundum alles, was ein TFH-Anwender wissen will.



Johann Lechner:

Armlängenreflex-Test und Systemische **Kinesiologie**

Das Handbuch

256 Seiten, 1. Auflage 46,- € (D) / 47,30 € (A)* ISBN 978-3-935767-01-9

Das Handbuch führt in die Systemische Kinesiologie mit dem Armlängenreflex-Test ein, erklärt dessen praktische Anwendung und die zugehörigen theoretischen Modellvorstellungen.



Jane Thurnell-Read: Nahrungsmittel

und Nährstoffe effizient austesten

Individuelle Ernährungsberatung in der Kinesiologie

320 Seiten, 1. Auflage 17,95 € (D) / 18,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-054-3

Ein unentbehrliches Testhandbuch und Nachschlagewerk zum Thema Ernährungsberatung mit detaillierten Checklisten und gezielten Fragestellungen – sehr übersichtlich und praxisbezogen für die kinesiologische Arbeit zusammengestellt. Es verknüpft Hintergrundwissen und Basisinformationen mit dem Handwerkszeug für gezieltes Austesten. Das Ergebnis sind individuell zugeschnittene Ernährungsempfehlungen, die wirklich funktionieren. Ein Buch für alle Kinesiologen und Anwender energetischer Testmethoden, die endlich eine Lücke in der kinesiologischen Beratungspraxis schließt.



Jane Thurnell-Read: Energetisch kompatibel? Fehlreaktionen testen und

renireaktionen testen und beheben: von Allergenen bis Zahnfüllungen

72 Seiten, 1. Auflage 9,80 € (D) / 10,10 € (A)* ISBN 978-3-935767-55-2

Im Alltag kommen wir mit vielen Substanzen in Kontakt.
Manche tun uns gut, andere nicht. Jedes Mal muss unser Körper herausfinden, wie er reagieren soll – und mitunter ordnet er eine Substanz falsch ein: Etwas Wohltuendes wird als schädlich eingestuft, etwas Gefährliches als bekömmlich. Das bekannteste Beispiel sind Allergien, sie sind Fehlreaktionen des Körpers.
Mit der hier vorgestellten Methode, dem Kompatibilitäts-

Mit der hier vorgestellten Methode, dem Kompatibilitätstest, lässt sich das überprüfen und auch Abhilfe schaffen: Eine einfache Klopftechnik bringt die gestörte Regulation wieder in Ordnung. Für Leser mit Grundkenntnissen in Kinesiologie.



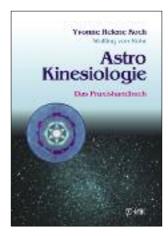
Jane Thurnell-Read:

Effektive Fragetechniken in der Kinesiologie

Präzise Ergebnisse durch präzise Fragen

112 Seiten, 6. Auflage 10,95 € (D) / 11,30 € (A)* ISBN 978-3-935767-54-5

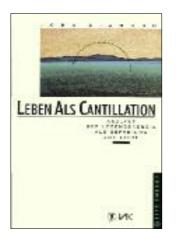
Verbale Fragen präzise zu stellen spielt eine wichtige Rolle, denn unsachgemäß formuliert können sie zu falschen Schlussfolgerungen führen. Das Buch hilft allen Anwendern von Fragetechniken, ihre Fähigkeit, verbale Fragen zu stellen, zu verbessern. Es vermittelt kein neues Verfahren. sondern zielt darauf ab, vorhandenes Wissen zu erweitern und effizient einzusetzen. Alle Techniken werden anhand von Fallbeispielen erklärt. Die erfahrene Autorin bietet konkrete Hilfestellungen für viele Situationen, die von allgemeinen Gesundheitsbeschwerden bis hin zu spezifischen Unverträglichkeiten reichen können.



Yvonne Helene Koch mit Wulfing von Rohr: AstroKinesiologie

Das Praxishandbuch

220 Seiten, 18,95 € (D) / 19,50 € (A)* ISBN 978-3-935767-69-9



John Diamond:

Leben als Cantillation

Analyse der Lebensenergie als Befreiung zur Liebe

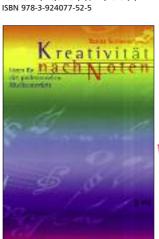
106 Seiten, 11,90 € (D) / 12,30 € (A)* ISBN 978-3-924077-19-8



Rosina Sonnenschmidt, Harald Knauss:

Musik-Kinesiologie Kreativität ohne Streß im Musikerberuf

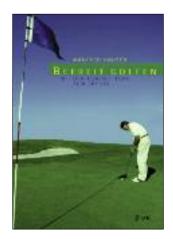
308 Seiten, 20,80 € (D) / 21,40 € (A)*



Rosina Sonnenschmidt:

Kreativität nach Noten Ideen für den professionel-Ien Musikunterricht

109 Seiten, 12,95 € (D) / 13,40 € (A)* ISBN 978-3-932098-35-2



Manfred Hauser: Befreit golfen Mit der GOA-Methode zum Erfola

189 Seiten, 2. Auflage, 15 Abb., 2 Fotos, 19,90 € (D) / 20,50 € (A)*
ISBN 978-3-935767-09-5



Gordon Stokes:

Ohne Stress kann Lernen leicht sein

36 Seiten, vierfarbig, Hardcover, 1. Auflage 19,90 \in (D) / 20,50 \in (A)* ISBN 978-3-935767-43-9



Babak Kaweh:

Das Coaching-Handbuch

für Ausbildung und Praxis

288 Seiten, 3. aktualisierte Auflage 19,95 \in (D) / 20,60 \in (A)* ISBN 978-3-86731-095-6

Dieses praxisorientierte Grundlagenwerk bietet Orientierung angesichts der Vielfalt der Coaching-Konzepte und gibt einen aktuellen Überblick über die relevanten Ansätze.

Wolfgang Bernard: In sich hinausgehen Mit NLP zum Ur-Credo

Will INET Zuill OI-Creut

180 Seiten, 1. Auflage 16,80 € (D) / 17,30 € (A)* ISBN 978-3-924077-80-8

Viele Menschen spüren Sehnsucht nach etwas. Den Zugang zu diesem alles vereinenden Bewusstsein versperrt uns unser »Ur-Credo«, aus dem sich unsere »trennende Identität«, unser Ich entwickelt hat. Dieses Buch zeigt den Weg zum Entdecken unseres »essenziellen Wesens«.

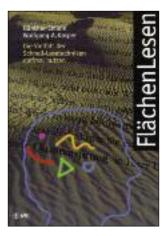


Joseph O'Connor: Heute ist mein Tag!

Außergewöhnliche Lösungen für alltägliche Probleme

107 Seiten, 4. Auflage 9,50 € (D) / 9,80 € (A)* ISBN 978-3-932098-71-0

Wie aus Alltagsfrust Alltagslust wird, zeigt Ihnen Joseph O'Connor - denn sich nur vorzunehmen: »Ab morgen wird alles anders!«, das ist meist leichter gesagt als getan. Dieses Buch handelt davon, wie Sie die Gesellschaft mit sich selbst genießen, wie Sie gute Erfahrungen machen und wie Sie mit den schlechten Erfahrungen umgehen können, kurz: wie Sie die kleinen Details in Ihrem Leben erkennen und wertschätzen lernen, die das Glücklichsein ausmachen.



Günther Emlein, Wolfgang A. Kasper: FlächenLesen®

Die Vielfalt der Schnell-Lesetechniken optimal nutzen

183 Seiten, 4. Auflage 14,90 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-932098-44-4

Dieses Buch stellt eine neue »Lesart« vor: Wer sich die hier beschriebenen Schnell-Lesetechniken aneignet, der kann schließlich große Textflächen auf einen Blick erfassen und in kürzester Zeit lesen.

FlächenLesen® ist eine Kombination mehrerer aufeinander abgestimmter Bausteine, aus denen jeder auswählen kann, was ihm am besten dient, z.B.: Drei-Punkte-Lesen, Finger-Lesen, SeitenLesen. Es erfordert kein langes Trainieren, sondern aktiviert bisher ungenutzte Ressourcen und entspricht optimal der Arbeitsweise des Gehirns.

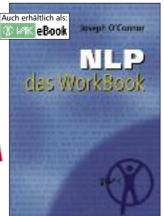




Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung

360 Seiten, 21. Auflage 21,80 € (D) / 22,50 € (A)* ISBN 978-3-86731-070-3

Es ist nicht immer einfach, den richtigen Ton zu treffen und so zu kommunizieren, dass die Botschaft auch beim Gesprächspartner richtig ankommt. Hier hilft dieses Buch weiter: Systematisch aufgebaut und leicht beschreibt es anschaulich die wichtigsten Grundlagen, Prinzipien und Methoden des NLP. Für den beruflichen und privaten Umgang mit Menschen und für die Weiterentwicklung des persönlichen Potenzials bietet dieses Buch "Neue Lebendige Perspektiven". Jetzt in neuer Aufmachung, in der neuen Rechtschreibung und mit dem aktuellen Sprachgebrauch des NLP.



Joseph O'Connor:

NLP – das WorkBook 336 Seiten, 5. Auflage

336 Seiten, 5. Auflage 24,80 € (D) / 25,50 € (A)* ISBN 978-3-935767-57-6

Joseph O'Connor macht Lust auf NLP, diese Richtung der Psychologie, die analysiert, wie Kommunikation funktioniert, wie wir unsere subjektive Wirklichkeit erschaffen und wie wir außergewöhnliche Erfolge erzielen.

Dieses Basislehrbuch kann als Grundkurs für die Practitioner-Ausbildung eingesetzt werden, ist aber auch ideal für das Selbststudium zu Hause. Es erklärt die Prinzipien des NLP, lehrt alle grundlegenden Techniken (mit vielen weiterführenden Übungen) und zeigt, wann und wie sie einzusetzen sind – dies alles in bewährtem O'Connor-Stil: strukturiert, leicht verständlich und unterhaltsam!



Joseph O'Connor, & Andrea Lages:

Coaching-Erfolg mit NLP

240 Seiten, 2. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-935767-99-6

Dieses Buch liefert das Handwerkszeug für erfolgreiches Coaching und Selbstcoaching. Es vermittelt auf unterhaltsame Weise die Struktur des Coaching-Prozesses und die Kompetenzen, die man vom ersten Gespräch bis zum Erreichen der Ziele braucht. Mit zahlreichen Beispielen aus der Praxis, einer kompakten Zusammenstellung der Arbeitsinstrumente, Richtlinien und praktischen Aspekten, die im Verlauf des Coaching-Prozesses relevant werden: Checklisten, Schaubilder, schriftliche Unterlagen, fachliche Standards und ethische Prinzipien. Ein didaktisch ausgefeiltes Studienhandbuch für Coaching-Einsteiger und -Erfahrene.





Dr. Allan Botkin, Dr. R. Craig Hogan:

Zwischen Trauer und Versöhnung

IADC: Therapeutische Kommunikation mit Verstorbenen - Heilung von Schuld und Trauma

264 Seiten, 1. Auflage 18.95 € (D) / 19.50 € (A)* ISBN 978-3-86731-047-5

IADC, Induced After Death Communication, heißt die einzigartige Methode zur Befreiung von traumatischen Belastungen, die durch den plötzlichen Tod nahestehender Menschen, durch Kriegserlebnisse, Misshandlungen oder tödliche Unfälle entstehen können. Botkin entwickelte IADC aus der wissenschaftlich anerkannten Traumatherapiemethode EMDR und setzte sie sehr erfolgreich bei der Behandlung von schwer traumatisierten US-Kriegsveteranen ein. Ein Buch für Therapeuten und Betroffene, das langwierige Therapien erspart!



Roger Callahan, Joanne Callahan:

Das Trauma heilen Klopfakupressur bei post-

traumatischem Stress

282 Seiten, 3. Auflage 19,95 € (D) / 20,60 € (A)* ISBN 978-3-86731-046-8

Manchmal können wir uns von den Ängsten, die aus schlimmen Erfahrungen resultieren, nicht mehr freimachen. Sie behindern unser Erleben in der Gegenwart wie Schreckgespenster, die uns in ihrem Bann halten. Die Callahans Klopfakupressur hilft meist schneller als Gesprächstherapien, diesen "Seelenspuk" zu beenden. Statt Nadeln zu setzen, wie in der klassischen Akupunktur, werden hier Meridianpunkte geklopft. Dieses Buch wendet sich an Therapeuten, die Klienten mit posttraumatischen Stresssymptomen behandeln, und an alle interessierten Laien, die die Callahan-Methode für sich selbst anwenden.



Fred P. Gallo:

Energetische Psychologie

325 Seiten, 1. Auflage 25,80 € (D) / 26,60 € (A)* ISBN 978-3-932098-75-8

In diesem Buch stellt Fred Gallo einen neuen Zweig der Psychologie vor, der sich mit der Wirkung von Energiesystemen auf Emotionen und Verhalten befasst: die energetische Psychologie. Sie hat ihre Wurzeln in Akupunktur, Homöopathie, Angewandter Kinesiologie und Quantenmechanik. Gallo beschreibt die psychotherapeutische Anwendung von Test- und Balancetechniken und gibt detaillierte Hinweise zur Klopfakupressur bei psychischen Problemen wie Traumata oder Depressionen. Ein einführendes Handbuch für Psychologen und Thera-



Dr. med. Dietrich Klinghardt, Amelie Schmeer:

Handbuch der Mentalfeld-Techniken

Bilder, Klopfakupressur und heilende Sätze in der Praxis

384 Seiten, vierfarbig, 2. Auflage 47,- \in (D) / 48,40 \in (A)* ISBN 978-3-86731-040-6

Die hier vorgestellten Mentalfeld-Techniken sind eine echte Innovation in der Beratung und Therapie von Erwachsenen und Kindern. Mit der Kombination von spontan gemalten Bildern, heilenden Sätzen und Klopfakupressur kann man tiefsitzende negative Überzeugungen, seelische Spannungszustände und Schmerzen erkennen und nachhaltig bessern. Das Buch basiert auf den neuesten medizinischen Erkenntnissen aus der Neurobiologie. Es ist eine praktische Einführung in die Mentalfeld-Techniken und liefert zahlreiche anschauliche Fallbeispiele. Für die professionelle Praxis und zur Selbsthilfe.



Bernhard Kern:

Migränetherapie nach Kern

Wie der Körper Schmerzfreiheit lernt Das Lehrbuch

224 Seiten, 2. Auflage 34,– € (D) / 35,– € (A)* ISBN 978-3-935767-30-9

Dieses Buch stellt einen neuen Therapieansatz in der Behandlung von Migräne vor. Der Körper lernt, auf die bisher Migräne auslösenden Reize nicht mehr mit Schmerz, sondern mit Wohlgefühl zu reagieren. Das »Rezept« gegen den Kopfschmerz ist so einfach wie wirkungsvoll: Manuelle Behandlung setzt Berührungsreize, die wohltuende Empfindungen auslösen. Als Einführung für Therapeuten und als Hintergrundinformation für Betroffene geeignet.



Dr. Ulrike Banis:

Wie wirkt Psychosomatische Energetik?

Alles Wissenswerte zum Energie-Check und zur Therapie

160 Seiten, 1. Auflage 14,95 € (D) / 15,40 € (A)* ISBN 978-3-86731-072-7

Manchmal geht alles schief:
Misserfolge häufen sich, man
wird unglücklich oder krank.
Hier hilft die Psychosomatische Energetik (PSE): Mit dem
Energie-Check spürt sie Energieblockaden auf – und die
seelischen Konflikte dahinter.
Dadurch verursachte Störungen des vegetativen Nervensystems können mit speziell
dafür entwickelten homöopathischen Komplexmitteln aufgelöst werden.

Eine Einführung für Menschen, die sich weiterentwickeln möchten, für Patienten mit psychosomatischen Beschwerden und für alle, die Alternativen zur konventionellen Medizin suchen.



Wussten Sie schon, dass viele VAK-Bücher auch als E-Books erhältlich sind?

Achten Sie auf das Symbol:



Sie erhalten die Titel in allen bekannten E-Reader-Formaten und bei allen gängigen Download-Portalen!

Diese Titel sind nur als E-Book bei allen gängigen Download-Portalen erhältlich:

Jane Thurnell-Read: Was mich gesund macht

Health Kinesiology verstehen und erleben

221 Seiten, 14,90 € ISBN 978-3-95484-275-9 (ePub) ISBN 978-3-95484-276-6 (Kindle) ISBN 978-3-95484-277-3 (pdf)



Wolfgang A. Kasper, Günther Emlein:

QuerDenken

Tools und Techniken für kreative Kicks

128 Seiten, 14,90 € ISBN 978-3-95484-278-0 (ePub) ISBN 978-3-95484-279-7 (Kindle) ISBN 978-3-95484-280-3 (pdf)



Bernd Isert:
Die Sprache der
Veränderung

173 Seiten, 13,50 € ISBN 978-3-95484-272-8 (ePub) ISBN 978-3-95484-273-5 (Kindle) ISBN 978-3-95484-274-2 (pdf)



Stephen Wolinsky:

Die Essenz der Quantenpsychologie

Durchschauen, wer wir nicht sind

239 Seiten, 12,99 € ISBN 978-3-95484-128-8 (ePub) ISBN 978-3-95484-129-5 (Kindle) ISBN 978-3-95484-130-1 (pdf)





VAK-Autoren kennenlernen!



Fordern Sie ein kostenloses Kursprogramm an.

Weitere Infos und Termine finden Sie unter: www.iak-freiburg.de



IAK GmbH - Forum International Eschbachstr. 5 · D-79199 Kirchzarten Tel.: 07661-9871-0 · Fax: 07661-9871-49 eMail: info@iak-freiburg.de



Richard Bartlett



Dr. med. L. Baumeister-Jesch



Dr. Harald Blomberg



David Corby



Irmtraud Große-Lindemann



Brigitte Haberda



Melissa Joy Jonsson



Frank Kinslow



Dr. rer. nat. Tina Maria Ritter



Meir Schneider



Dale Schusterman

Beim IAK - Forum International finden Vorträge, Seminare und Ausbildungen mit zahlreichen VAK-Autoren statt.



Die VAK-Themenportale



Quantum Entralnment* - Heilendes Bewusstsein numquantenheilung.info



Matrix Energetics - Die Methode für grundlegende Transformation www.matrix-lufo.co



Kolioidales Silber – Das Multitalent gegen Viren und Bakterien unmaffler wasseziefe



Hören Sie auf für Herzl nun:herzintelligenz.de



Intention – Ihre Gedanken können die Welt veründern!

musbelention-uirkt.de



Entdecken Sie das Wundermittel Wasser



Die Barfußrevolution! nwn:mrthing-info.de



Bioidentische Hormone – das Portal informationen und Bekräge rund um bioidentische Hormone numbioidentische kornonemen

Die VAK-Foren



Tauschen Sie sich mit anderen OE*-Interessierten aus!

Das deutschoprachtge offizielle Forum für Quancenheibung/Quantum Entrahment" num:quantenheibung-forum de



Bioidentische Hormone - das Forum

Das Forum zum Thema bioldentische Hormode zum Austausch mit anderen Betroffenen und intecestierten: auswiltormon-formatide



Bengston Energy Healing* Method - das Forum

Erfahrungsmistanisch und Otungsgruppen: assessbergsteinforzen ale ummibringstonenergefreidling-forzen ale:

9 -Ki-Astrologie	56	Das Keto-Prinzip	39	Die Sprache der Veränderung	
.1		Das kleine Buch		Die Super-Suppe	40
Abnehmen		der großen Potenziale	17	Die Wasserkur	32
mit Klopfakupressur	53	Das Kokosbuch	39	Direct Healing	19
Adrenalindominanz		Das Lernhaus-Konzept	73		
erfolgreich behandeln	26	Das Magnesium-Buch	37	Earthing	36
Akupressur für die Seele	23	Das neue Bach-Blüten-Buch	60	Echt süß!	44
Allergie	51	Das neue Positiv-EFT	51	Effektive Fragetechniken	
Alles erinnert	18	Das Osteoporose-Buch	29	in der Kinesiologie	85
Alles klar mit Kinesiologie	83	Das Perikard	35	Eine Brille für die Seele	67
Aloe arborescens gegen Krebs	30	Das Stille-Paradox	12	Einfach klopfen!	50
Alpha-Liponsäure –		Das Trauma heilen	89	Einfach links schreiben	77
das Multitalent	45	Das QE®-Praxisbuch	12	Eins werden	
Alzheimer –		Denk dich jung	43	oder sich begegnen	66
vorbeugen und behandeln	38	Depression und Burn-out		Einzigartig anders –	
Amalgam –		überwinden	61	und ganz normal	59
das schleichende Gift	22	Der Darmversteher	6	EK für Kinder	70
Armlängenreflex-Test		Der Emotionscode	65	Eltern "up to date"	75
und Systemische Kinesiologie	84	Der Körper lügt nicht	81	Emotional Mastery	61
AstroKinesiologie	86	Der magische Buchladen	79	EmoTrance	52
Autismus ist heilbar	59	Der magische Buchladen		Emotional Taping	24
Autoimmunerkrankungen	25	zieht um	79	Emotional Taping für Frauen	24
Ţ.		Der magische Buchladen		Endlich frei von Allergie	37
Befreit golfen	86	in Gefahr	79	Energetisch geschützt	65
Bewegung beginnt im Kopf	43	Der Muskeltest –		Energetische Kinesiologie	82
Bewegung –		Was er wirklich kann	80	Energetisch kompatibel?	85
das Tor zum Lernen	69	Der Räuber Thalamus	74	Energetische Psychologie	89
Bewegungen, die heilen	75	Der Schutzschirm für Ihr Herz		Energiemedizin für Frauen	28
Bewusstsein ist alles	19	Das Perikard	35	Energy EFT	50
Bioidentische Hormone	26	Die Açaì-Frucht	46	Erziehen – gelassen und	
Blaugrüne AFA-Algen	49	Die Diamond-Farbmeditation		kreativ mit EFT	75
Bleep StudyGuide	18	Die Ebenen des Bewusstseins		Eu-Gefühl!	12
Brain-Gym® –		Die Essenz der	10		
Das Foto-Kartenset für Kinder	71	Quantenpsychologie 66,	91	Faltenfrei schön – was sonst?	24
Brain-Gym® – das Handbuch	69	Die faszinierende Energie	31	Felix und die	
Brain-Gym® für Kinder	70	der Matrix erleben	16	Brain-Gym®-Bande	71
Brain-Gym® & Co.	70	Die Glückshypothese	17	Fit in der Schule	73
Brain-Gym® fürs Büro	68	Die Heidelbeere,	11	FlächenLesen®	87
Brain-Gym® – mein Weg	69	das blaue Gesundheitswunder	10	Fliegen ohne Jetlag	23
Brain-Gym® mit Maxi	71	Die heilende Kraft	40	Focusing kompakt	55
Brain Spotting	58		81	Frei von Schmerz und Stress –	
BreathWalk® –		der Emotionen		in 7 Minuten	37
das neue Yoga-Walking	42	Die HerzIntelligenz®-Methode			
BreathWalk® - Schritt für Schritt	42	Die Hormondiät	27 27	G efahr Arzt!	22
BSFF	52	Die Hormonkur	26	Gesundheitsrisiko Eisen 2	2, 3
BSFF kompakt	55	Die Hormonrevolution		Gesundmacher Herz	35
Buchstabensuppe		Die kleine Gesundheitsinventur		Geistig jung und	
und Zahlensalat	76	Die Kraft der Präsenz	19	körperlich in Schwung	68
		Die Nahrungsergänzungs-	20	Glutathion	48
CLA – das Fitness-Fett	49	pyramide	38	Glutenbedingte Störungen	
Coaching-Erfolg mit NLP	88	Die neue Medizin	1.7	bei Kindern und Erwachsenen	59
- 0 11 77 11 1		des Bewusstseins	17	Greifen und BeGreifen	75
Das Coaching-Handbuch	87	Die Neurobiologie		Griechisches Eisenkraut	47
Das Dschungelbuch		menschlicher Beziehungen	67	Grün essen!	38
der Erziehung	73	Die Physik der Wunder	16		
Das Erfolgsprinzip	18	Die Regie im Gehirn	67	Handbuch Anti-Aging	_
Das Glücksvirus	63	Die Sedona-Methode	15	und Prävention	20
Das große Buch		Die spirituelle Intelligenz		Handbuch	
der Affirmationen	63	unserer Kinder	64	der Mentalfeld-Techniken 53	ar

Hashimoto im Griff	25	Mein Körper –		Rechnen, keine Hexerei	77
Heilen aus dem Nichts	15	Barometer der Seele	20	Richtig essen statt vergessen	4, 5
Heilen mit bioidentischen		Meine Schatzkiste	78	Rückenschmerzen	
Hormonen	27	Mein Taschencoach	55	und Arthritis	32
Heilen mit Herzenergie 14	l, 35	Mentalfeldtechniken –			
Heilende Zucker	49	ganz praktisch	53	Sacha Inchi	46
HerzIntelligenz® kompakt 34	1. 54	Metabolic Typing	39	SAM	49
Heute ist mein Tag!	87	Meta-gesund!	20	Schamanismus praktisch	56
Hochsensitiv – einfach anders		Migränetherapie nach Kern	90	Schilddrüsenunterfunktion	
und trotzdem ganz normal	64	Mit Auge und Ohr,	00	und Hashimoto anders	
and trotzaem ganz norma	01	mit Hand und Fuß	68	behandeln	28
Ich bin dieses Eine	66	Mit Leichtigkeit	00	Schwuppdiwupp –	
Immun mit kolloidalem Silbe	r 41	zum Nichtraucher	53	wieder gesund	78
Inneres Feng-Shui	60	MSM	47	Sie sind nicht krank,	,,
In sich hinausgehen	87	Multiple Sklerose	47	Sie sind durstig!	3
), 14		25	Sitzen gefährdet Ihre	3.
intention	, 14	erfolgreich behandeln	25		20
Jack Canfields Schlüssel		Musik-Kinesiologie	86	Gesundheit	36
	18	Nahrungsmittel und Nähr-		So geht's dir gut	57
zum Gesetz der Anziehung	10	stoffe effizient austesten	85	So machst du dir Freunde	57
Kein Stress mit LRS	76		65 21	Sonnen ohne Schattenseiten	49
		Natürlich besser sehen		Stoffwechselstörung HPU	29
Kleine Schritte, große Freude	72	Natürlich glücklich	60	Stressfrei mit Herzintelligenz®	34
Kleine Schritte,	00	Neun Wege zur Freiheit	52	Suche <i>nichts</i> – finde <i>alles</i> !	13
die Ihr Leben verändern	62	Neuropressur	37	Superfaktor Bewegung 9,	. 36
Klopfakupressur mit Kindern,		Neurosprache	23	Super-Vitamin D	45
Jugendlichen und Familien	52	Nie wieder Horrordiktate	76	•	
Klopfakupressur kompakt	54	Nimm dein Problem		Touch for Health	84
Klopfen befreit	50	und geh los!	57	Touch for Health in Aktion	84
Kolloidales Silber	41	NLP –			
Kolostrum	48	Gelungene Kommunikation	88	Viel besser als gute Vorsätze	62
Kräuter für Körper und Seele	60	NLP – das WorkBook	88	Vitamin K2	47
Kreativität nach Noten	86			Voll fertig! Bin ich nur müde	-
Krebs behandeln		Ohne Brille seh ich besser	21	oder schon krank?	29
mit pflanzlichen Salben	30	Ohne Stress		Vom Chaos zur Kohärenz	34
Krebs bekämpfen		kann Lernen leicht sein	86	Vorbei mit der Aufschieberei!	62
mit Vitamin B 17	30	Olivenblatt-Extrakt	45	voidei iiit dei Adiscinedelei:	02
Kurkuma	46	Optimale Gehirnernährung		Unverhofft kommt oft!	63
Raikaiia	10	für Kinder	40	Onvernout kommit oit:	Ů.
LDN	22	Oregano –		Warum Kinder	
Leben als Cantillation	86	Heilkraft im Gewürzregal	49	so verschieden sind	74
Leben ohne Phobie	51	riomauri iii cewarzregar	10		14
Lebensträume verwirklichen	54	P erlen der Stille	58	Was jedes Kind	_
Lernabenteuer	0.1	Praxisbuch		zum Wachsen braucht	74
mit dem Schweinehund®	72	analytische Kinesiologie	80	Was mich gesund macht	91
Lernen, wie das Gehirn es mag		Praxisbuch		Wasser – die gesunde Lösung	33
Lesen lernen mit links	77	psychologische Kinesiologie	80	Wasser hilft	32
	58	Psychische Erkrankungen and		Wasser – viel mehr als H ₂ 0	33
Logosynthese		behandeln	61	Wassermann und Eskimo	78
Loslassen und heilen	15	bellandem	01	Wasserstoffsuperoxid	44
Löwen gähnen niemals leise	72	Q uantenheilung	13	Wassertrinken wirkt Wunder 9	, 33
Magnesium Oil – Das		Quantenheilung –	13	Wechseljahre – nein danke!	28
	7		10	Wie wirkt psychosomatische	
Anwenderbuch		das Hörbuch	10	Energetik?	90
Martina und das Ungeheuer	14	Quantenheilung erleben	13		
Matrix Energetics	16	Quantenheilung im Alltag 1	11	Xylit – der ideale Zucker	44
Medizinische Kinesiologie,		Quantenheilung im Alltag 2	11		_
Physio-Energetik und		Quantenheilung –		Zeichensprache der Seele	65
Ganzheitliche (Zahn-)		Meditationen und Übungen	10	Zucker – der süße Verführer	40
Heilkunde	83	QuerDenken	91	Zwischen Trauer und	
Mein Augenbuch 8	3, 21	Quiet Joy	10	Versöhnung	89



Banis	90	Haidt	17	Nelson	65
Barker	64	Hannaford	68, 69, 74	Newport	38
Bartlett	16	Harnisch	47	Ober	36
Batmanghelidj	9, 31, 32, 33	Hartmann, S.	50, 51, 52		
Baumeister-Jesch	29	Hartmann, T.	57	O' Connor	87, 88
Becker-Oberender	52	Hauser	86	Obersamer	71
Bengston	15	Hawkins	18	Peters	35
Benor	37	Hendel	7, 37	Pies	41, 44, 45, 46, 47, 49
Bhajan	42	Heringer, A.	72	Pizzorno	29
Binder	40	Heringer, I.	72, 78	Platt	26
Blomberg	59, 75	Hobday	49		
				Pohl	79
Blome	60	Hogan	89	Pollack	33
Blum	25	Hohl-Brunner	76	Prizant	59
Botkin	89	Holford	40	Ratey	9, 36
Bremer	77	Homm	20	Reinelt	41
Buchner	70, 74, 77, 78	Isert	91	Ritter	29
C 11 1	F1 00				
Callahan	51, 89	Institute Of Noeti	ic sciences 16	Rohr, von	86
Canfield	18	Jackel	73	Rosenshein	28
Childre	10, 34	Jonsson	16, 17	Rossaint	83
Church	17			Rozman	34
Colson	40	Kasper	87, 91	Russek	18
Corby	37, 60, 65	Katzmarzik	24	C J	15
Courtenay	83	Kaur	42	Sanderson	15
Cozolino	67	Kaweh	73, 87	Sassé	75
Cramer-Scharnagl	48	Keding	80	Scheinfeld	63
Cryer	34	Keisinger, J.	27	Schiffer	67
Cryci	34	Keisinger, N.	27	Schmeer	53, 90
Daniel	40	Keisinger, IV.	76	Schmitt-Homm	20
De Angelis	21			Schneider	8, 21
Delatte	23	Kern, B.	90	Schöne	79
Dennison G.	68, 69, 70, 71	Kern, P.	22, 30	Schröder	29
		Khalsa	42	Schrons	49
Dennison P.	68, 69, 70, 71	Kharrazian, D.	28	Schusterman	65
Diamond	18, 82, 86	Kinslow	10, 11, 12, 13, 14	Schwartz	18
Dwoskin	15	Klinghardt	53, 90		
Ebert	22	Knauss	82, 86	Scott	51
		Koch	86	Seymor	88
Eden	28	Kolf	68	Smith	38
Emlein	87, 91	Königs	40	Sonnenschmidt	82, 86
Erpenbach	29	Krebs	82	Spira	19
Estep	4, 5	Kröger	53, 75	Spitzer, N.	45
Fallon-Morell	40	O	,	Spitzer, V.	45
Feinstein	28, 50	Lages	88	Stokes	86
		Lammers	58	Stollnberger	52
Fields-Meyer	59	Lechner	84	Stone	61
Fife	39	Lenard	26	Stumpf	60
Fink	76	Ley	48	•	
Fiore	62	Liebke	47	Teplitz	68
Fisslinger	20	Lindner	46, 48	Thie	84
Flemmer	44		,	Thurnell-Read	85, 91
Franklin	43	Mangan	2, 3	Trappmann-Korr	58, 64
Fraser	15	McGowan	82		
Freeman	72	Madson	63	U lmicher	6
Friedl-Stocks	79	Martel	20	Vernikos	36
		Martin	34	Verrinos	30
G app-Bauß	61	Marx	34, 54, 55, 56, 60, 63	Waclowsky	72
Gascón	35	Masters	23	Wahler	40
Gallo	89	Matthews	57	Wahls	25
Goddard Blythe	75	Maurer	62	Walsh	61
Goldschmidt	83	Mayer-Skumanz	72, 78	Weber	24
Goodrich	21	Mayr	27	Wentz	25
Gordon	14, 35	McKail	75	Wimmer	78
Goss	51		9, 14	Winkler	56, 74
Gottfried	27	McTaggart Miller	- ,	Wirth	19
Grand	58		64		39
Große-Lindemann	73	Moss	19	Wolcott	
		Mutter	38	Wolinsky	66, 91
Guise	62	Nagel	78	Wright	26, 29
Haberda	73, 77	Nägele	78	Zago	30
Hagerman	9, 36	Naiman	30	Zehnder	78
0	5,55		30	Lemaci	70