

VAK Verlag

FRÜHJAHR 2024

Gesundheit ◉ Ernährung ◉ Psychologie
Neues Bewusstsein ◉ Kinesiologie

Partner der

AURORA
VERTRIEBSKOOPERATION

Unsere Vorschauen finden Sie bei

VLB-TIX 

ENTDECKE DAS POTENZIAL DEINER ATMUNG – MIT DEM ATEM-COACH!

Wir alle atmen rund 20.000-mal am Tag. Aber den wenigsten ist bewusst, welches Potenzial für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden darin steckt, WIE wir atmen. Denn unsere Atmung ist nicht nur lebensnotwendig, sondern birgt auch eine transformative Kraft, die uns dabei helfen kann, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Atmen ist ein wirksames und leicht nutzbares Werkzeug, um Stress abzubauen, Schmerzen zu lindern und mit belastenden Emotionen umzugehen. Der erfahrene Atemcoach Stuart Sandeman präsentiert 40 einfache Übungen, die zeigen, wie wir unsere Atmung gezielt dazu nutzen können, uns freier und gesünder zu fühlen.

Er lädt uns dazu ein, mit der richtigen Atemtechnik zahlreiche positive Veränderungen für Körper, Geist und Seele in Gang zu setzen und zu innerer Ruhe und Wohlbefinden zu gelangen.

Die leicht umzusetzenden und erfolgreich erprobten Übungen helfen dabei,

- gesund zu schlafen, Stress und nervöse Anspannung wie Prüfungsangst zu lindern,
- mit Traumata und Ängsten besser umgehen zu können,
- belastende Glaubenssätze zu erkennen und loszulassen,
- uns besser zu fokussieren, unsere Leistungsfähigkeit und Fitness zu steigern,
- besser mit chronischen Schmerzerkrankungen wie z. B. Migräne oder Arthritis umgehen zu können.

Das Besondere: Stuart Sandemans „Atem-Coach“ ist so aufgebaut, dass die jeweils benötigte Atem-Übung direkt anwählbar ist, was ihn zu einem praktischen Begleiter im Alltag macht – wissenschaftlich fundiert, mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und anschaulichen Abbildungen, wie die Übungen korrekt durchgeführt werden.

Das unschlagbar praktische Übungsbuch zum richtigen Atmen für jede Lebenslage!

- ⊙ **Der Atem-Ratgeber mit Schwerpunkt auf praktischen Übungen: Die richtige Atemtechnik hilft sowohl bei körperlichen als auch bei seelischen Beschwerden**
- ⊙ **Atemcoaching in Buchform: 40 direkt umsetzbare Übungen mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen**
- ⊙ **Der Autor ist der aktuell führende Experte für Atemarbeit in Großbritannien und Bestsellerautor der *Sunday Times***



Stuart Sandeman ist Atemexperte, Radio DJ und Atemtrainer von Hochleistungssportlern, Künstlern und Top-Managern. Mit der Atemtherapie hat er sich selbst über den Verlust seiner an Krebs gestorbenen Freundin hinweggeholfen. Er ist Gründer des Podcasts *Breathpod*, der in einer Mischung aus Atemübungen, Coaching und Musiktherapie Menschen dabei hilft, Stress abzubauen, ihre Leistung zu steigern und negative Emotionen wie Wut und Angst zu meistern. Sein Buch ist *Sunday Times*-Bestseller.



Stuart Sandeman

ERST MAL TIEF DURCHATMEN

Dein Atemcoaching, um Stress abzubauen, Schmerzen zu lindern und Emotionen zu meistern

ca. 368 Seiten,
Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-276-9
ca. 24,- € (D) / 24,70 € (A)
WG 1460
(Ratgeber/ Gesundheit)

Auslieferung: April 2024



9 783867 312769

Ex.



ISBN 978-3-86731-265-3



9 783867 312653

Ex.



ISBN 978-3-86731-016-1



9 783867 310161

Ex.

MUSKELAUFBAU: FIT UND GESUND ÄLTER WERDEN AB 40

Warum ist es so wichtig, ab 40 Muskeln aufzubauen? Eine kräftige Muskulatur spielt eine entscheidende Rolle bei der Prävention altersbedingter Krankheiten. Effizienter und schonender Muskelaufbau ab dem 40. Lebensjahr ist daher der Schlüssel zu einem gesunden Körper. Regelmäßiges Training – egal ob zu Hause oder im Fitnessstudio – sorgt nicht nur für mehr Beweglichkeit, sondern ist auch unerlässlich für die Stärkung von Organen und Knochen. Der wissenschaftlich fundierte Ratgeber kombiniert die praktischen Erfahrungen eines Leistungssportlers und Coachs im Bodybuildingbereich mit der Expertise einer zertifizierten Ernährungsberaterin.

Bereits ab 30 nimmt die natürliche Muskelmasse ab, was mit voranschreitendem Alter zu Muskelschwäche oder sogar krankhaftem Muskelschwund (Sarkopenie) führen kann. Durch gezielten Muskelaufbau können wir diesen Effekten entgegenwirken und das Risiko von altersbedingten Krankheiten wie Osteoporose, entzündlichen Gelenkerkrankungen wie Arthritis und Herz-Kreislauserkrankungen senken.

Ausgewogene Ernährung spielt zusätzlich eine entscheidende Rolle für den Muskelaufbau und die Prävention von Entzündungsprozessen. Der Ratgeber erläutert ausführlich, wie wir den Körper ausreichend mit den richtigen Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten versorgen und bietet ergänzend einen kleinen Rezeptteil. Die Autoren gehen zudem gezielt darauf ein, welche Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel im Alter wichtig sind.

Der ausführliche Übungsteil enthält zahlreiche anschaulich bebilderte Übungsanleitungen, die dem gezielten präventiven Muskelaufbau dienen und so schonend sind, dass sie auch von Menschen angewendet werden können, die bereits unter Gelenkerkrankungen leiden. Die Übungen können sowohl beim Training zu Hause, z. B. mit dem eigenen Körpergewicht oder Widerstandsbändern, als auch im Fitnessstudio eingesetzt werden.

Einfach, gelenkschonend und mit wenig Zeitaufwand – das praktische Präventionsbuch für jeden ab 40!

- ⊙ **Muskelaufbau als wirksames Anti-Aging-Mittel und Schlüssel zu ganzheitlicher körperlicher Fitness ab 40**
- ⊙ **Zusammenspiel von Bewegung und Ernährung: Der Titel vereint die Expertise eines Bodybuilding-Coachs und einer zertifizierten Ernährungsberaterin**
- ⊙ **Effektive Übungsanleitungen für zu Hause und fürs Fitnessstudio – zeitsparende Trainingseinheiten ideal für Berufstätige**



Agnieszka Peralta Martin hat Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften in Bonn und Humanernährung an der Universität Granada in Spanien studiert. Sie ist zertifizierte Ernährungsberaterin und -therapeutin und Autorin.

Achilleas Ieronymos betreibt seit seinem 10. Lebensjahr Leistungssport. Seinen großen Erfolg als Bodybuilder feierte er 2021 auf dem Podium der Classic Physique (Top 3 in Deutschland). Von seiner Expertise als Leistungssportler und Trainer profitieren neben Freizeitsportlern und Wettkampfsportlern auch Menschen mit Übergewicht.



**Achilleas Ieronymos,
Agnieszka Peralta Martin**
MUSKEL AUFBAU AB 40

Mein Weg zu gesunden Organen
und Gelenken, starken Knochen
und mehr Beweglichkeit

ca. 208 Seiten, zahlreiche Fotos,
Klappenbroschur (17 x 24,5 cm)

ISBN 978-3-86731-278-3
ca. 24,- € (D) / 24,70 € (A)
WG 1460
(Ratgeber Gesundheit)

Auslieferung: April 2024



9 783867 312783

Ex.



ISBN 978-3-86731-267-7



9 783867 312677

Ex.



ESSEN OHNE GIFT – FÜR UNSERE GESUNDHEIT UND FÜR DIE UMWELT

Pestizidbelastetes Obst und Gemüse, Massentierhaltung mit Antibiotika-Einsatz und Supermarktprodukte voller Zusatzstoffe: Zu welchen Lebensmitteln können wir eigentlich noch bedenkenlos greifen? Dr. Andrea Flemmer bietet allen, die sich für eine bewusste und verantwortungsvolle Ernährungsweise interessieren, eine hilfreiche Orientierung, wie sie bedenkliche Zusätze der Nahrungsmittelindustrie sowie diverse Schadstoffe in unseren Lebensmitteln vermeiden und stattdessen gesunde Alternativen finden können – im Einklang mit Tierwohl sowie Natur- und Klimaschutz.

Die erfahrene Biologin und Ernährungswissenschaftlerin bietet einen umfassenden Überblick über die verschiedenen gesundheitsgefährdenden Schadstoffe, die in unseren Lebensmitteln enthalten sein können. Von Pestiziden, Düngemitteln und Wachstumsregulatoren bis hin zu gentechnischen Veränderungen in pflanzlichen Nahrungsmitteln bereitet sie alle wichtigen Informationen auf. Auch Futterzusätze wie Arzneimittel, Hormone oder Tiermehl sowie Methylquecksilber in tierischen Produkten werden ausführlich behandelt.

Darüber hinaus wirft Dr. Andrea Flemmer einen Blick auf die Tricks der Lebensmittelindustrie, und zeigt, wie beispielsweise bei verarbeiteten Lebensmitteln mit verdeckten Zusatzstoffen gearbeitet wird.

Der praktische Nutzen: Die Autorin klärt stets über gesunde Alternativen auf und gibt Empfehlungen, wie wir unseren Speiseplan möglichst schadstoffarm und gesund gestalten können.

- ⊙ **Aktuelles Thema: Wie sieht eine gesunde, umwelt- und klimafreundliche Ernährung aus und was kann ich selbst dafür tun?**
- ⊙ **Kompakter Gesamtüberblick: Aufklärung über Schadstoffe in Lebensmitteln und Vorstellung gesunder Alternativen**
- ⊙ **Eine Diplombiologin und promovierte Lebensmitteltechnologin wirft einen Blick in die Zukunft der Ernährung**



Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und promovierte am *Institut für Lebensmitteltechnologie* der TU München. Sie hält seit 1985 Vorträge zu Ernährungs-, Gesundheits- und Umweltthemen. Ab 1991 arbeitete sie als kommunale Umweltschutzbeauftragte. Sie verfasste bereits zahlreiche populäre Publikationen zu Gesundheit und Ernährung sowie Veröffentlichungen in Fachmedien.



Dr. Andrea Flemmer
WAS KANN ICH ÜBERHAUPT NOCH ESSEN?

Alles über Schadstoffe und versteckte Zusätze in unseren Lebensmitteln und wie wir sie vermeiden

ca. 208 Seiten,
 zahlreiche Abbildungen und Diagramme
 Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-277-6
 ca. 20,- € (D) / 20,60 € (A)
 WG 1461
 (Ratgeber/ Gesundheit/
 Ernährung)

Auslieferung: Mai 2024



9 783867 312776

Ex.

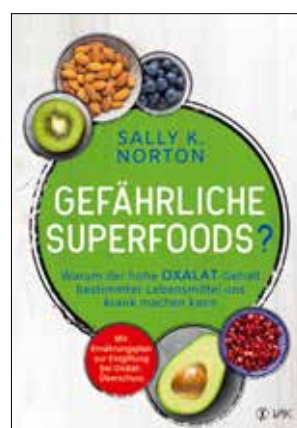


ISBN 978-3-86731-200-4



9 783867 312004

Ex.



ISBN 978-3-86731-272-1



9 783867 312721

Ex.

DEIN KÖRPER WEISS, WAS ER ESSEN MÖCHTE

Trotz immer neuer Diättrends und Ernährungsratgeber kämpfen viele Menschen damit, erfolgreich abzunehmen oder ihr Wohlfühlgewicht zu halten. Hinter Übergewicht oder einem gestörten Essverhalten steckt laut dem Ernährungsexperten Thomas Frankenbach vor allem unser verlorengangenes Gefühl für unseren Körper und die Signale, die er uns schickt. Sein Ansatz basiert daher auf unserer somatischen Intelligenz (SI), also der Weisheit unseres Körpers. Statt auf strenge Ernährungsregeln setzt Frankenbach auf eine achtsamkeitsbasierte Methode des bewussten Essens und Trinkens im Einklang mit unserem Körperbewusstsein.

Bei der SI-Methode geht es darum, die Bedürfnisse des eigenen Körpers beim Essen wieder deutlich zu spüren und ein Bewusstsein dafür zu erlangen, was ihm wirklich guttut und seine individuellen Bedürfnisse erfüllt. Diese gesteigerte Achtsamkeit führt zugleich dazu, dass wir nur noch so viel verzehren, wie der Körper tatsächlich benötigt und das auch nur noch zu einem geeigneten Zeitpunkt. So wird sowohl der Grundstein für eine gesunde und nachhaltige Ernährungsweise gelegt als auch für einen wohlwollenden und wertschätzenden Umgang mit uns selbst und den eigenen Bedürfnissen.

Dieses Buch hilft Ihnen dabei,

- die Sprache Ihres Körpers zu verstehen und zu deuten
- Ihr natürliches Sättigungsgefühl wieder wahrzunehmen
- Ihren Stoffwechsel zu regulieren
- einen entspannten Umgang mit Essen und Trinken zu entwickeln und sich gesünder zu ernähren
- Ihr Immunsystem zu stärken und Ihre organische Gesundheit zu verbessern
- Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen

Der nachhaltige Weg in ein gesundes und schlankes Leben!

- ⊙ **Trendthema Embodiment: Praktischer Ratgeber für achtsamkeitsbasierte Methode des Ernährungstrainings und eine nachhaltige Entwicklung von Körperbewusstsein**
- ⊙ **Ernährungswissen kombiniert mit leicht umsetzbaren Übungen für eine verbesserte Körperwahrnehmung**
- ⊙ **Neuer Ansatz der Ernährungsmedizin: Nur eine individuelle Ernährung, die den Bedürfnissen des eigenen Körpers gerecht wird, bringt langfristigen Erfolg.**



Thomas Frankenbach studierte Ernährungs- sowie Gesundheitswissenschaften und absolvierte Ausbildungen in Psychotherapie, Körperpsychotherapie sowie Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren. Seit mehr als 10 Jahren leitet der Experte für ernährungsbezogene Körperintelligenz den Fachbereich Ernährung und Bewegung im Klinik- und Gesundheitszentrum am Kurpark in Bad Salzschlirf und ist wissenschaftlicher Leiter der Akademie für Somatische Intelligenz.



Thomas Frankenbach
SOMATISCHE INTELLIGENZ
 – MIT DER WEISHEIT DES
 KÖRPERS ESSEN, WAS ICH
 WIRKLICH BRAUCHE

ca. 256 Seiten,
 Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-279-0
 ca. 20,- € (D) / 20,60 € (A)
 WG 1461
 (Ratgeber/ Gesundheit /
 Ernährung)

Auslieferung: Juni 2024



9 783867 312790

Ex.



ISBN 978-3-86731-224-0



9 783867 312240

Ex.



ISBN 978-3-86731-227-1



9 783867 312271

Ex.

SOMATISCHE INTELLIGENZ – DAS PRAXISBUCH



Thomas Frankenbach
SOMATISCHE INTELLIGENZ
GANZ PRAKTISCH

Mit den 8 Bodyguards die Ernährung finden, die wirklich zu uns passt

ca. 128 Seiten,
Paperback (13 x 20,5 cm)

ISBN 978-3-86731-280-6
ca. 14,- € (D) / 14,40 € (A)
WG 1461
(Ratgeber/ Gesundheit / Ernährung)

Auslieferung: Juni 2024



9 783867 312806

Ex.

Was ist der Schlüssel zu einem langfristigen, gesunden Ernährungsverhalten und zum Wohlfühlgewicht? Ein verbessertes Körperbewusstsein und die Wahrnehmung unserer körpereigenen Weisheit, der somatischen Intelligenz.

Der Ernährungsexperte Thomas Frankenbach hat 8 Bodyguards, also 8 gesunde Verhaltensweisen identifiziert, mit deren Hilfe wir die Ernährungsweise finden, die den individuellen Bedürfnissen unseres Körpers gerecht wird. Durch effektive, leicht umsetzbare Übungen lernen wir, die Signale unseres Körpers, die somatischen Marker, besser zu bemerken, zu deuten und unser Essverhalten und damit auch unsere Gesundheit, unser Leistungsvermögen und unser Wohlbefinden nachhaltig zu verändern.

- ⊙ **Neue Sichtweise auf Ernährung: Kompakter Embodiment-Ratgeber für eine bessere Körpererfahrung und -wahrnehmung als Schlüssel zu einem gesunden Essverhalten**
- ⊙ **Praktischer Ansatz mit 8 Bodyguards: 8 hochwirksame Verhaltensweisen, die helfen, die individuellen Ernährungsbedürfnisse zu identifizieren**
- ⊙ **Mit konkreten anschaulichen Körper-Übungen für eine verbesserte Wahrnehmung der eigenen Körpersignale (somatische Marker)**

1



über 150.000 x verkauft

29,99 € (D) / 30,90 € (A)
ISBN 978-3-86731-097-0Ex.

6



über 55.000 x verkauft

16,90 € (D) / 17,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-202-8Ex.

2

14,- € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-269-1Ex.

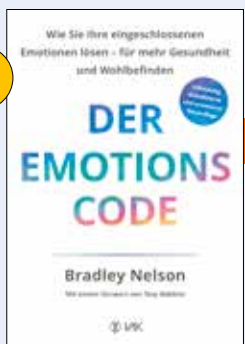
7



über 30.000 x verkauft

20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-238-7Ex.

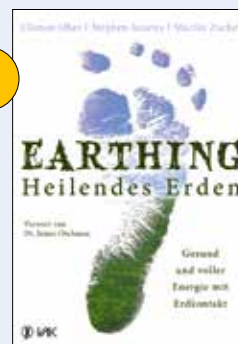
3



über 100.000 x verkauft

24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-241-7Ex.

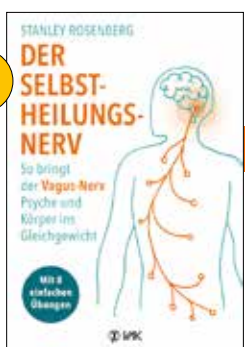
8



über 15.000 x verkauft

16,99 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-091-8Ex.

4



über 100.000 x verkauft

22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-211-0Ex.

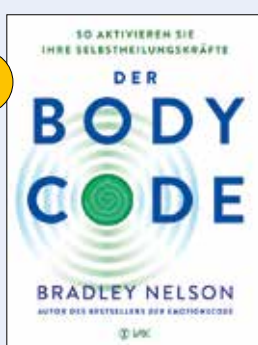
9



über 180.000 x verkauft

15,50 € (D) / 16,- € (A)
ISBN 978-3-86731-119-9Ex.

5

34,- € (D) / 35,- € (A)
ISBN 978-3-86731-266-0Ex.

10

24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-230-1Ex.

11



22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-257-8

Ex.

16



über 85.000 x verkauft

16,95 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-128-1

Ex.

12



über 130.000 x verkauft

7,95 € (D) / 8,20 € (A)
ISBN 978-3-86731-118-2

Ex.

17



24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-234-9

Ex.

13



über 90.000 x verkauft

16,95 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-045-1

Ex.

18



12,80 € (D) / 13,20 € (A)
ISBN 978-3-86731-247-9

Ex.

14



18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-263-9

Ex.

19



16,- € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-240-0

Ex.

15



14,- € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-242-4

Ex.

20



über 20.000 x verkauft

15,50 € (D) / 16,- € (A)
ISBN 978-3-86731-074-1

Ex.



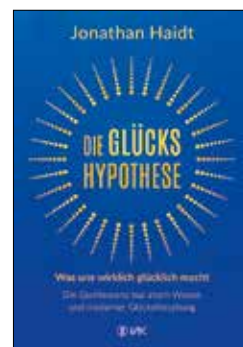
22,95 € (D) / 23,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-259-2



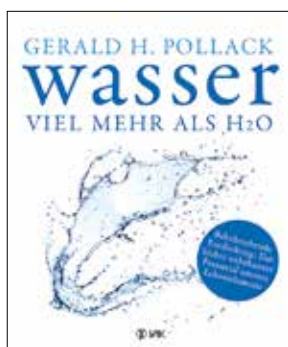
22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-236-3



19,95 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-261-5



18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-256-1



34,- € (D) / 35,- € (A)
ISBN 978-3-86731-158-8



19,90 € (D) / 20,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-215-8



20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-260-8



16,90 € (D) / 17,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-169-4



18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-235-6



20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-252-3



19,95 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-248-6



28,- € (D) / 28,80 € (A)
ISBN 978-3-86731-246-2





16,80 € (D) / 17,30 € (A)
ISBN 978-3-86731-226-4



24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-251-6



19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-160-1



18,95 € (D) / 19,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-172-4



24,95 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-159-5



14,80 € (D) / 15,30 € (A)
ISBN 978-3-86731-245-5



17,99 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-152-6



16,90 € (D) / 17,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-187-8



17,99 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-101-4



16,95 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-191-5



12,95 € (D) / 13,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-039-0



34,95 € (D) / 36,- € (A)
ISBN 978-3-935767-82-8



Der Verlag

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5
D-79199 Kirchzarten
Tel.: 0 76 61-98 71 50
Fax: 0 76 61-98 71 99
info@vakverlag.de
www.vakverlag.de

Vertrieb

Tel.: +49 (0) 76 61- 98 71 50
info@vakverlag.de

Presse/Veranstaltungen

Tel.: +49 (0) 76 61- 98 71 57
presse@vakverlag.de

Besuchen Sie uns im Internet:

www.vakverlag.de

Zusatzinfos zu unseren Büchern
Leseproben • Veranstaltungen
und Termine • Newsletter •
Themenportale • Downloads

Baden-Württemberg

Elchinger Bücherservice
Verlagsvertretung Corinne Pfitzer
info@elch-buchservice.de

Corinne Pfitzer

Tel.: 0 73 08 - 92 2-816, Fax: -817
corinne.pfitzer@t-online.de

Gerda Heinzmann

Tel.: 0 71 45 - 93 60 60, Fax: 57 67
gerda.heinzmann1@t-online.de

Bayern

**Michael Dolles, Elke Hermann,
Katja Neugirg, Petra Uffinger**
Büro: Katja Neugirg

bestellung@dolles-vertriebsteam.de
Tel.: 09 41 - 586 13 53, Fax: 586 13 55

Michael Dolles

michael.dolles@dolles-vertriebsteam.de
Tel.: 09 41 - 586 13 53, Fax: 586 13 55

Elke Hermann

elke.hermann@dolles-vertriebsteam.de
Tel.: 0 83 79 - 72 86 28, Fax: 72 87 43

Petra Uffinger

petra.uffinger@dolles-vertriebsteam.de
Tel.: 09 41 - 586 13 53, Fax: 586 13 55

Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein

B.O.N. Verlagsvertretung

Rainer Röhl – Harald Jösten

Bahrenfelder Kirchenweg 51,
22761 Hamburg
Tel.: 0 40 - 439 15 08, Fax: 439 45 15
roell-hamburg@t-online.de

Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg

Margo Bohnenkamp

Klinkerstr. 56, 66663 Merzig
Tel.: 0 68 61 - 79 16 30, Fax: 79 16 32
info@margo-bohnenkamp.de

Nordrhein-Westfalen

Hannelore Lindemann

An der Fahrinne 46, 26553 Dornum
Tel.: 0 49 33 – 99 28 196, Fax: 87 88 357
Mobil: 01 73 - 726 35 26
agentur.lindemann@t-online.de

Oberösterreich, Salzburg, Tirol, Südtirol Kärnten, Vorarlberg, Steiermark

Karin Pangel

c/o Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, 1230 Wien
Tel.: +43 (0) 664 - 811 98 20
karin.pangel@mohrmorawa.at

Wien, Niederösterreich, Burgenland

Birgit Raab

c/o Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, 1230 Wien
Tel.: +43 (0) 664 – 846 28 98
birgit.raab@mohrmorawa.at

Fachhandel Österreich

Team – Fachmarkt Mohr Morawa

fachmarkt@mohrmorawa.at

Schweiz

Claudia Gyr c/o Dessauer
Räffelstrasse 32, 8045 Zürich
Tel.: +41 (0) 44 - 466 96 96
Fax: +41 (0) 44 - 466 96 69
dessauer@dessauer.ch

Auslieferungen

Deutschland:

Brockhaus / Commission
Kreidlerstr. 9, 70806 Kornwestheim
Tel.: 07154 - 13 27 21, Fax: 13 27 13
m.patzner@brocom.de



Brockhaus/Commission

Wir sind Teilnehmer der auslieferungsüber-
greifenden Fakturgemeinschaft
Multifakt bei Brockhaus/Commission.

Österreich:

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, 1230 Wien
Tel.: +43 (0)1-680 14 - 0
bestellung@mohrmorawa.at

Schweiz / Liechtenstein:

Buchzentrum AG
Industriestr. Ost 10, 4614 Hägendorf
Tel.: +41 (0)62 - 209 26 26
Fax: +41 (0)62 - 209 26 27
kundendienst@buchzentrum

Mengenrabatt für Endkunden*:

Ab 20 Exemplaren: 5 %

Ab 50 Exemplaren: 10 %

Ab 100 Exemplaren: 15 %

* Diese Mengenrabatte gelten ausschließlich
in Deutschland

AURORA Vertriebskooperation

Alexander Herrmann
Vertrieb und Beratung
Eversbuschstr. 40a
80999 München
Tel 089/383 80 69 0
Fax 089/383 80 69-10
a.herrmann@vertriebundberatung.de
www.vertriebundberatung.de

Kundenmanagement DACH

Buchhandel, Onlinehandel, Fachmarkt

Claudia Graßl

Tel.: 089/383 80 69 17
c.grassl@vertriebundberatung.de

Svenja Bauer

Tel.: 089/383 80 69 21
s.bauer@vertriebundberatung.de

Cecilia Simao Schammler

Tel.: 089/383 80 69 19
c.schammler@vertriebundberatung.de

Impressum

Cover: © Adobe Stock/chujun
Redaktion: Sophia Kienzler, Irene Klasen
Satz und Gestaltung: Richard Kiefer
Druck: Divyanand Verlags GmbH, Herrischried
Stand: November 2023

