

# man kau:

Bücher, die den Horizont erweitern

HERBST 2024



Gesundheit • Heilung • Lebenshilfe

man  
kau:



**DER BESTSELLER  
VON TERRI COLE**

**Grenzen setzen,  
klar kommunizieren,  
besser leben!**

**ENDLICH IN DEUTSCHER SPRACHE!**

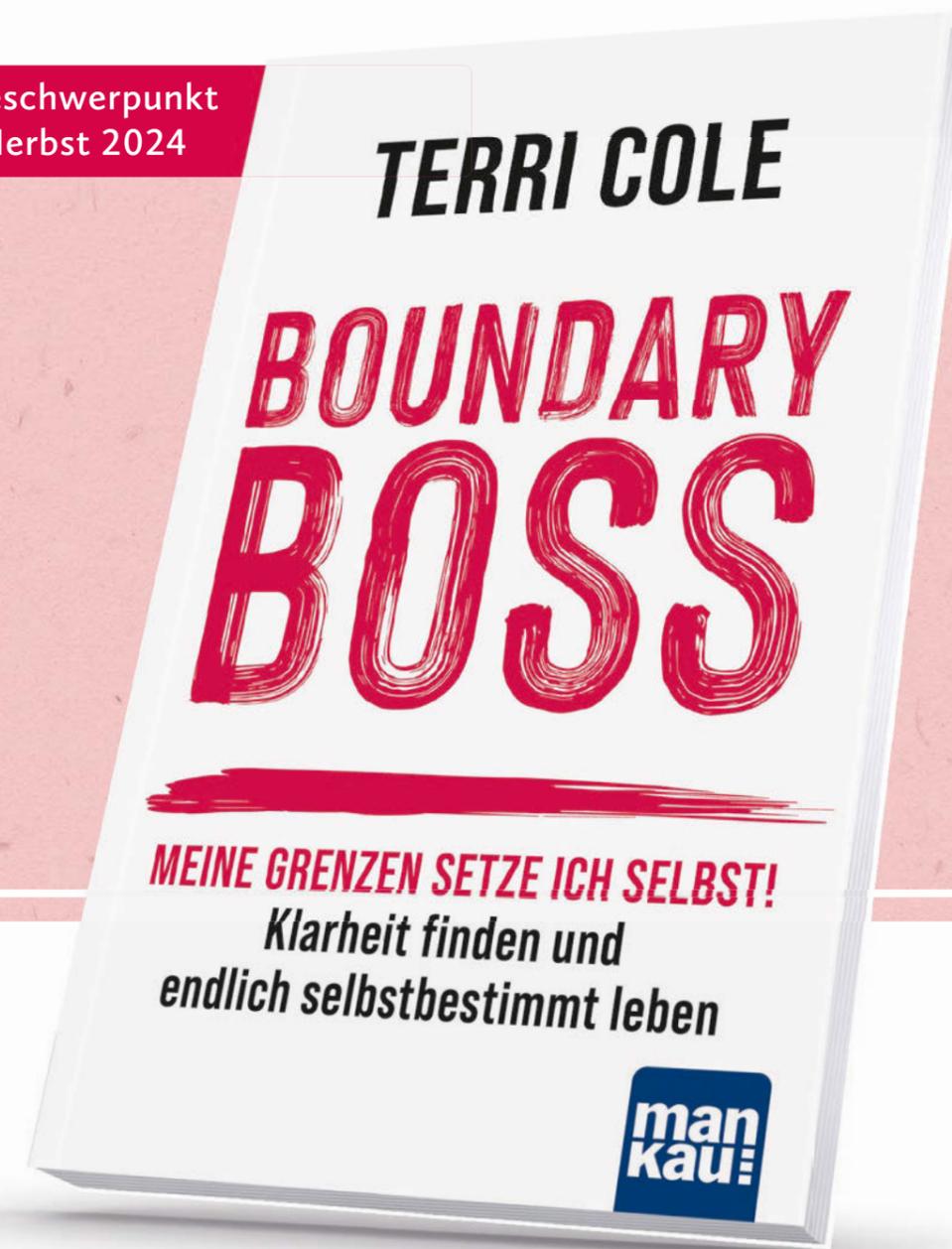


**Weit über  
100.000 verkaufte  
Exemplare des  
Originals**

# Der Bestseller von Terri Cole – endlich in deutscher Sprache!

**B**efreie dich vom Überfunktionieren und Gefallenwollen! Viel zu oft bringen wir unsere Wünsche oder Tabus nicht zum Ausdruck, sondern verstecken unsere Bedürfnisse und verdrängen unsere Emotionen. Für ein gesundes, glückliches und selbstbestimmtes Leben ist es unabdingbar, klare Grenzen zu ziehen und zu kommunizieren – ohne Schuldgefühle und Drama! In *Boundary Boss* zeigt dir die bekannte US-Psychotherapeutin Terri Cole, wie das geht. Du lernst zuverlässige Strategien und Techniken, um deine Bedürfnisse zu erkennen, deinen »Grenzplan« neu zu gestalten und kraftvolle Abgrenzungskripte anzuwenden. Außerdem erfährst du, wie du mit »Grenzzerstörern« umgehst, Co-Abhängigkeiten vermeidest und gesunde Beziehungen aufbauen kannst.

Werbeschwerpunkt  
im Herbst 2024



PSYCHOLOGIE

TERRI COLE ist Psychotherapeutin und Expertin für Beziehungen und Empowerment. Sie arbeitet mit einer Vielzahl von Klienten zusammen, die von Hausfrauen bis hin zu Prominenten und Fortune-500-CEOs reichen. Mit ihrem Blog, ihrer Social-Media-Plattform, ihren Kursen und ihrem beliebten Podcast, der »Terri Cole Show«, inspiriert sie wöchentlich über 250.000 Menschen.

»Terri hilft, das Grenzsetzen mit praktikablen Schritten greifbar zu machen und ein »Boundary Boss« zu werden. Ihre unverblünte und nachvollziehbare Sichtweise auf unsere Grenzen bringt frischen Wind in die Sache!«

Mariel Buquè, Trauma-Psychologin

»Dieses kraftvolle Buch ist ein klarer Weg zu tiefer Heilungsarbeit. Wenn Sie bereit sind für wahre emotionale Freiheit, dann lassen Sie sich von »Boundary Boss« den Weg zeigen. Und ich danke Ihnen, Terri Cole! Ihre brillante (und oft urkomische!) Anleitung ist ein Segen für uns alle.«

Kris Karr, *New York Times*-Bestsellerautorin

- ◆ Originalausgabe: weit über 100.000 verkaufte Exemplare, wird in 18 Sprachen übersetzt
- ◆ Podcast »The Terri Cole Show«; 222k Follower auf Instagram; 173k auf Youtube
- ◆ Essenzielles Thema für Millionen Frauen
- ◆ Diverse Werbemaßnahmen in Planung

Terri Cole  
**Boundary Boss**  
Meine Grenzen setze ich selbst!  
Klarheit finden und endlich ...

ca. 300 Seiten  
ISBN 978-3-86374-734-3  
€ 22,00 (D) | € 22,70 (A)

Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm



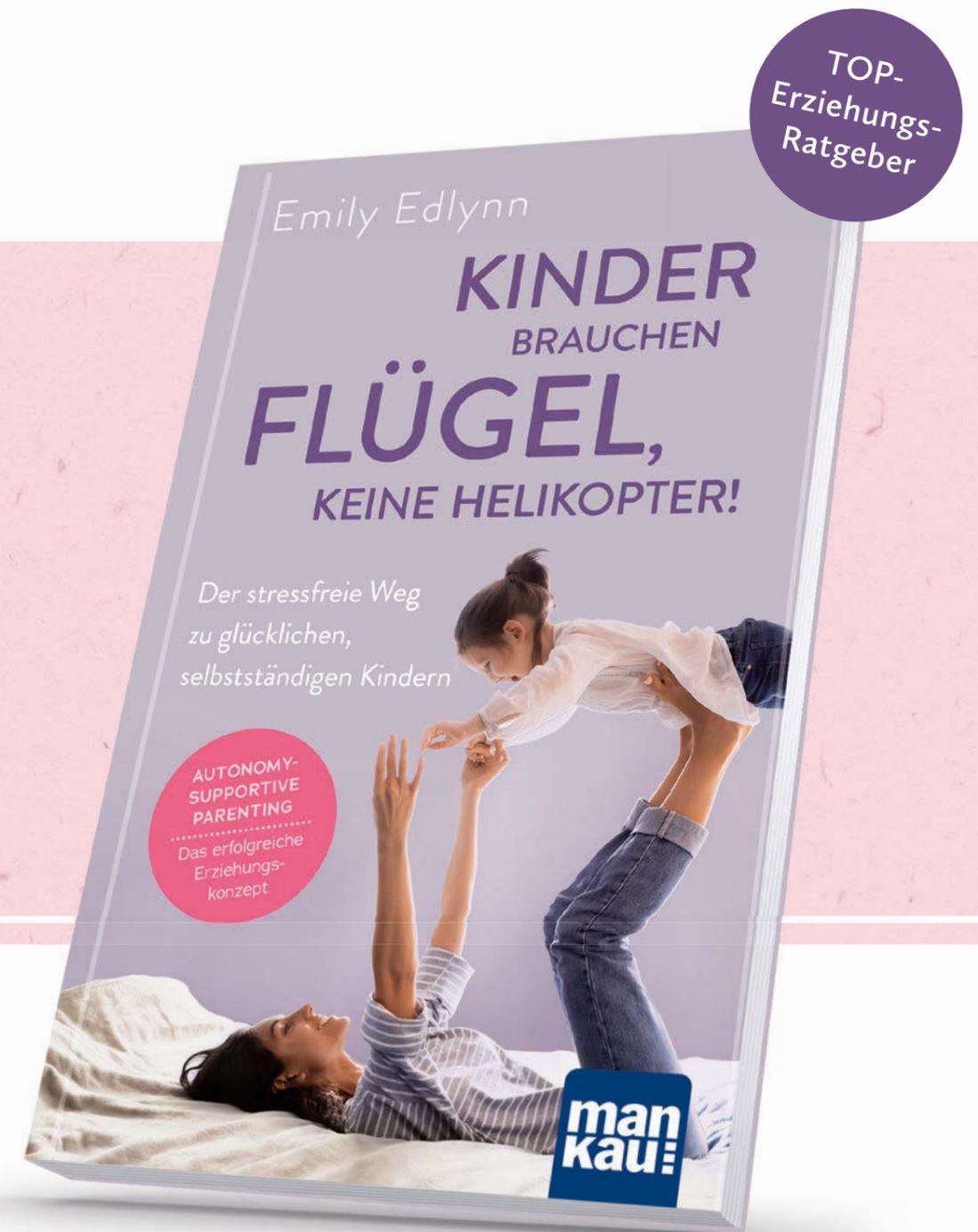
7. OKTOBER  
2024

9 783863 747343



# Das bewährte Erziehungskonzept: Autonomy-Supportive Parenting

Wie können Eltern die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen ihrer Kinder fördern, ohne selbst auszubrennen? Oft neigen Eltern dazu, in die Rolle der »Helikopter-Eltern« zu schlüpfen, indem sie jedes Problem ihrer Kinder lösen wollen. Doch je mehr Kontrolle ausgeübt wird, desto mehr fühlen sich die Kinder selbst außer Kontrolle. Vertrauen Sie sich und Ihren Kindern! Die erfahrene Psychologin Emily Edlynn hat eine bewährte Erziehungsmethode entwickelt, um die Autonomie der Kinder zu fördern und gleichzeitig die Eltern zu entlasten. Das Konzept des *Autonomy-Supportive Parenting* zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Kinder stärken, eine gesunde Beziehung aufbauen, das Risiko eines Burn-outs reduzieren und positive Ergebnisse für die gesamte Familie erzielen.



EMILY EDLYNN promovierte an der Loyola University Chicago in klinischer Psychologie mit Spezialisierung auf Kinder und Jugendliche. Nach Abschluss ihrer Ausbildung war sie in bedeutenden Medizinzentren für Kinder in Los Angeles und Colorado tätig. Heute arbeitet sie als Therapeutin für Kinder, Jugendliche und Familien in eigener Praxis und ist Mutter von drei charmanten und eigensinnigen Kindern.

»Eine unverzichtbare Lektüre für alle Eltern, die ein eigenständiges und selbstbewusstes Kind großziehen wollen.«

Michèle Borba, ED.D., Schulpsychologin, Autorin des Buchs *Thrivers*

»Dies ist ein Erziehungsbuch, das Ihren Kindern helfen wird, sich so zu entwickeln, wie Sie es ihnen wünschen. Es ist nicht nur nützlich – es ist ein Muss.«

Melinda Wenner-Moyer, Autorin des Buches *Wie Kinder keine Arschlöcher werden*

- ◆ Für Eltern von Kleinkindern bis hin zu Teenagern
- ◆ Hochkarätige Autorin und Kinderpsychologin
- ◆ Praktische, flexible Strategien für ein entspannteres, nachhaltigeres Familienleben
- ◆ Wissenschaftsbasiert und erprobt
- ◆ Gegenentwurf zur berüchtigten »Helikopter-Erziehung«

Emily Edlynn  
**Kinder brauchen Flügel, keine Helikopter!**  
Der stressfreie Weg zu glücklichen, selbstständigen Kindern

ca. 360 Seiten  
ISBN 978-3-86374-731-2  
€ 22,00 (D) | € 22,70 (A)

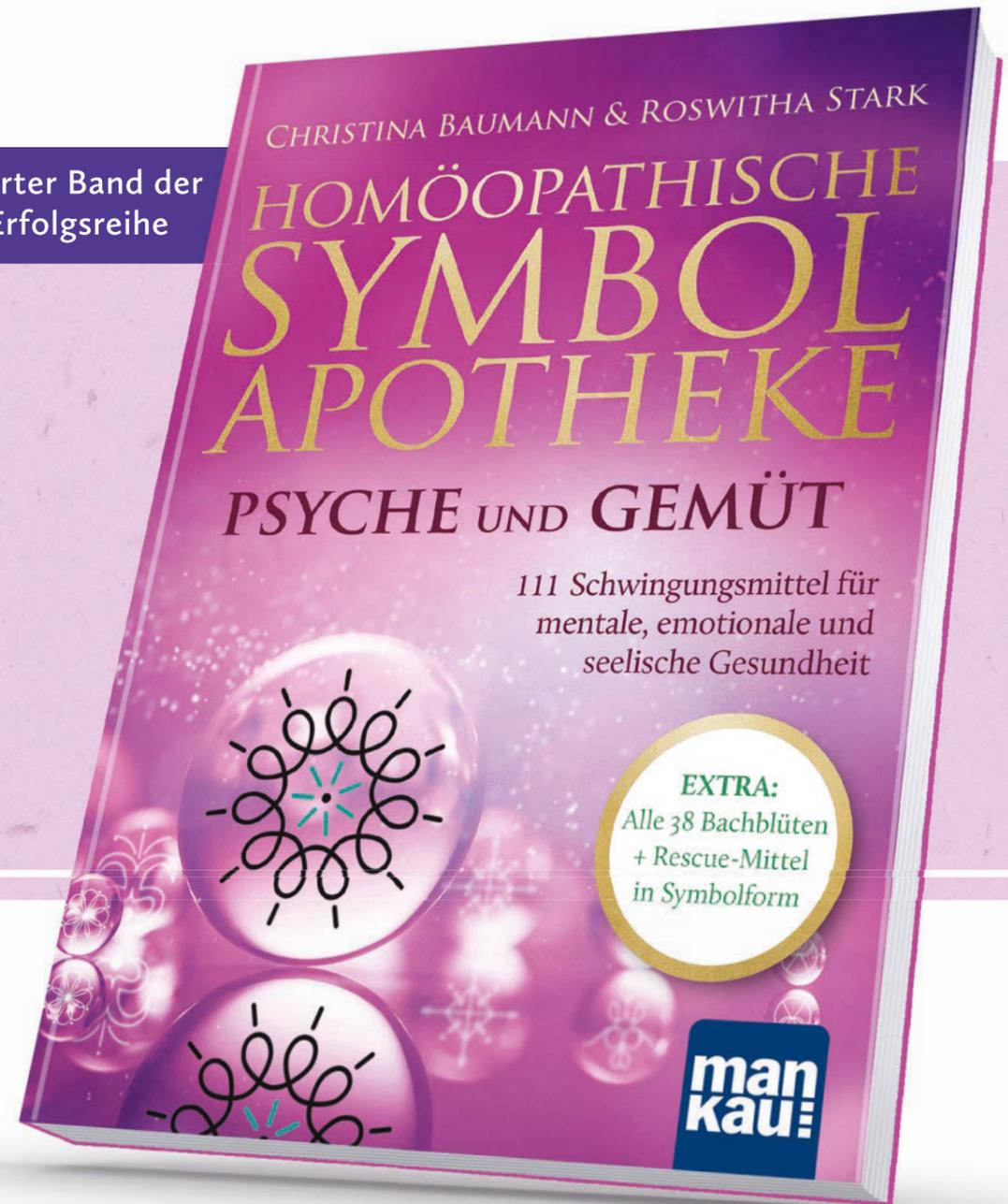
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm

 28. OKTOBER  
2024

# Heilsame Symbolschwingungen für seelische Balance

Psychische Beschwerden sind in unserer Zeit weitverbreitet. Schon erste Anzeichen sollten ernst genommen werden, denn unsere seelischen und emotionalen Befindlichkeiten – die sogenannten »Gemütssymptome« – stellen oft den Ursprung für spätere körperliche Erkrankungen, organische Störungen oder Verhaltensprobleme dar. Die *Homöopathische Symbolapotheke: Psyche und Gemüt* stellt auf einfache und kostengünstige Art und Weise 72 homöopathische »Seelen«-Mittel in Symbolform zur Verfügung, zudem erstmalig auch die 38 Bachblüten mit ihrer speziellen Kraft zur emotionalen Balancierung. **Mit großem Stichwortregister für psychisch-emotionale Beschwerden und A2-Poster: alle Symbolmittel und Potenzen zum Austesten.**

Vierter Band der  
Erfolgsreihe



8



CHRISTINA BAUMANN ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und ganzheitlich-energetische Heilmethoden, Autorin, Entwicklerin von Arbeits- und Lehrmaterialien für energetisches Arbeiten, Expertin für Symbole und Zahlenphysik und Betreiberin des Netzwerks *ypsilon-portal.de*.



ROSWITHA STARK zählt zu den erfolgreichsten Autorinnen im Bereich der Schwingungs- und Informationsmedizin. Sie ist seit über 20 Jahren als Heilpraktikerin, Coach und Expertin für energetisches Heilen tätig und veröffentlicht zahlreiche Bücher und Kartensets zu diesem Thema.

9

- ◆ Erfahrenes und erfolgreiches Autorinnenduo mit großem Netzwerk
- ◆ Alarmierende Zunahme psychischer Beschwerden und Erkrankungen
- ◆ Die wichtigsten Homöopathika für Psyche und Gemüt sowie die 38 Bachblüten (+ Rescue-Mischung) in Symbolform

Christina Baumann | Roswitha Stark  
**Homöopathische Symbolapotheke:  
Psyche und Gemüt**  
EXTRA: Alle 38 Bachblüten + Rescue-Mittel

ca. 270 Seiten  
ISBN 978-3-86374-725-1  
€ 27,00 (D) | € 27,80 (A)

Klappenbroschur, durchgehend farbig  
16 × 22 cm, mit A2-Poster



12. AUGUST  
2024

# Poetisch und inspirierend – ein zeitloses Geschenk

Liebe ist mehr als nur ein Gefühl – sie hat die wundervolle Kraft, Luns zu formen, zu heilen und zu vereinen. Doch wie können wir sie großzügig teilen und immer wieder neu entfachen? Thomas Lambert Schöberl erkundet in *50 Wörter für Liebe* die tiefen Geheimnisse der Liebe. Mit inspirierenden Betrachtungen, berührenden Anekdoten, konkreten Übungen und wegweisenden Impulsen lädt er die Leser ein, sich in die unergründlichen Wunder und Facetten der Liebe zu verlieben. So enthüllt sich die Natur der Liebe auf überraschend vielfältige Weise – sei es als stilles Wunder, tiefgreifende Reflexion oder unerwartete Wendung, aber niemals als Zufall. Die *50 Wörter für Liebe* werden Ihr Herz berühren, sie zeigen einen Pfad zur ganzheitlichen Heilung der Seele.



THOMAS LAMBERT SCHÖBERL ist Lehrer, Buchautor, Kolumnist und Kräuterpädagoge; in seinem Garten in München bietet er u.a. zahlreiche Seminare und Workshops zu den Themen Ganzheitlich leben, Klosterheilkunde, Natur & Kreativität an. Mit seinen interdisziplinären Ansätzen macht Thomas Lambert Schöberl immer wieder deutlich, dass »alles mit allem verbunden« ist.

»Mit dem Titel »Grüne Seelen« legt Thomas Lambert Schöberl ein herausragendes Buch vor (...). Er packt die Ursache jeglichen psychosomatischen Leidens, ergo die Tatsache, dass der Mensch den Kontakt zu sich selbst und zur Natur verloren hat, verbal trefflich an der Wurzel, lässt seine Leser (...) aber nicht im Regen stehen. Vielmehr zeigt der Autor vielfältige Wege zurück in ein naturgemäßes Leben und verhilft dem längst inflationär gebrauchten Begriff der Ganzheitlichkeit zu neuen Würden.«

Verena Grein, Redaktionsleitung *Naturarzt*

- ◆ Vernetzter, charismatischer Buchautor und Kolumnist
- ◆ Inspirierender Ratgeber, präsentiert als zeitloses Geschenk
- ◆ Mit poetischen Texten sowie konkreten Übungen und Impulsen für Selbstentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung

Thomas Lambert Schöberl  
**50 Wörter für Liebe**  
Inspirationen, die das Herz berühren

ca. 190 Seiten  
ISBN 978-3-86374-728-2  
€ 18,00 (D) | € 18,50 (A)

Hardcover  
13,5 x 18,5 cm

 13. JANUAR  
2025

Broschur | 318 Seiten  
ISBN 978-3-86374-598-1



# Bewährtes **Fünf-Schritte-Programm** für (persönliche) Krisenzeiten

**E**gal, ob wir unter Zukunftsängsten, Beziehungsproblemen, gesundheitlichen Problemen oder anderen Sorgen leiden – Krisen können uns aus der Bahn werfen und nötigen uns auf allen Ebenen Höchstleistungen ab. Ein gutes Krisenmanagement ist entscheidend, um klar zu denken, den Stress abzulegen, Lösungen zu finden und gestärkt aus der Krise hervorzugehen. *Hilfe in miesen Zeiten* bietet Meditationen, Übungen, Check-ups und Selbsttests, die dir innere Ruhe und Sicherheit verleihen. Du lernst, deine Ressourcen zu aktivieren, neue Talente zu entdecken und Stroh zu Gold zu spinnen. So gehst du gestärkt in ein selbstbestimmteres, selbstbewussteres und glücklicheres Leben. Du bist nicht allein – das bewährte Fünf-Schritte-Programm ist für dich da, wann immer du es brauchst!

Der kraftspendende  
Begleiter im Jetzt  
und Hier



ABBAS SCHIRMOHAMMADI ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach, Mediator und Mentaltrainer sowie Chefredakteur mehrerer Gesundheitsmagazine. Der Experte für Stressprävention und Entspannung vermittelt seit über fünfzehn Jahren sein Wissen in Coachings, Seminaren, Fachartikeln und Audioprogrammen.

Audio-CD | 66 Minuten  
Auch als Download!  
ISBN 978-3-86374-722-0



- ◆ **Erfahrener Autor mit großem Netzwerk, Chefredakteur mehrerer Gesundheitsmagazine (u. a. Paracelsus Magazin)**
- ◆ **Nützliche Tools: Übungen, Check-ups, Selbsttests, Meditationen**
- ◆ **Buch und gleichnamiger Audio-Ratgeber ergänzen sich in idealer Weise**

Abbas Schirmohammadi  
**Hilfe in miesen Zeiten**  
In fünf Schritten persönliche Krisen meistern. Mit Meditationen, Übungen u. a.

ca. 160 Seiten  
ISBN 978-3-86374-737-4  
€ 12,90 (D) | € 13,30 (A)

Taschenbuch  
12 x 19 cm



**9. SEPTEMBER  
2024**

# Das beliebte Standardwerk in **erweiterter Neuauflage**

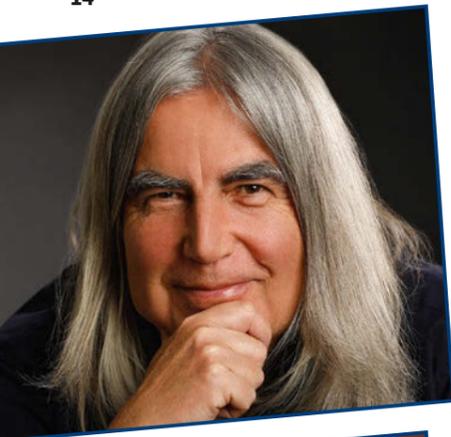
Es gibt Schwingungen, die uns krank machen – es gibt aber auch solche, die unseren »Inneren Heiler«, also unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und uns wieder in Einklang bringen können. Die Stimmgabeltherapie ist eine ebenso sanfte wie wirksame Therapieform, um ohne großen Aufwand eine Harmonisierung des körperlichen oder seelischen Ungleichgewichts zu erreichen. Das vorliegende Praxisbuch zur Phonophorese beinhaltet die Essenz der bisher erschienenen Werke der Autoren und bietet Ihnen Anwendungen bei den wichtigsten Beschwerden sowie bewährte Balancings zur Vorsorge. Die stimmige Schwingung führt Sie zurück in die eigene Mitte und unterstützt Sie dabei, ein selbstbewusstes und aktives Leben in Harmonie, Glück und Wohlbefinden zu führen.

4. aktualisierte  
und erweiterte  
Auflage



KLANGTHERAPIE

14



**THOMAS KÜNNE** ist Berater in psychosomatischer Medizin, beratender Astrologe, Astrosoph, Schwingungstherapeut und Klangdozent und hat zahlreiche Bücher und Essays über komplexe Vorgänge der Innen- und Außenwelt veröffentlicht. Thomas Künne führt eine eigene Beratungspraxis mit Seminarräumen in Limburg an der Lahn, wo er u. a. die Kunst der Phonophorese lehrt.



**DR. MED. PATRICIA NISCHWITZ** praktizierte 30 Jahre als Fachärztin für Allgemeinmedizin in einer großen fachübergreifenden Gemeinschaftspraxis im Rhein-Main-Gebiet. Heute widmet sie sich in ihrer Privatpraxis überwiegend der Komplementärmedizin und arbeitet mit Akupunktur, Homöopathie, Kinesiologie und anderen Naturheilverfahren sowie Hypnose und NLP.

15

- ◆ **Zunehmende Nachfrage nach dem Titel als Standardwerk zur Stimmgabeltherapie**
- ◆ **Sechs neue Anwendungen (Stimmgabel-Balancings) – 24 Seiten mehr Umfang**
- ◆ **Begleitender Blog zur Phonophorese: [www.stimmgabeltherapie.de](http://www.stimmgabeltherapie.de)**

Thomas Künne | Dr. med. Patricia Nischwitz  
**Stimmgabeltherapie**  
Heilsames Wissen und praktische Anwendungen

239 Seiten  
ISBN 978-3-86374-743-5  
€ 12,90 (D) | € 13,30 (A)

Taschenbuch mit Umschlagklappen  
12 x 19 cm



**23. SEPTEMBER  
2024**

# Befreien Sie sich vom Joch der Unbewussten Schuld!

Wenn wir an anderen oder an uns selbst Leid erleben, das ungeheilt geblieben ist, so kann tief in uns verborgen ein Gefühl von Schuld entstehen: die sogenannte Unbewusste Schuld. Sie sorgt dafür, dass wir ständig etwas »wiedergutmachen« wollen, an belastenden Gefühlen festhalten und uns selbst sabotieren. Mithilfe des bewährten LösUS®-Ansatzes können Sie den Kern der Unbewussten Schuld aufdecken und sich wirksam von ihr befreien!

Auch als  
Download



16

Der seit 1995 in eigener Naturheilpraxis tätige Heilpraktiker **ULRICH KOHLER** entwickelte durch mehrjährige Erforschung der seelischen Hintergründe von Unbewusster Schuld die LösUS®-Technik und die LösUS®-Therapie.

Ulrich Kohler

## **Diese Schuld ist nicht meine. Hörbuch**

Wie unbewusste Schuldgefühle unser Leben prägen und wie wir uns von ihnen befreien

ca. 700 Min. Laufzeit  
ISBN 978-3-86374-723-7  
€ 18,00 (D) | € 18,50

1 MP3-CD im Jewelcase, 12-seitiges Booklet  
Sprecher: Matthias Lühn

8. JULI  
2024

9 783863 747237

- ◆ Ungekürzte Hörbuchausgabe des gleichnamigen Buch-Ratgebers
- ◆ Bekannter und erfahrener Hörbuchsprecher: Matthias Lühn (u. a. Lübbe Audio, der Hörverlag, Ronin Hörverlag, Random House Audio, ABOD)
- ◆ Wichtiges Thema, das nahezu jeden Menschen betrifft

# Das langerwartete Hörbuch zum Heilpflanzen-Bestseller!

Der Einjährige Beifuß enthält über 600 gesundheitlich bedeutsame Inhaltsstoffe, die u. a. antibakteriell, antiviral und immunstimulierend wirken. Das Hörbuch stellt die erstaunliche Heilpflanze vor und präsentiert u. a. Wissenswertes über Wachstum und Vorkommen, umfassende Informationen zu Inhaltsstoffen, Einsatzgebieten und aktuellen Forschungsergebnissen, praktische Tipps zum Eigenanbau und zahlreiche Anwendungsempfehlungen.

Auch als  
Download



HEILPFLANZE

17

**BARBARA SIMONSOHN** gilt als Expertin für Heilpflanzen und »Superfoods«. Seit 1995 hat sie zahlreiche Gesundheitsratgeber veröffentlicht; die Gesamtauflage ihrer Bücher beläuft sich auf über 560.000 Exemplare.

Barbara Simonsohn

## **Artemisia annua. Hörbuch**

Heilpflanze der Götter.  
Antibakteriell – Antiviral –  
Immunstimulierend

ca. 160 Min. Laufzeit  
ISBN 978-3-86374-724-4  
€ 12,99 (D) | € 13,40 (A)

1 MP3-CD im Jewelcase, 8-seitiges Booklet  
Sprecher: Matthias Lühn

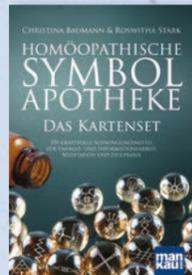
24. JUNI  
2024

9 783863 747244

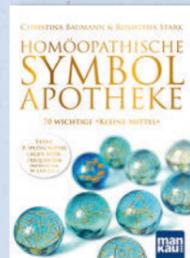
- ◆ Ungekürzte Hörbuchausgabe des gleichnamigen Buch-Bestsellers (10 Auflagen seit 2018)
- ◆ Bekannter und erfahrener Hörbuchsprecher: Matthias Lühn
- ◆ Medizin-Nobelpreis 2015 für die Pharmakologin Tu Youyou für die Forschung zum Wirkstoff Artemisinin als Malaria-Medikament



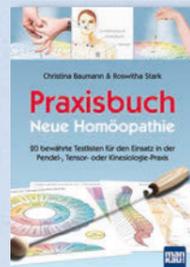
Christina Baumann  
Roswitha Stark  
**Homöopathische Symbolapotheke**  
101 Schwingungsmittel für den Soforteinsatz  
ISBN 978-3-86374-400-7  
€ 19,90 (D) | € 20,60 (A)



Christina Baumann  
Roswitha Stark  
**Homöopathische Symbolapotheke. Das Kartenset**  
ISBN 978-3-86374-464-9  
€ 24,95 (D) | € 25,70 (A)



Christina Baumann  
Roswitha Stark  
**Homöopathische Symbolapotheke. 70 wichtige »Kleine Mittel«**  
Mit A2-Plakat  
ISBN 978-3-86374-525-7  
€ 19,90 (D) | € 20,60 (A)



Christina Baumann  
Roswitha Stark  
**Praxisbuch Neue Homöopathie**  
20 bewährte Testlisten für den Einsatz in der Pädiatrie, Tensio- oder Kinesologie-Praxis  
ISBN 978-3-86374-106-8  
€ 34,95 (D) | € 35,80 (A)



Christina Baumann  
Roswitha Stark  
**Praxisbuch Neue Homöopathie. Band 2**  
20 neue Testlisten  
ISBN 978-3-86374-721-3  
€ 39,95 (D) | € 41,10 (A)



Prof. TCM Univ. Yunnan  
Li Wu  
**TCM für jeden Tag**  
Entspannt und gesund durch die Woche  
ISBN 978-3-86374-100-6  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Maria Lohmann  
**Laborwerte verstehen. Kompakt-Ratgeber**  
Normalwerte im Überblick – Fachbegriffe und wichtige Abkürzungen  
ISBN 978-3-86374-158-7  
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)



Dr. med. vet. Dorina Lux  
**Grüne Hausapotheke für Hunde. Kompakt-Ratgeber**  
Heimische Heilpflanzen sicher anwenden  
ISBN 978-3-86374-641-4  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Dr. med. vet. Dorina Lux  
**Grüne Hausapotheke für Katzen. Kompakt-Ratgeber**  
Heimische Heilpflanzen sicher anwenden  
ISBN 978-3-86374-655-1  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Lynn Lyons  
Dr. Reid Wilson  
**Mein ängstliches Kind**  
In 7 Schritten den Sorgenkreislauf durchbrechen und mutige, unabhängige Kinder erziehen  
ISBN 978-3-86374-697-1  
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



Hans Cousto  
Thomas Künne  
**Heilsame Frequenzen**  
Wie kosmische Schwingungen unser Wohlbefinden fördern  
ISBN 978-3-86374-246-1  
€ 20,- (D) | € 20,80 (A)



Dr. med. Daniel Dufour  
**Das verlassene Kind**  
Gefühlverletzungen aus der Kindheit erkennen und heilen  
ISBN 978-3-86374-533-2  
€ 12,90 (D) | € 13,40 (A)



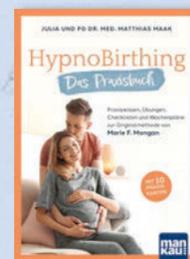
Gerit Fischer  
**Heimische Heil- und Vitalpilze. Kompakt-Ratgeber**  
20 Pilze für Küche und Hausapotheke  
ISBN 978-3-86374-710-7  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



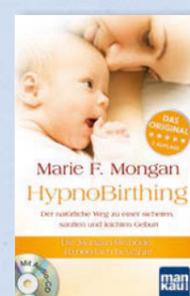
Prof. Dr. Ingrid Gerhard  
Dr. Barbara Rias-Bucher  
**Myome selbst heilen**  
Richtig ernähren – die natürliche Alternative zu Pillen und OPs  
ISBN 978-3-86374-458-8  
€ 18,90 (D) | € 19,60 (A)



J. und A. Goldman  
**Heilsames Summen: Klangmassage für Körper und Seele**  
Mit Übungen für bewusstes Summen und Atmen  
ISBN 978-3-86374-478-6  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Julia Maak  
Dr. med. Matthias Maak  
**HypnoBirthing. Das Praxisbuch**  
Mit 10 Praxiskarten  
ISBN 978-3-86374-658-2  
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



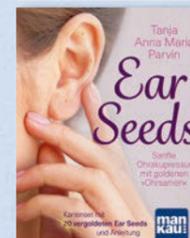
Marie F. Mongan  
**HypnoBirthing**  
Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt.  
Die Original-Methode!  
ISBN 978-3-938396-20-9  
€ 19,95 (D) | € 20,60 (A)



Petra Neumayer  
Roswitha Stark  
**Heilen mit Symbolen**  
Die 64 wichtigsten Heilzeichen  
ISBN 978-3-86374-336-9  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Petra Neumayer  
Roswitha Stark  
**Medizin zum Aufmalen. Kartenset**  
64 Symbolkarten  
ISBN 978-3-938396-59-9  
€ 17,90 (D) | € 18,40 (A)



Tanja Anna Maria Parvin  
**Ear Seeds. Kartenset**  
Sanfte Ohrakupressur mit goldenen »Ohrsamens«  
ISBN 978-3-86374-627-8  
€ 29,95 (D) | € 30,80 (A)



Dr. phil. Isa Grüber  
**Was der Körper zu sagen hat**  
Stress- und Traumbewältigung mit Somatic Experiencing® (SE)  
ISBN 978-3-86374-392-5  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Wolfgang Hätscher-Rosenbauer  
**Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber**  
Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen  
ISBN 978-3-86374-314-7  
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)



Kristen Helmstetter  
**Bettgeflüster für die Seele**  
5 Minuten »Pillow Self-Talk« vor dem Schlafengehen ...  
ISBN 978-3-86374-673-5  
€ 18,- (D) | € 18,50 (A)



Kristen Helmstetter  
**Dolce Vita für die Seele**  
»Wine Self-Talk«: 15 genussvolle Minuten für Leichtigkeit, Inspiration und Lebensfreude  
ISBN 978-3-86374-682-7  
€ 18,- (D) | € 18,50 (A)



Kristen Helmstetter  
**Tea Time für die Seele**  
Dein kleines Glück am Nachmittag: »Tea Time Self-Talk« für ein magisches Leben  
ISBN 978-3-86374-703-9  
€ 18,- (D) | € 18,50 (A)



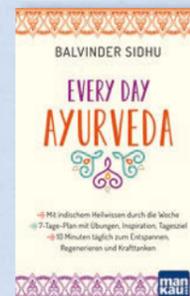
Barbara Reik  
**Tai Chi für zwischendurch. Kompakt-Ratgeber**  
Neue Energie durch einfache Übungen  
ISBN 978-3-86374-377-2  
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)



Anna Elisabeth Röcker  
Raffaella Sirtoli  
**Heilen mit Bachblüten. Das Kartenset**  
ISBN 978-3-86374-099-3  
€ 17,90 (D) | € 18,40 (A)



Herbert Schwinghammer  
**Der neue Taschen-Knigge**  
Gute Umgangsformen in jeder Lebenslage  
ISBN 978-3-86374-117-4  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



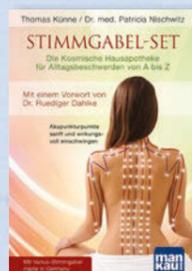
Balvinder Sidhu  
**Every Day Ayurveda. Mit indischem Heilwissen durch die Woche**  
7-Tage-Plan mit Übungen, Inspiration, Tagesziel  
ISBN 978-3-86374-570-7  
€ 16,95 (D) | € 17,50 (A)



Barbara Simonsohn  
**Artemisia annua – Heilpflanze der Götter. Kompakt-Ratgeber**  
Antibakteriell – Antiviral – Immunstimulierend  
ISBN 978-3-86374-474-8  
€ 8,99 (D) | € 9,20 (A)



Ulrich Kohler  
**Diese Schuld ist nicht meine**  
Wie unbewusste Schuldgefühle unser Leben prägen und wie wir uns von ihnen befreien  
ISBN 978-3-86374-700-8  
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



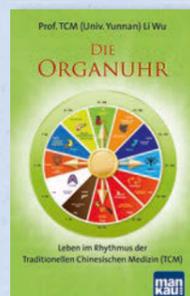
Thomas Künne  
Dr. med. Patricia Nischwitz  
**Stimmgabel-Set: Die Kosmische Hausapotheke für Alltagsbeschwerden von A bis Z**  
ISBN 978-3-938396-66-7  
€ 29,95 (D) | € 30,80 (A)



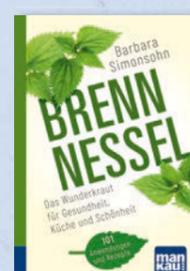
Thomas Künne  
Dr. med. Patricia Nischwitz  
**Stimmgabeltherapie**  
Heilsames Wissen und praktische Anwendungen  
ISBN 978-3-86374-249-2  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Prof. TCM Univ. Yunnan  
Li Wu  
**Das Buch der Chinesischen Heilkunst**  
Bewährtes Heilwissen aus dem Reich der Mitte  
ISBN 978-3-86374-538-7  
€ 12,90 (D) | € 13,40 (A)



Prof. TCM Univ. Yunnan  
Li Wu  
**Die Organuhr**  
Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)  
ISBN 978-3-86374-144-0  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Barbara Simonsohn  
**Brennnessel. Kompakt-Ratgeber**  
Das Wunderkraut für Gesundheit, Küche und Schönheit  
ISBN 978-3-86374-652-0  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



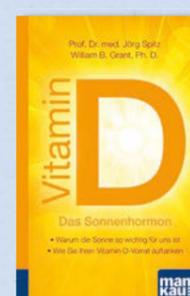
Barbara Simonsohn  
**Das Basische Prinzip**  
Dr. Jacobs Schutzformel gegen die größten Gesundheitskiller unserer Zeit  
ISBN 978-3-86374-541-7  
€ 14,95 (D) | € 15,40 (A)



Barbara Simonsohn  
**Holunder – Juwel der Hausapotheke. Kompakt-Ratgeber**  
ISBN 978-3-86374-717-6  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Barbara Simonsohn  
**Löwenzahn – Wunderkraut für Resilienz und Lebenskraft. Kompakt-Ratgeber**  
ISBN 978-3-86374-694-0  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Prof. Dr. med. Jörg Spitz  
William B. Grant, Ph. D.  
**Vitamin D – Das Sonnenhormon. Kompakt-Ratgeber**  
Wie Sie Ihren Vitamin-D-Vorrat auf tanken  
ISBN 978-3-86374-178-5  
€ 7,99 (D) | € 8,20 (A)



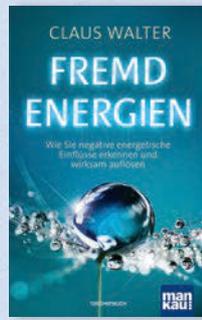
**Roswitha Stark**  
**Familienstellen mit Symbolen**  
Optimale systemische Lösungen auf dem Papier entwickeln  
ISBN 978-3-86374-471-7  
€ 16,95 (D) | € 17,50 (A)



**Roswitha Stark**  
**Familienstellen mit Symbolen Das Kartenset**  
Optimale Lösungen auf dem Papier entwickeln  
ISBN 978-3-86374-528-8  
€ 29,95 (D) | € 30,80 (A)



**Roswitha Stark**  
**Medizin zum Aufmalen. Heilen mit Zeichen und Symbolen**  
Das Basisbuch Neue Homöopathie  
ISBN 978-3-86374-691-9  
€ 25,- (D) | € 25,80 (A)



**Claus Walter**  
**Fremdenergien**  
Wie Sie negative energetische Einflüsse erkennen und wirksam auflösen  
ISBN 978-3-86374-505-9  
€ 12,90 (D) | € 13,40 (A)



**Andreas Winter**  
**Abnehmen ist leichter als Zunehmen**  
ISBN 978-3-86374-370-3  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



**Andreas Winter**  
**Was deine Angst dir sagen will**  
Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken  
ISBN 978-3-86374-323-9  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



**Andreas Winter**  
**Wie unsere Psyche tickt. Die Intelligenz des Unterbewusstseins verstehen**  
Die Andreas-Winter-Methode  
ISBN 978-3-86374-713-8  
€ 28,- (D) | € 28,80 (A)



**Angelika Gräfin Wolffs-keel von Reichenberg**  
**Die 12 Salze des Lebens. Biochemie nach Dr. Schüßler**  
ISBN 978-3-86374-267-6  
€ 18,- (D) | € 18,60 (A)



**Dr. med. Eberhard J. Wormer**  
**Natürliche Antidepressiva. Kompakt-Ratgeber**  
Sanfte Wege aus dem Stimmungstief  
ISBN 978-3-86374-664-3  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



**Annemarie Zobernig**  
**Räuchern für die Seele. Kompakt-Ratgeber**  
Energien reinigen, harmonisieren und stärken  
ISBN 978-3-86374-535-6  
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)

Alle Titel, Leseproben, Videos und Autoren-Interviews finden Sie hier: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

**Mankau Verlag GmbH**  
Reschstr. 2  
82418 Murnau a. Staffelsee  
Tel. (0 88 41) 62 77 69-0  
Fax (0 88 41) 62 77 69-6  
kontakt@mankau-verlag.de  
www.mankau-verlag.de

**Auslieferungen**

**Deutschland:**  
Brockhaus/Commission  
Auftragsbetreuung: Judith Renz  
Postfach 12 20  
70803 Kornwestheim  
Tel. (0 71 54) 13 27-54  
Fax (0 71 54) 13 27-13  
mankau@brocom.de

**Schweiz:**

Buchzentrum AG  
Industriestrasse Ost 10  
CH-4614 Hägendorf  
Tel. (0 62) 2 09 25 25  
Fax (0 62) 2 09 26 27  
kundendienst@buchzentrum.ch

**Österreich:**

Brockhaus/Commission  
Auftragsbetreuung: Judith Renz  
Postfach 12 20  
70803 Kornwestheim  
Tel. (0 71 54) 13 27-54  
Fax (0 71 54) 13 27-13  
mankau@brocom.de

**Aurora Vertriebskooperation**

Alexander Herrmann  
Vertrieb und Beratung  
Eversbuschstr. 40a  
80999 München  
Tel. (0 89) 3 83 80 69-0  
Fax (0 89) 3 83 80 69-10  
a.herrmann@vertriebundberatung.de  
www.vertriebundberatung.de

**Kundenmanagement DACH: Buchhandel, Onlinehandel, Fachmarkt**

Claudia Graßl  
Tel. (0 89) 3 83 80 69-17  
c.grassl@vertriebundberatung.de

Svenja Bauer  
Tel. (0 89) 3 83 80 69-21  
s.bauer@vertriebundberatung.de

Cecilia Simao Schammler  
Tel. (0 89) 3 83 80 69-19  
c.schammler@vertriebundberatung.de

**Vertretungen**

**Baden-Württemberg:**  
Elchinger Bücherservice  
Verlagsvertretung Corinne Pfitzer  
Köhlerberg 5  
89275 Elchingen  
info@elch-buchservice.de

Corinne Pfitzer  
Tel. (0 73 08) 92 28-16  
Fax (0 73 08) 92 28-17  
corinne.pfitzer@t-online.de

Gerda Heinzmann  
Tel. (0 71 45) 93 60 60  
Fax (0 71 45) 57 67  
gerda.heinzmann1@t-online.de

**Bayern:**

Dolles Vertriebsteam  
An der Schloßmauer 21  
93161 Sinzing

Büro: Katja Neugirg  
bestellung@dolles-vertriebsteam.de  
Tel. (09 41) 5 86 13-53  
Fax (09 41) 5 86 13-55

Michael Dolles  
michael.dolles@  
dolles-vertriebsteam.de

Katharina Dolles  
katharina.dolles@  
dolles-vertriebsteam.de

Petra Uffinger  
petra.uffinger@  
dolles-vertriebsteam.de

Elke Hermann  
Tel. (0 83 79) 72-86 28  
Fax (0 83 79) 72-87 43  
elke.herrmann@  
dolles-vertriebsteam.de

**Österreich:**

Ing. Christian Hirtzy  
Steinbergstr. 1  
A-8076 Vasoldenberg  
Tel. (06 64) 4 24 59 05  
christian.hirtzy@aon.at  
Gebiet: Steiermark, Salzburg,  
Kärnten, Tirol, Vorarlberg

Alfred Trux  
Weyerstr. 15  
A-4810 Gmunden  
Mobil (06 99) 11 65 20 89  
trux@kabeltvgmunden.at  
Gebiet: Wien, Niederösterreich,  
Oberösterreich, Burgenland,  
Südtirol

**Schweiz:**

Dessauer Vertrieb und Vertretung  
Claudia Gyr  
Räffelstraße 32  
CH-8045 Zürich  
Tel. (0 44) 4 66 96-96  
Fax (0 44) 4 66 96-69  
dessauer@dessauer.ch



Covermotiv: © zaschnaus - stock.adobe.com | Layout: Guter Punkt, München | Satz: Mankau Verlag

Wir sind Teilnehmer an der auslieferungsübergreifenden Fakturgemeinschaft Multifakt bei Brockhaus/Commission.



**RABATTE FÜR ENDKUNDEN:** ab 10 Ex. eines Titels: 10 % Rabatt | ab 50 Ex. eines Titels: 15 % Rabatt  
ab 100 Ex. eines Titels: 20 % Rabatt | ab 250 Ex. eines Titels: 22,5 % Rabatt | ab 500 Ex. eines Titels: 25 % Rabatt