

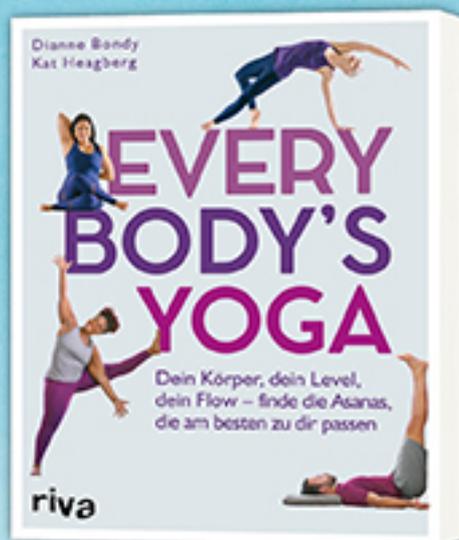
Verlagsprogramm der



MÜNCHNER
VERLAGSGRUPPE

VLB-TIX ↗

FRÜHJAHR 2022



SPORT/GESUNDHEIT

riva

SEIT ÜBER 50 JAHREN ERFOLGREICH – DIE MAUS IST BELIEBTER DENN JE



HELTEN, ANDREA

Yoga mit der Maus

Spaß, Power und Entspannung
für kleine Yogis

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 19.04.2022

- Das erste und offizielle Yogabuch zu Die Sendung mit der Maus
- 30 bebilderte Übungen zum Entspannen und Austoben fördern Konzentration, Koordination und Balance
- Zusammengestellt und geschrieben von einer der führenden Expertinnen im Bereich Kinderyoga in Deutschland

Niemand erklärt besser als die Maus! In diesem Buch entdecken Kinder ab sechs Jahren gemeinsam mit Maus, Elefant und Ente, wie viel Spaß Yoga macht: Sie lernen die Geschichte des Yoga kennen und erfahren, warum es Groß und Klein so guttut. Die 30 Übungen zum Austoben und Entspannen enthalten klassische Asanas wie Hund, Kobra oder Baum, aber auch Hilfreiches für den Alltag wie Übungen gegen Aufregung, um Wut rauszulassen oder abends zur Ruhe zu kommen. Dadurch verbessern Yogis im Grundschulalter ihr Körpergefühl und fördern spielerisch Konzentration, Koordination und Balance. Mit kleinen Aufgaben regt die Maus die Kinder an, selbst kreativ zu werden – wie könnte zum Beispiel die Yogaübung Ente aussehen?

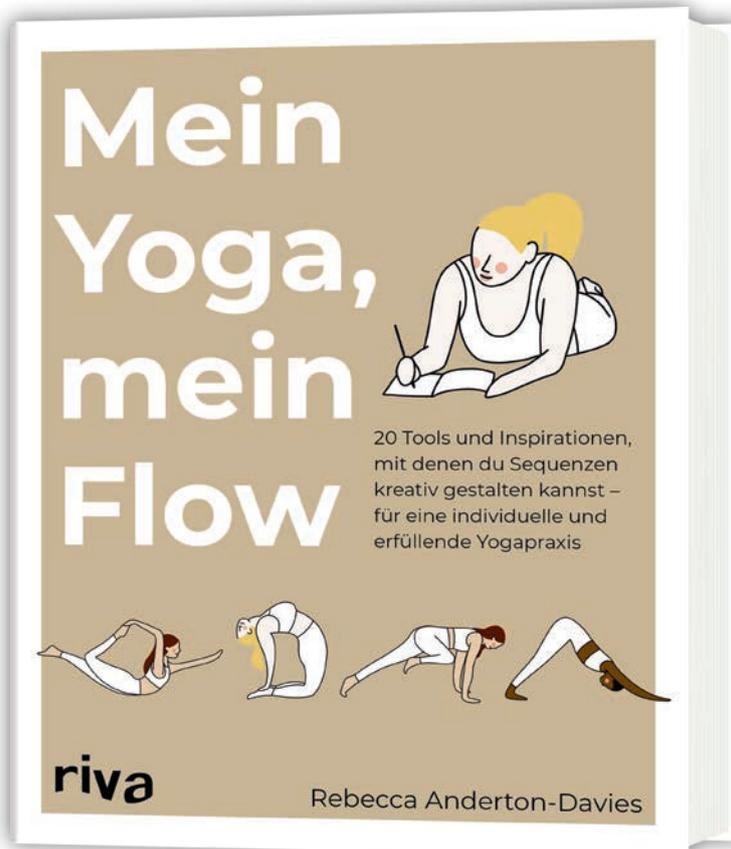
© Jules Villbrandt



ANDREA HELTEN ist Yogalehrerin für Erwachsene und Kinder, Bloggerin und Onlineredakteurin. Sie war zehn Jahre News-Redakteurin für MTV und VIVA und begann 2005, kurz vor der Geburt ihrer Tochter, mit Yoga. Bereits als Baby war ihre Tochter bei vielen Kursen dabei und bald stellte Helten fest, dass Kinder eigentlich die wahren Yogis sind. 2013 begann sie die Ausbildung zur Kinderyogalehrerin. In ihrem Yogastudio in Berlin gibt sie regelmäßig Kurse für Eltern und Kinder. Helten liebt es, lebendige Geschichten für junge Yogaschüler zu erfinden.



ACHT MILLIONEN MENSCHEN IN DEUTSCHLAND PRAKTIZIEREN YOGA – ÜBER DIE HÄLFTE AM LIEBSTEN ZU HAUSE



ANDERTON-DAVIES, REBECCA

Mein Yoga, mein Flow

20 Tools und Inspirationen, mit denen du Sequenzen kreativ gestaltest – für eine individuelle und erfüllende Yogapraxis

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Yoga zählt nach wie vor zu den beliebtesten Sportarten in Deutschland, Österreich und der Schweiz
- Kreative und vielseitige Ideen für eine abwechslungsreiche und maßgeschneiderte Yogapraxis
- Die wunderschönen Illustrationen machen das Buch sowohl inhaltlich als auch optisch zu etwas ganz Besonderem

Ob zur Entspannung, zum Kraftaufbau oder als Schmerztherapie – Yoga ist extrem vielseitig. Die Vielfalt an Ausrichtungen und Übungen kann es aber auch erschweren, den passenden Ansatz für sich zu finden. Um Yogapraktizierende bei der Suche nach ihrem Flow zu unterstützen, hat Yogalehrerin Rebecca Anderton-Davies 20 Tools zusammengestellt, die dabei helfen, eine eigene erfüllende Yogapraxis zu entwickeln. Veranschaulicht durch moderne Illustrationen und eine Gestaltung, die einlädt, selbst aktiv zu werden, zeigt sie, wie man sein Yogaziel definiert und sein persönliches Wohlfühlsetting kreiert. Vor allem aber gibt sie zahlreiche anregende Tipps an die Hand, ...



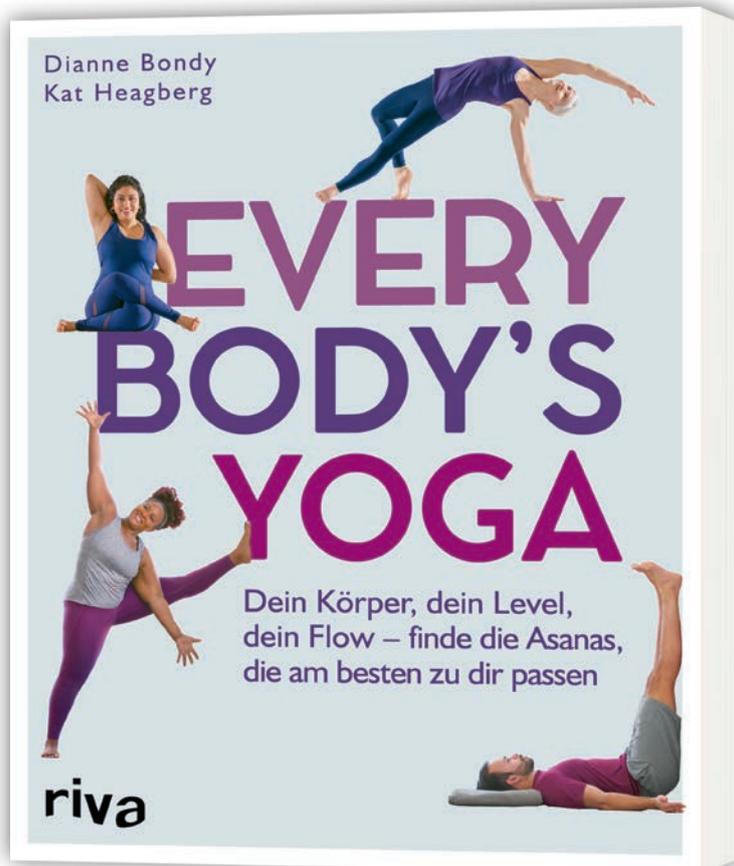
© Elisabeth Hoff (Hoff Productions Limited)

REBECCA ANDERTON-DAVIES

ist Yogalehrerin und Investmentbankerin. Nach einem Verkehrsunfall half ihr Yoga, wieder auf die Beine zu kommen, und sie entschied sich, Yoga zu ihrem Lebensmittelpunkt zu machen. Sie erwarb verschiedene Trainerlizenzen und hat es sich zur Aufgabe gemacht, auch andere Menschen an Yoga heranzuführen.



DIVERSITÄT UND BODY POSITIVITY SIND TOPAKTUELLE THEMEN, DIE AUCH IM SPORT IMMER MEHR AN BEDEUTUNG GEWINNEN



BONDY, DIANNE; HEAGBERG, KAT

Every Body's Yoga

Dein Körper, dein Level, dein Flow – finde die Asanas, die am besten zu dir passen

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 17.05.2022

- Das erste Yogabuch auf dem deutschen Markt, das inhaltlich und sprachlich integrativ ist
- Ansprechende, moderne Fotografie, die den Diversity-Gedanken ins rechte Licht rückt
- Acht Millionen Menschen in Deutschland praktizieren Yoga

Yoga gehört nach wie vor zu den beliebtesten Sportarten in Deutschland. Das liegt mitunter an seiner Vielseitigkeit. Damit möglichst vielen Menschen Yoga zugänglich gemacht werden kann – unabhängig von Können, Körperform, Alter, Geschlecht oder körperlichen Beeinträchtigungen –, haben die beiden Yogaexpertinnen Dianne Bondy und Kat Heagberg ein Konzept entwickelt, mit dem jeder seine individuelle Yogapraxis findet. Neben Themen wie Atmung, Meditation und Selbstwahrnehmung stellen die Autorinnen 60 Asanas in unterschiedlichen Leveln und Varianten sowie beispielhafte Flows vor, sodass jeder entsprechend seinem Können und seiner Fähigkeiten, vom Einsteiger bis zum erfahrenen Yogi, Spaß auf der Matte hat.

© Andrea Killam



DIANNE BONDY ist Yogalehrerin mit Herz und Seele. Sie unterrichtet nicht nur, sondern gibt auch Aus- und Fortbildungen in Yoga. Zudem setzt sie sich für soziale Gerechtigkeit und Inklusion ein und überträgt ihr Credo »Yoga ist für alle da« auch in ihre Yogapraxis.

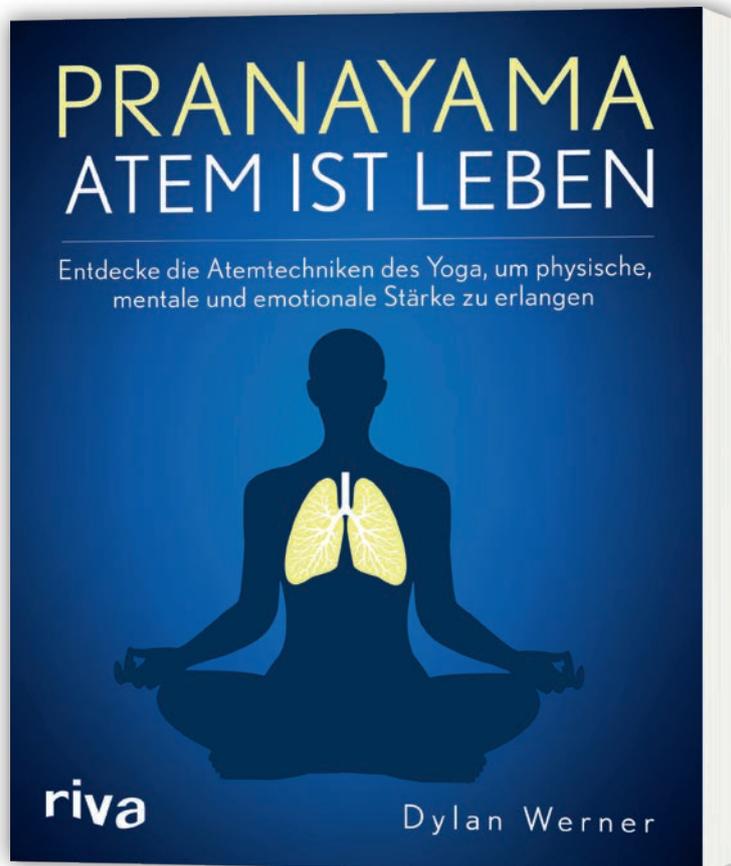
© Andrea Killam



KAT HEAGBERG ist Chefredakteurin des Onlinemagazins Yoga International und gibt in Artikeln, Videos und Podcasts ihr umfangreiches Wissen über Yoga weiter. In ihren Kursen und Workshops befasst sie sich insbesondere damit, wie Yoga Menschen in außergewöhnlichen und oftmals schwierigen Lebenslagen helfen kann.



YOGASUPERSTAR INTERPRETIERT TRADITIONELLE YOGISCHE ATEMTECHNIKEN NEU UND MACHT SIE AUCH FÜR JEDEN ANWENDBAR



WERNER, DYLAN

Pranayama – Atmen ist Leben

Entdecke die Atemtechniken des Yoga, um physische, mentale und emotionale Stärke zu erlangen

24,00 € (D), 24,70 € (A)

ET: 22.03.2022

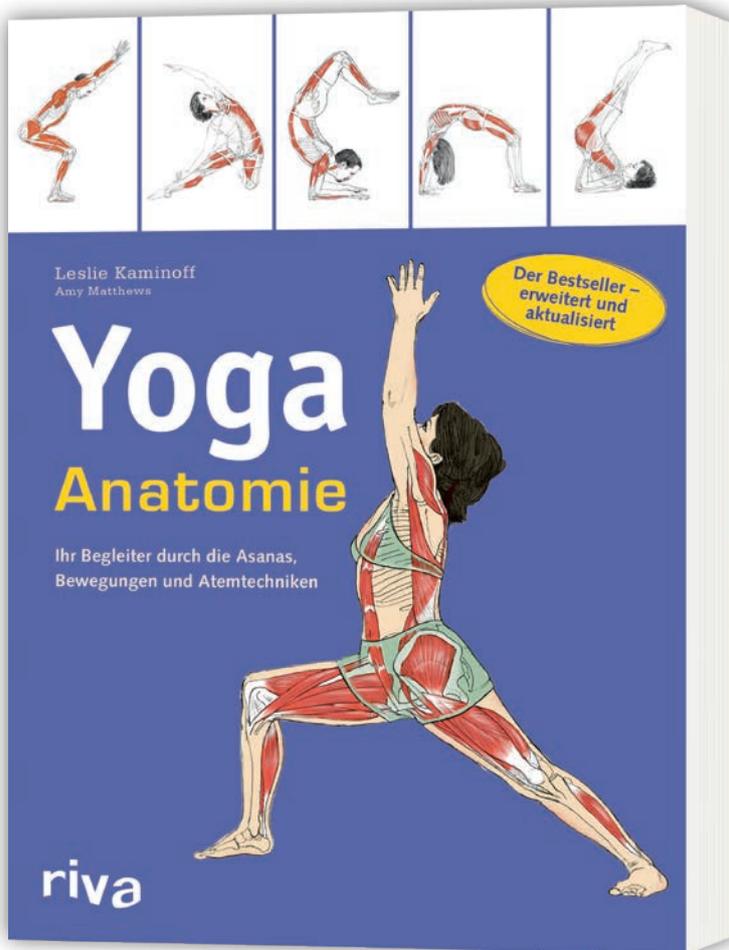
- Dylan Werner ist ein international gefragter Yogalehrer und -ausbilder mit über 800.000 Abonnenten bei Instagram
- Dylan Werner ist regelmäßig in Deutschland für Ausbildungen und Workshops
- Zeitgemäße Umsetzung eines topaktuellen Themas in modernem Layout

Vom ersten bis zum letzten Atemzug verbringen wir das ganze Leben in einem ewigen Kreislauf des Ein- und Ausatmens. Aber wie atmet man richtig, warum hat Atmen für die Gesundheit eine so zentrale Bedeutung und wie beeinflusst es uns emotional, energetisch, physisch und spirituell? Yogalehrer Dylan Werner beleuchtet in diesem Standardwerk die Atmung von allen Seiten. Mit Humor, Klarheit und einem Faible fürs Geschichtenerzählen führt er in bekannte historische Atemtechniken ein und wertet diese Praktiken anhand der Physiologie und der aktuellen Wissenschaft aus. Veranschaulicht durch Beispiele aus dem Alltag erklärt er, wie Energie durch den Körper fließt und wie der Atemfluss reguliert und kontrolliert werden kann. ...

DYLAN WERNER war in seiner Jugend Extremsportler. Mit 18 Jahren ging er zur US-Marine, war dort Feuerwehrmann und trat dem Wrestling-Team bei. Später meldete er sich als Freiwilliger für den Irakkrieg. Nach seiner ehrenhaften Entlassung kehrte er nach Kalifornien zurück und studierte Anatomie und Notfallmedizin. Danach arbeitete er einige Jahre in der Notfallambulanz und war Sanitäter bei der Feuerwehr. Mit Yoga kam er zum ersten Mal 2001 in Berührung, entdeckte aber erst 2009 die Bedeutung und Philosophie dahinter. Von da an war Yoga Teil seines Lebens und er hängte den stressigen Job als Sanitäter an den Nagel. Heute ist Dylan Werner ein international gefragter Yogalehrer und -ausbilder, hält Vorträge und gibt auf der ganzen Welt Workshops. Seine Passion ist es, Menschen zu helfen, durch Yoga eine tiefe innere Beziehung zu sich selbst aufzubauen, um in Harmonie zu leben.



ZWEITE ÜBERARBEITETE UND ERWEITERTE NEUAUSGABE DES BESTSELLERS MIT BEREITS ÜBER 90.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



KAMINOFF, LESLIE; MATTHEWS, AMY

Yoga-Anatomie

Ihr Begleiter durch die
Asanas, Bewegungen und
Atemtechniken

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 17.05.2022

- Die Autoren sind renommierte und weltweit angesehene Experten für Yoga, Atmung und Bewegung
- Über 70 Asanas und Varianten, die anatomisch genau illustriert und erklärt sind
- Verzeichnisse zu Gelenken, Muskeln und Asanas ermöglichen einen optimalen Überblick und schnelles Zurechtfinden

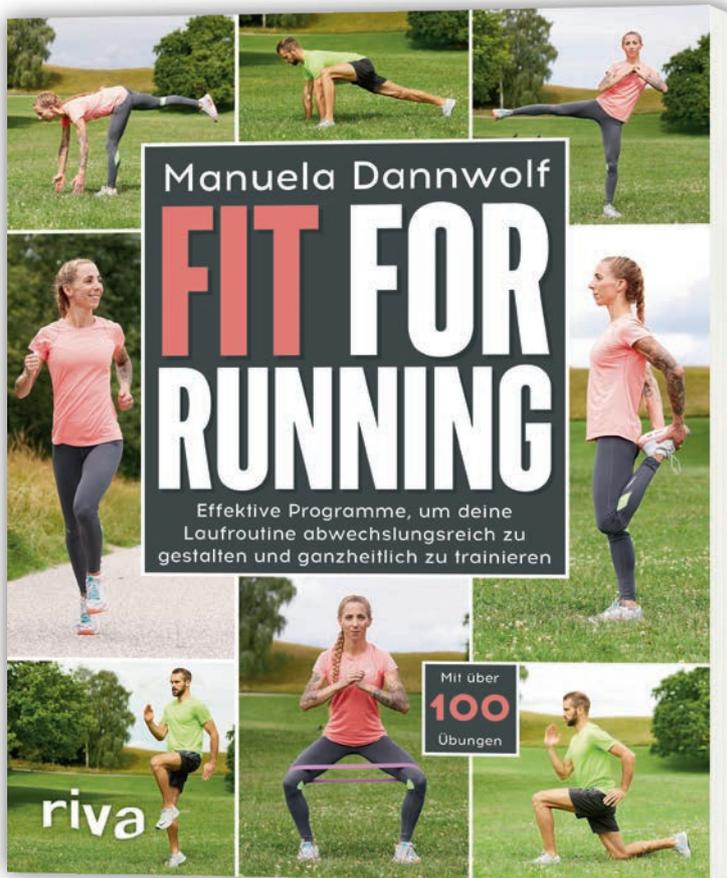
Im Yoga vereinigen sich innere Ruhe und Ausgeglichenheit mit einem starken, flexiblen Körper. Die Asanas kräftigen und lockern die Muskeln, entspannen den Geist und stärken die Konzentrationsfähigkeit. Aber was genau passiert eigentlich bei den verschiedenen Übungen im Körper? Gemeinsam mit der Bewegungstherapeutin Amy Matthews hat der anerkannte Yogaexperte Leslie Kaminoff in seinem Klassiker »Yoga-Anatomie« erstmals die Auswirkung der einzelnen Asanas auf die Muskelgruppen, Gelenke und Organe zusammengefasst sowie die Bedeutung der jeweils passenden Atemtechniken erläutert. Nun wurde der Bestseller zum zweiten Mal vollständig überarbeitet und durch weitere tiefer gehende Informationen ergänzt.

LESLIE KAMINOFF ist nicht nur Yogalehrer, sondern auch ein ausgewiesener Experte, wenn es um das Thema Anatomie im Yoga und der Atmung geht. Er ist Mitbegründer von The Breathing Project, einem gemeinnützigen Institut, das Yoga auf individuelle und atemoriente Weise lehrt. Zudem schreibt er für namhafte Fachmagazine wie das »Yoga Journal« und die »New York Times« und gibt regelmäßig Workshops.

AMY MATTHEWS lehrt seit den 1990er-Jahren Bewegungslehre. Als zertifizierte Bewegungstherapeutin und -trainerin unterrichtet sie weltweit nicht nur Yogaschüler, sondern auch erfahrene Yogalehrer. In ihren Kursen und Weiterbildungsseminaren vereint sie Körperarbeit und Yoga, Anatomie und Bewegungslehre.



RUND 25 MILLIONEN DEUTSCHE JOGGEN REGELMÄSSIG, DOCH DIE VERLETZUNGSQUOTE IST DURCH EINSEITIGES TRAINING SEHR HOCH



DANNWOLF, MANUELA

Fit for Running

Effektive Programme, um deine Laufroutine abwechslungsreich zu gestalten und ganzheitlich zu trainieren. Mit über 100 Übungen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.02.2022

- Die perfekte Trainingsergänzung zum weltweit beliebten Hobby Laufen
- Die Autorin ist in der Laufszenen gut vernetzt und in den sozialen Medien mit rund 50.000 Followern aktiv
- Über 100 bebilderte Übungen und abwechslungsreiche Workouts für ein ganzheitliches Training

Jeder dritte Deutsche geht regelmäßig laufen. Manuela Dannwolf ist eine davon – obwohl ihr Arzt ihr einst die Diagnose stellte, dass ihr Körper nicht zum Laufen gemacht sei. Ihr ist das passiert, was viele Läufer erleben, wenn sie zu viel, zu schnell und vor allem zu einseitig trainieren: Sie kämpfen mit Verletzungen, entwickeln chronische Beschwerden wie das Läuferknie oder stagnieren auf einem Leistungsplateau. Um diesen Problemen entgegenzuwirken, begann Manuela Dannwolf, einen ganzheitlichen Trainingsansatz zu entwickeln, der Laufeinheiten mit Fitnessworkouts kombiniert und so den Körper ausgewogen beansprucht. In ihrem ersten Buch stellt sie ...

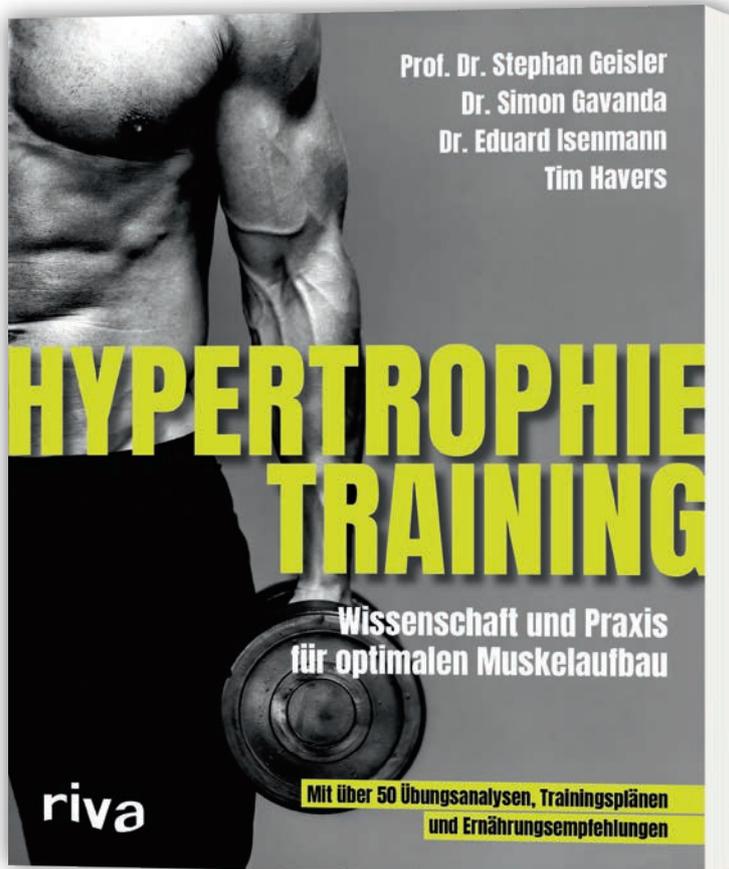
© Nils Schwarz



MANUELA DANNWOLF ist Diplom-Kommunikationswissenschaftlerin, Sporternährungscoach, Functional-Fitness-Trainerin und passionierte Marathonläuferin. Seit 2016 teilt sie ihre Laufiebe mit ihren fast 50.000 Followern auf Facebook und Instagram. Ihr Ziel ist, ihre beiden Leidenschaften Fitness und Laufen sinnvoll miteinander zu verknüpfen, um nicht nur die Leistung zu steigern, sondern Sport generell langfristig und ohne gesundheitliche Einschränkungen durchführen zu können.



PROF. DR. STEPHAN GEISLER IST DEUTSCHLANDS BEKANNTTESTER FITNESSPROFESSOR



PROF. DR. GEISLER, STEPHAN; DR. GAVANDA, SIMON; DR. ISENMANN, EDUARD; HAVERS, TIM

Hypertrophietraining

Wissenschaft und Praxis für optimalen Muskelaufbau. Mit über 50 Übungsanalysen, Trainingsplänen und Ernährungsempfehlungen

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 17.05.2022

- Der Autor ist medial bestens vernetzt und betreibt den erfolgreichen YouTube-Kanal Der Fitnessprofessor
- Studien beweisen: Muskelaufbau ist entscheidend für die Fettreduktion
- Wissenschaftlich fundiert und zugleich verständlich für jeden, der Krafttraining betreibt

Mehr Masse für optisch definierte Muskeln ist für die meisten Trainierenden das oberste Ziel, wenn es ums Stemmen von Gewichten geht. Für Muskelaufbau, die sogenannte Hypertrophie, sprechen aber noch weitere Gründe: Studien beweisen längst, dass mehr Muskeln die allgemeine Gesundheit und Fitness verbessern und entscheidend zur Fettreduktion beitragen. Aber wie wird eine optimale Hypertrophie erreicht? Welche Übungen sind für welches Ziel sinnvoll? Wie sieht der ideale Trainingsplan aus? Wie oft sollte trainiert werden? Was ist bei der Auswahl der Gewichte zu beachten? Diese und viele weitere Fragen beantworten die Autoren, renommierte Wissenschaftler auf den Gebieten Muskelaufbau, ...

© André Stephan



STEPHAN GEISLER Prof. Dr. Stephan Geisler ist Professor für Fitness und Gesundheit an der IST-Hochschule in Düsseldorf, leitet die Fitnesstrainer-Ausbildung der Deutschen Sporthochschule Köln und ist Mitbegründer des Deutschen Fitnesswissenschaftsrates.

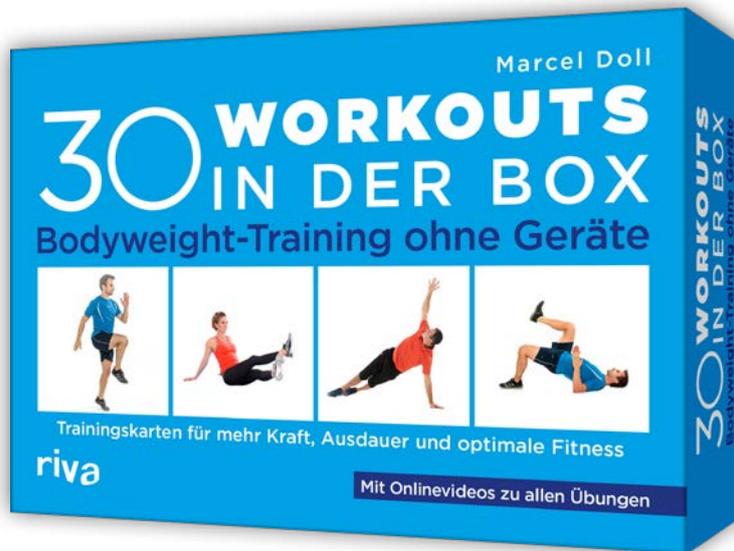
© André Stephan



SIMON GAVANDA Dr. Simon Gavanda hat an der Deutschen Sporthochschule Köln studiert. Seit 2015 arbeitet er als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der IST Hochschule in Düsseldorf und forscht primär zur Wirksamkeit verschiedener Krafttrainingsmethoden.



DIE ERSTE KARTENBOX MIT KOMPLETTEN WORKOUTS IN FARBE



DOLL, MARCEL

30 Workouts in der Box – Bodyweight-Training ohne Geräte

Trainingskarten für mehr Kraft,
Ausdauer und optimale Fitness.
Mit QR-Code zu jeder Übung

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Bodyweight-Training ist Thema Nummer eins im Fitnessbereich
- Bestsellerautor mit Erfolgsgarantie
- Handliches Kartenformat, stabile Box, übersichtliche Workouts – perfekt zum Mitnehmen

Bodyweight-Training ist seit Jahren eine der beliebtesten Workoutformen im Fitnessbereich – denn nichts ist unkomplizierter und effektiver als das Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, und das ganz ohne Geräte. Perfekt auf diese Bedürfnisse zugeschnitten ist das praktische Kartenset von Bestsellerautor Marcel Doll: Mit den 30 Workouts in der Box hat jeder – vom Einsteiger bis zum ambitionierten Sportler – das passende Trainingsprogramm immer zur Hand, egal, ob er zu Hause, im Freien, auf Reisen oder im Fitnessstudio trainiert. Jede Karte zeigt auf der Vorderseite die farbig bebilderte Übungsabfolge inklusive Trainingsdauer; auf der Rückseite ist eine detaillierte Tabelle mit weiteren Informationen zum Ablauf zu finden. ...

© privat



MARCEL DOLL, mehrfacher Bestsellerautor, hat Fitnessökonomie (B. A.) studiert und seinen Master in Gesundheitsmanagement und Prävention mit den Schwerpunkten Sportpsychologie und Stressmanagement abgeschlossen. Zudem hat er zahlreiche Weiterbildungen in den Bereichen Sport und Fitness absolviert. Er ist Gründer und Inhaber von YOU Personal Training in Offenburg. Als Personal Trainer betreut er seine Kunden vom medizinischen bis zum leistungsorientierten Training.



ERFOLGREICHE REIHE 50 WORKOUTS MIT ÜBER 150.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



FASTNER, GABI

50 Workouts für Späteinsteiger

Fit, gesund und beweglich bis ins
hohe Alter

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 22.02.2022

- Autorin mit großer Reichweite: über 400.000 Abonnenten auf YouTube
- Gabi Fastner ist bekannt aus der Kult-Fernsehserie „Tele-Gym“
- 50 Übungsreihen für Beweglichkeit, Koordination und Muskelaufbau
- Komplett illustriert und übersichtlich dargestellt

Natürlicherweise nehmen mit dem Alter Muskelmasse, Beweglichkeit und Koordination ab. Mit gezieltem Training kann diesem Prozess jedoch entgegengewirkt werden, denn für Fitness ist es nie zu spät. Studien belegen sogar, dass in jedem Alter Muskelaufbau möglich ist. Die Gymnastiklehrerin und »Tele-Gym«-Trainerin Gabi Fastner stellt die 50 besten Übungsreihen vor, um Kraft aufzubauen, Koordination und Ausdauer zu fördern und Muskelverspannungen zu lösen. Dadurch wird nicht nur die Beweglichkeit verbessert und das Herz-Kreislauf-System unterstützt, sondern auch typischen Schmerzen in Rücken und Gelenken vorgebeugt oder diese werden gar gelindert. ...

© TOGU GMBH



GABI FASTNER ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Autorin zahlreicher Fitnessratgeber. Durch ihre Auftritte in der beliebten Fernsehserie »Tele-Gym« und ihre millionenfach angesehenen Videos auf YouTube ist sie einem breiten Publikum bekannt. Außerdem bildet sie in München angehende Gymnastiklehrer aus und entwickelt neue Trainingskonzepte wie TIEMU, Funktionelles Figurtraining und Brasil Workout.



DIE BELIEBTE EXPRESS-WORKOUTS-REIHE MIT ÜBER 30.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



HEIMBURGER, FLORENCE

Express-Workouts – HIIT und Kardiotraining

Die 40 besten Übungsreihen.
Maximal 15 Minuten

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 22.02.2022

- Für alle, die wenig Zeit haben – intensives Training in nur 15 Minuten
- Übersichtliche und komplett bebilderte Darstellung der Trainingspläne und Übungen
- Workouts für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kardiotraining ist auch ohne stundenlanges Joggen möglich! Denn mit kurzen und knackigen Einheiten lassen sich alle Vorteile des kardiovaskulären Trainings nutzen: Es stärkt die Muskeln, beeinflusst das Herz-Kreislauf-System positiv, unterstützt das Immunsystem, kurbelt die Fettverbrennung an und steigert die allgemeine Fitness. Florence Heimbürger zeigt 40 abwechslungsreiche Übungsreihen, um in 15 Minuten richtig ins Schwitzen zu kommen. Ob Grundlagenausdauer, hochintensives Intervalltraining (HIIT), Workout of the day oder Outdoortraining – mit diesen Übungsreihen für Einsteiger und Fortgeschrittene wird Kardiotraining nie wieder langweilig!

FLORENCE HEIMBURGER ist Autorin und Wissenschaftsjournalistin und schreibt für diverse Online- und Printmedien zu den Themen Gesundheit, Sport und Umwelt. Als begeisterte Sportlerin verfasste sie bereits Bücher über Lauftraining, Trailrunning und Regeneration.



IN DEUTSCHLAND LEIDET MEHR ALS EIN DRITTEL ALLER MENSCHEN AN FUSSSCHMERZEN



ARNDT, STELLA; DR. MED. BLEUEL, SABINE

Gruß vom Fuß

Das große Buch zur Fußgesundheit. Vorbeugen, behandeln, heilen und pflegen. Mit Übungen, neuen Therapien und Hilfestellungen vor und nach Operationen

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 19.04.2022

- Die Autorinnen haben Bestsellerpotenzial und sind medial gut vernetzt
- Dr. med. Sabine Bleuel ist bekannt aus der Sendung Visite des NDR oder aus dem ARD-Buffer
- Stella Arndt ist bereits erfolgreiche Buchautorin

Die Füße sind ein Wunderwerk der Natur. Jeden Tag müssen sie Höchstleistungen vollbringen. Wie selbstverständlich gehen wir davon aus, dass sie immer funktionieren. Sie rücken erst in unser Bewusstsein, wenn sie anfangen wehzutun. Die Beschwerden können vielfältig sein und reichen vom Hühnerauge über Fußfehlstellungen bis zur Plantarfasziitis und dem Hallux valgus. Fußprobleme können sich zudem auf den ganzen Körper auswirken. Deshalb ist eine ganzheitliche Betrachtung wichtig, wie sie die Physiotherapeutin Stella Arndt und die Fußchirurgin Dr. med. Sabine Bleuel in diesem Standardwerk liefern. Die Autorinnen gehen zunächst ausführlich auf die Physiologie und Anatomie des Fußes ein und erklären, wie man richtig geht, ...

© Frauke Szamietat

© privat



STELLA ARNDT ist Physiotherapeutin mit zahlreichen Zusatzqualifikationen. Ihr Schwerpunkt ist die Fußgesundheit, der sie sich seit vielen Jahren in eigener Praxis in der Lüneburger Heide widmet.



SABINE BLEUEL Dr. med. Sabine Bleuel ist Orthopädin und zertifizierte Fußchirurgin. Als leitende Ärztin ist sie in der Gemeinschaftspraxis Orthopädie & Chirurgie Elbchaussee in Hamburg tätig. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Faszien und ist seit 2010 Dozentin in diesem Bereich.



RÜCKENLEIDEN SIND 2021 DIE URSACHE NUMMER EINS FÜR KRANKSCHREIBUNGEN



KIESLING, GABRIELE

Rücken – schmerzfrei in 30 Tagen

Mit über 100 Übungen
gegen akute und chronische
Beschwerden

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Das neue Buch in der Topseller-Reihe *Physiotherapie für zu Hause*
- Mit 30-Tage-Programm, um Schmerzen zu beseitigen und den Rücken langfristig zu stärken
- Über 100 Übungen, zusammengestellt von Physiotherapieexpertin Gabriele Kiesling

Deutschland hat Rücken! Verstärkt durch unergonomische Arbeitsplätze im Homeoffice und Bewegungsmangel während des Lockdowns haben 2021 Haltungsfehler, Bandscheibenvorfälle, Wirbelblockaden und andere Rückenleiden weiter zugenommen. Mittlerweile klagt fast jeder dritte Erwachsene häufig oder ständig über Rückenschmerzen. Schnelle Selbsthilfe bei akuten sowie chronischen Leiden ist daher gefragt! Mit dem leicht umsetzbaren 30-Tage-Programm von Physiotherapeutin Gabriele Kiesling können Betroffene ihre Beschwerden selbst behandeln und den Rücken langfristig stärken. Dabei lernen sie zum einen, die ursächlichen Probleme zu erkennen, um Gewohnheiten und Alltagsbewegungen zu optimieren.

© Roswitha Kaster



GABRIELE KIESLING ist Physiotherapeutin mit eigener Praxis und Geschäftsführerin des Deutschen Instituts für Qualität in der Physiotherapie. Sie veröffentlicht regelmäßig in Patientenzeitschriften und Fachmedien und hält Fortbildungen für Ärzte und Physiotherapeuten. Seit vielen Jahren befasst sie sich mit der Faszientherapie und ist Mitglied der Fascia Research Group der Universität München. Sie ist Autorin der erfolgreichen Reihe Physiotherapie für zu Hause, die bereits mehrere Bände umfasst.



BECKENBODENTRAINING IST EIN THEMA, DAS ALLE FRAUEN AB DEM ERWACHSENENALTER BETRIFFT



HAMBRECHT, KATJA

Power für den Beckenboden

Das optimale Training für starke Muskeln, eine bessere Körperhaltung und ein erfülltes Liebesleben

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.02.2022

- Ein starker, gesunder Beckenboden trägt entscheidend zur Luststeigerung bei
- Beckenbodentraining verhindert eine Organabsenkung und lindert zahlreiche andere Beschwerden wie Blasenschwäche
- 60 detailliert beschriebene und bebilderte Übungen

Der Beckenboden ist ein zentraler Körperteil, der (nicht nur) für Frauen eine wichtige Rolle spielt: Das vielschichtige Muskelkonstrukt stützt und stabilisiert die inneren Organe. Durch Geburten, eine ungünstige Körperhaltung oder fehlende Bewegung kann er geschwächt sein und zahlreiche Beschwerden wie Blasenschwäche oder eine Absenkung der Organe auslösen, gefolgt von Schmerzen. Zugleich ist der Beckenboden auch ein Lustzentrum – sein Zustand trägt entscheidend zur Orgasmusfähigkeit und -intensität bei. Ausführlich beschreibt Katja Hambrecht die vielfältigen Funktionen des Beckenbodens und erklärt, wie die Körpermitte richtig gestärkt wird, um Beschwerden vorzubeugen und das Lustempfinden zu steigern. ...

© Eric Sparr



KATJA HAMBRECHT Katja Hambrecht ist staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin beim DVGS und Autorin. Sie arbeitet als Coachin, Trainerin und Ausbilderin für Fitness, Training und Kommunikation selbstständig in ihrem Unternehmen Movecomm. Dort leitet sie Seminare und Weiterbildungen zur Persönlichkeitsentwicklung sowie zu Beckenboden- und Fitnesstraining. Ihre Kurse machen Lust auf den eigenen Körper und darauf, die eigenen Träume und Ziele zu verwirklichen. Sie unterrichtet außerdem als Dozentin an einer Berufsfachschule für Physiotherapie.



DAS EINFACHSTE STRETCHINGBUCH DER WELT



FRAMPTON, ROGER

Stretch

Siebenmal dehnen am Tag –
schmerzfrei und beweglich von
Kopf bis Fuß

16,00 € (D), 16,50 € (A)

ET: 19.04.2022

- Ob durch Lebensstil oder Alter bedingt: Bei jedem von uns nimmt die Beweglichkeit im Laufe des Lebens ab
- Supersimples Konzept: 7 × dehnen am Tag für optimale Beweglichkeit
- Modern inszenierte, ästhetische Fotografie und Gestaltung

Bei den einen ist es der ungesunde Lebensstil, die anderen geben dem Alter die Schuld, aber jeder Erwachsene kennt mindestens eine der folgenden Situationen: Man wacht morgens mit steifen Gelenken und einem schmerzenden Rücken auf oder fühlt sich nach einem Tag am Schreibtisch abends völlig verspannt. Das Bücken fällt schwer und in der Hocke zu sitzen schaffen die allerwenigsten noch. Und trotz Sport scheinen die Bewegungen immer ungelinker zu werden. Da reicht auch der Vorsatz, etwas gegen diese Probleme zu unternehmen, nicht aus, denn die meisten scheitern an der Umsetzung. Dabei sind keine komplizierten oder aufwendigen Fitnessroutinen nötig, um den Körper geschmeidig zu halten, wie Personal Trainer ...

© Roger Frampton



ROGER FRAMPTON ist ein gefragter Personal Trainer und Erfinder der Frampton-Methode. Sein erfolgreiches Trainingskonzept kombiniert Bodyweight-Übungen mit Elementen aus dem Turnen und Yoga mit dem Ziel, Abläufe im Körper besser zu verstehen und Bewegung bewusst zu erleben. Diesen Ansatz sieht er als Lösung für die durch den modernen Lebensstil verursachten körperlichen Beschwerden, worüber er auch in seinem TED Talk »Warum uns Sitzen kaputt macht« sprach, der über zwei Millionen Mal angeschaut wurde.



ÜBER 80 PROZENT DER DEUTSCHEN SIND MINDESTENS EINMAL IM LAUFE DES LEBENS VON AKNE BETROFFEN



MARTIN, DR. MED. ALICE; LANG, DR. MED. ESTEFANÍA

Natürlich frei von Akne

Die wirksamsten Methoden, um Pickel, Entzündungen und andere Unreinheiten erfolgreich zu behandeln – für reine und gesunde Haut

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 17.05.2022

- Die Autorinnen sind gefragte Hautexpertinnen für TV-, Print- und Onlineauftritte
- Akne kann enorme Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben
- Handfeste und einfach umsetzbare Ratschläge, um Akne endlich in den Griff zu bekommen

Akne zählt zu den häufigsten entzündlichen Hautkrankheiten in Deutschland. Sowohl Teenager als auch Erwachsene sind von der Erkrankung betroffen, die nicht nur Narben auf der Haut hinterlässt, sondern oft auch Auswirkungen auf die Psyche hat und das Selbstbewusstsein mindert. Um Pickeln, Entzündungen und anderen Unreinheiten nicht weiter hilflos gegenüberzustehen, zeigen die Dermatologinnen Dr. Estefanía Lang und Dr. Alice Martin, was genau sich hinter Akne verbirgt und was man selbst dagegen unternehmen kann. Sie vermitteln zunächst ein Basiswissen über die verschiedenen Hauttypen, die Arten von Hautunreinheiten sowie die Ursachen von Akne und stellen dann ihre Behandlungsstrategie vor, ...

© Patrycia Lukás



ALICE MARTIN ist Hautärztin und Mitbegründerin der App dermanostic sowie der Plattform medilogin, die Onlinekurse für Mediziner anbietet. Da sie es versteht, das Thema Hautgesundheit frisch und verständlich zu vermitteln, ist sie gern gesehener Gast in verschiedenen Medien.

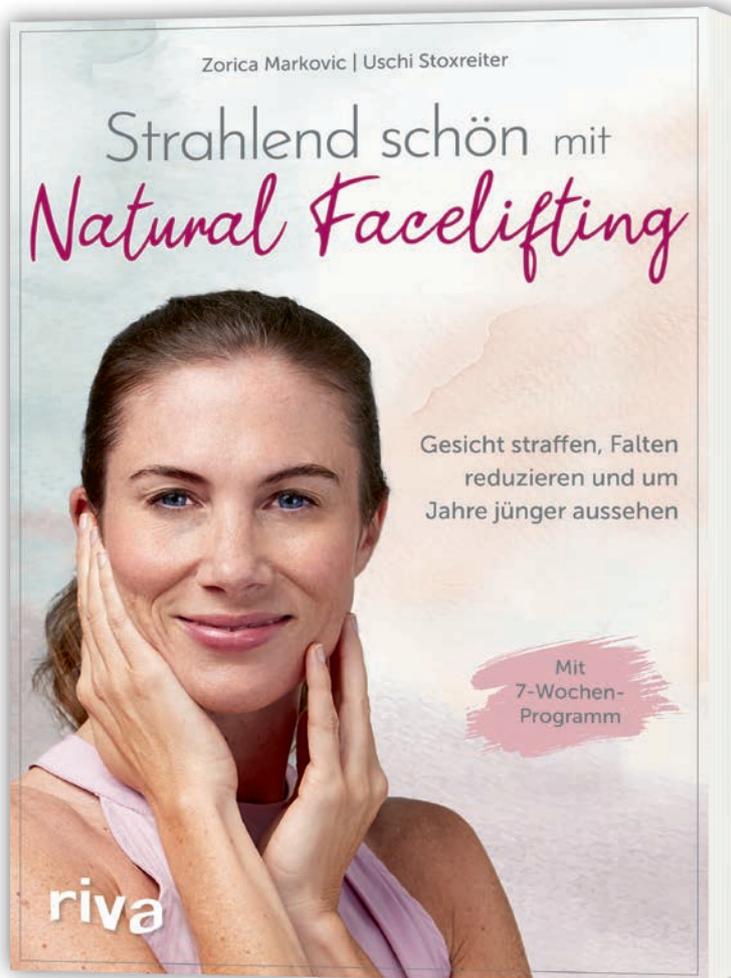
© Patrycia Lukás



ESTEFANÍA LANG Als Dermatologin und Venerologin war es schon immer das Ziel von Dr. Estefanía Lang, Menschen schnelle Hilfe zu verschaffen. Aus dem Grund entwickelte sie die App dermanostic, mit der jeder ganz einfach per Handyfoto an eine Diagnose und Beratung kommt.



ANTI-AGING BOOMT: JEDES JAHR WERDEN IN DEUTSCHLAND ÜBER 300.000 SCHÖNHEITSOPERATIONEN DURCHGEFÜHRT



MARKOVIC, ZORICA; STOXREITER, URSULA

Strahlend schön mit Natural Facelifting

Gesicht straffen, Falten reduzieren und um Jahre jünger aussehen – das 7-Wochen-Programm

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Gesichtstraining ist ein nachhaltiges und natürliches Anti-Aging-Mittel ohne Nebenwirkungen
- Die Autorinnen haben ein erfolgreiches Onlineprogramm zum Gesichtstraining und sind gefragte Expertinnen in den Medien

Schön, straff, jugendlich – um dem Schönheitsideal zu entsprechen, geben die Deutschen so viel für Schönheits-OPs und Kosmetikprodukte aus wie nie zuvor. Doch beides bringt oft nicht das gewünschte Ergebnis. Viel effektiver und nachhaltiger ist, stattdessen auf unser körpereigenes Instrument für jugendliches Aussehen zu setzen: unsere Gesichtsmuskeln. Genau diesen Gedanken hatten Zorica Markovic und Uschi Stoxreiter, als sie Face-Shine Training entwickelten – eine Methode, die mit gezielten Übungen die Gesichtsmuskeln trainiert und so dem Gesicht seine natürliche Spannkraft zurückgibt. Wie genau das funktioniert und wie einfach die Methode anzuwenden ist, erklären sie in ihrem ersten Buch. ...

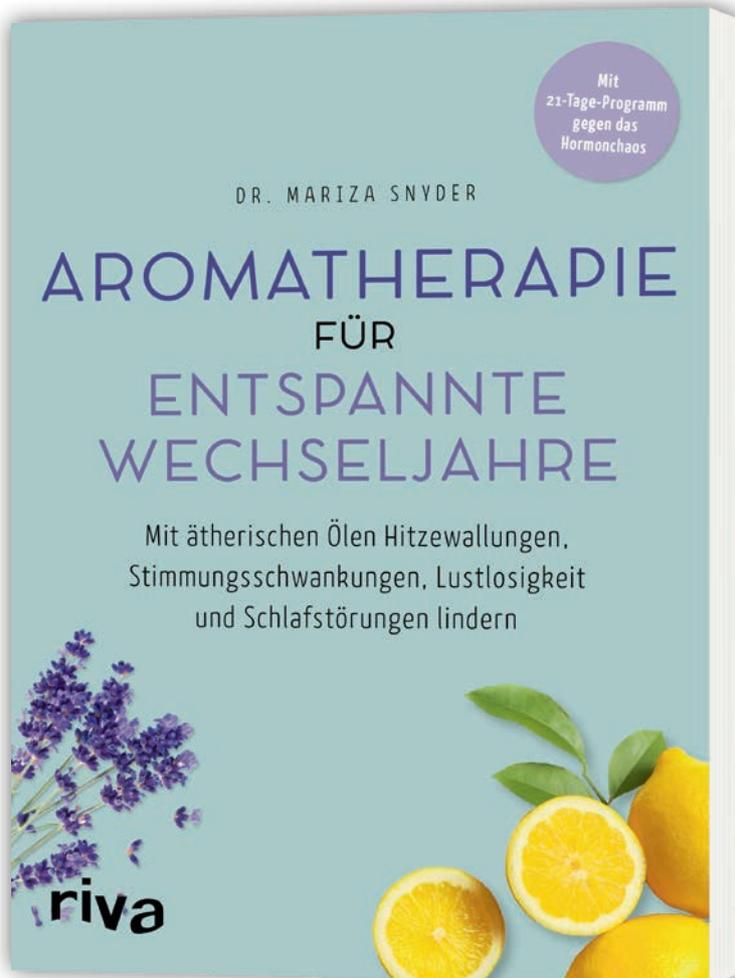
© Klaus Vymalek



ZORICA MARKOVIC Zorica Markovic ist Führungskraft in einem internationalen Medizintechnikunternehmen. Zusammen mit ihrer Kollegin und Freundin Uschi Stoxreiter gründete sie Face-Shine Training – ein einfaches Programm, um die Gesichtsmuskeln zu trainieren und auf natürlichem Weg zu jugendlichem Aussehen zu gelangen. Sie ist Mutter einer Tochter und lebt in Wien.



DAS ERSTE BUCH ZUM THEMA AROMATHERAPIE FÜR DIE WECHSELJAHRE



DR. SNYDER, MARIZA

Aromatherapie für entspannte Wechseljahre

Mit ätherischen Ölen
Hitzewallungen,
Stimmungsschwankungen,
Lustlosigkeit und
Schlafstörungen lindern

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 17.05.2022

- Der Nachfolger zum erfolgreichen Ratgeber *Aromatherapie für die Hormonbalance*
- 75 Ölmischungen für Beschwerden wie Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen
- 21-Tage-Plan mit Rezepten, Fitnessübungen und Self-Care-Ritualen

Fast jede Frau hat während der Wechseljahre mit unangenehmen Symptomen wie Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Schlafstörungen oder Reizbarkeit zu kämpfen. Schuld daran sind nicht nur die sich verändernden Hormone, sondern auch Umweltgifte, Stress und Verdauungsbeschwerden. Doch die Menopause muss kein Albtraum sein! Wissenschaftlich fundiert erklärt die Heilpraktikerin Dr. Mariza Snyder, was in dieser Phase im weiblichen Körper vorgeht und wie ätherische Öle bei vielen Beschwerden helfen und Ruhe in das Hormonchaos bringen können. Ein 21-Tage-Plan mit Rezepten, Selbstfürsorgethemen und Ölmischungen hilft, ganz ohne Medikamente Stress zu reduzieren, den Stoffwechsel anzuregen, ...

© Scott and Dana Halvorsen



MARIZA SNYDER ist Heilpraktikerin, Podcasterin und Autorin. Seit über zehn Jahren behandelt sie Patienten, hält Vorträge und schreibt Bücher zu den Themen hormonelle Gesundheit und Aromatherapie, Ernährung und Entgiftung. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, durch pflanzliche Ernährung und einfache Veränderungen des Lebensstils Menschen zu einem gesunden und nachhaltigen Leben zu inspirieren.



DER NEUE TITEL AUS DER ALLESKÖNNER-REIHE MIT INSGESAMT ÜBER 23.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



PEYRET, INÈS

Alleskönner Zitrone

Effektive Unterstützung für die Gesundheit. Natürliche Pflege für Haut und Haar. Für ein nachhaltiges und sauberes Zuhause

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 22.02.2022

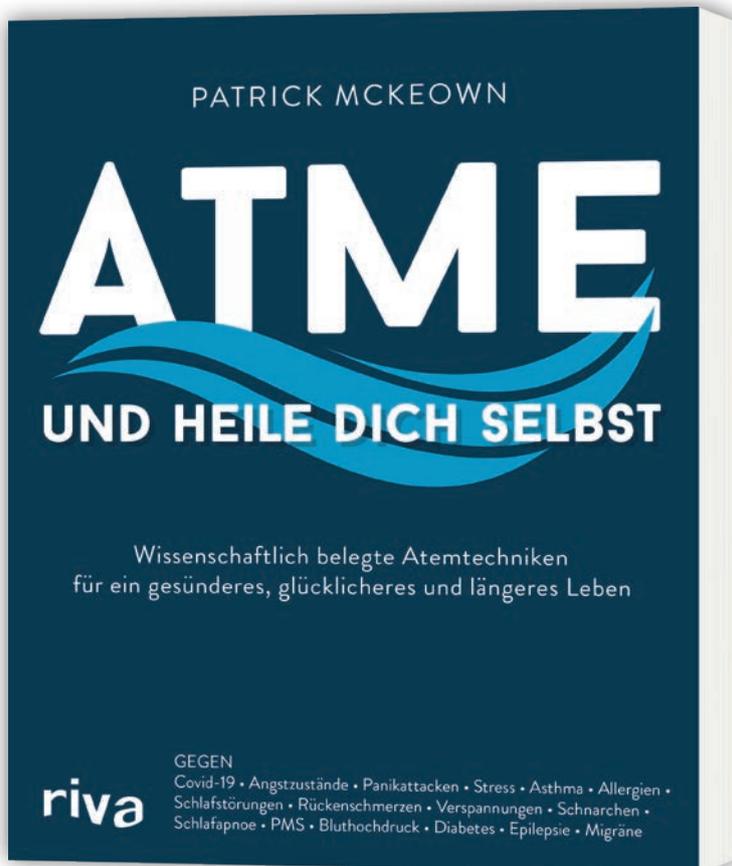
- Nachhaltig, kostengünstig und unkompliziert eigene Reinigungsmittel und Kosmetika herstellen
- Zahlreiche Beschwerden und Leiden sanft und wirksam behandeln
- Einfach umsetzbare Rezepte und Anleitungen

Die Zitrone ist eine wahre Powerfrucht – nicht nur wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts, sie hat noch viel mehr zu bieten. Aufgrund weiterer nützlicher Inhaltsstoffe wie der typischen Zitronensäure, Pektin oder Phosphor kann sie im Haushalt, zur Körperpflege und zur Bekämpfung zahlreicher physischer Beschwerden eingesetzt werden. So sind die in der Zitrone enthaltenen Stoffe hochwirksam gegen Keime und Bakterien, können den Blutdruck regulieren, bei Ekzemen, Fieber und Zahnschmerzen helfen und Haare und Haut nähren. Inès Peyret hat ein Repertoire an Tipps und Rezepten zusammengestellt, mit dem jeder nicht nur einfach, sondern auch nachhaltig Reinigungs- und Pflegeprodukte selbst herstellen und die Gesundheit unterstützen kann ...

INÈS PEYRET hat es sich zur Aufgabe gemacht, nicht nur ihren eigenen ökologischen Fußabdruck so klein wie möglich zu halten – sie möchte es auch anderen leicht machen, nachhaltig und gesund zu leben. Als Journalistin bereist sie die Welt und sammelt dabei immer wieder Informationen, Tipps und Tricks, um dieses Ziel zu erreichen.



DAS UMFASSENDSTE BUCH ZUM BRANDAKTUELLEN GESUNDHEITSTHEMA ATMEN



MCKEOWN, PATRICK

Atme und heile dich selbst

Wissenschaftlich belegte
Atemtechniken für ein
gesünderes, glücklicheres und
längeres Leben

30,00 € (D), 30,90 € (A)

ET: 19.04.2022

- Erfolgsautor Patrick McKeown: über 25.000 verkaufte Bücher auf dem deutschsprachigen Markt
- Wissenschaftlich bewiesene Atemtechniken zur Selbsthilfe bei einer Vielzahl von weitverbreiteten Beschwerden
- Übungen, die auch bei und nach einer Covid-19-Erkrankung helfen

Das neue Werk des Bestsellerautors Patrick McKeown ist einzigartig: Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen vereint es das geballte Wissen rund um die Atmung und ihre Wirkung auf unseren Körper. Umfassend, detailreich und für jeden sofort umsetzbar erklärt der Atemexperte Patrick McKeown, wie essenziell Atmung für unsere Gesundheit ist, führt in die Buteyko-Methode ein und beschreibt unterschiedliche Atemtechniken und deren Anwendung, um den Körper zu stärken und zahlreiche Beschwerden zu bekämpfen. Ob Diabetes, Epilepsie, PMS, Rückenschmerzen oder auch Post-Covid-19 – all diese und viele weitere Erkrankungen und Beschwerden hängen auch mit der falschen Atmung zusammen. ...

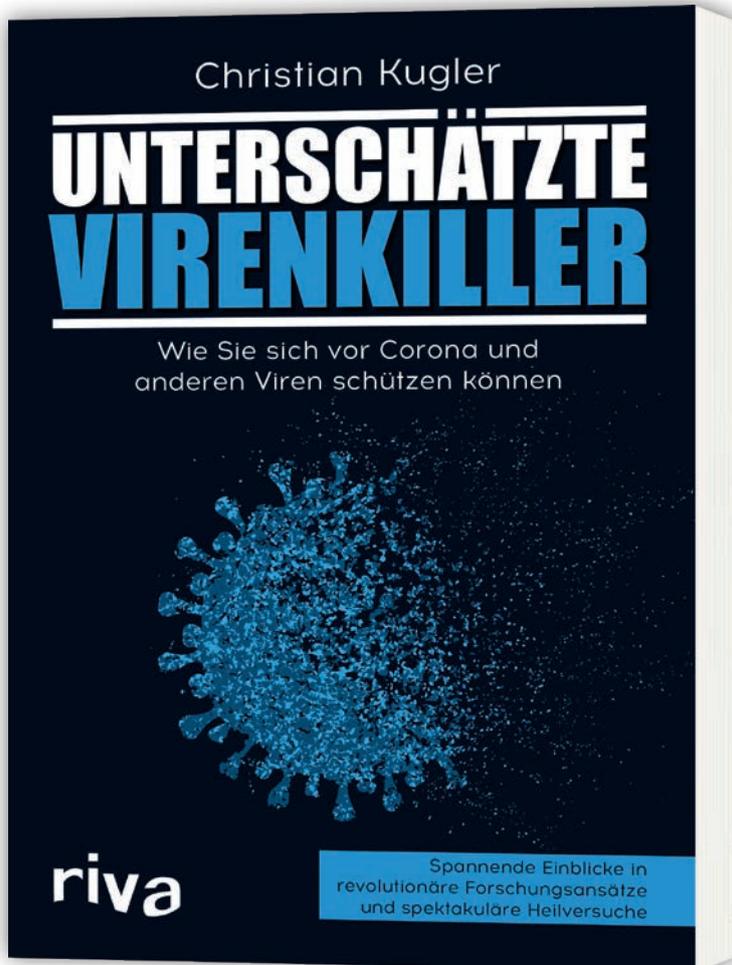
© Connacht-Tribüne



PATRICK MCKEOWN Da er selbst über 20 Jahre lang an Asthma und anderen Atemstörungen litt, ist Patrick McKeown das Thema Atmen ein großes persönliches Anliegen. 2002 schloss er seine Ausbildung in der Buteyko-Methode, einem Verfahren der Komplementärmedizin zur Behandlung von obstruktiven Atemwegserkrankungen, an der Buteyko-Klinik in Moskau ab. Heute ist er Leiter der Buteyko Clinic International und Mitglied mehrerer medizinischer Gremien und Gesellschaften. Er gibt weltweit Workshops und Vorträge zum Thema Atemstörungen und Kurse in der Buteyko-Methode.



DIESE FORSCHUNGSERGEBNISSE KÖNNTEN DIE VIRENBEKÄMPFUNG REVOLUTIONIEREN



KUGLER, CHRISTIAN

Unterschätzte Virenkiller

Wie Sie sich vor Corona und anderen Viren schützen können. Spannende Einblicke in revolutionäre Forschungsansätze und spektakuläre Heilversuche

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 16.11.2021

- Das erste Buch zu Corona, das einen zusätzlichen wissenschaftlich fundierten Aspekt zur Abwehr und Behandlung von Covid-19 aufzeigt
- Mediale Aufmerksamkeit durch TV-Dokumentation am 3.11.2021 auf ORF III mit weiteren Sendeterminen im deutschen Fernsehen

Social Distancing, postvirale Erschöpfung, Menschen, die an Langzeitschäden leiden oder wegen Corona andere lebenswichtige Behandlungen nicht antreten: Trotz der erstaunlich raschen Entwicklung von Impfstoffen bestimmt die Pandemie weiterhin viel zu sehr unseren Alltag – auch deshalb, weil ein entscheidender Aspekt bei der Bekämpfung von Covid-19 in den vergangenen zwei Jahren viel zu wenig Beachtung gefunden hat. Denn statt der Ausbreitung des Virus im Körper tatenlos zuzusehen, ist es möglich, ihm bereits dort entgegenzuwirken, wo es den Menschen befällt: im Mund-Nasen-Rachen-Raum. Immer mehr Ärzte und Forscher beschäftigen sich mit der Reduktion der Viruslast in diesem Bereich, ...

©Michael Pranter



CHRISTIAN KUGLER arbeitet seit mehreren Jahrzehnten als TV-Wissenschaftsjournalist und führt Regie für zahlreiche Langdokumentationen von ORF, ZDF, BR, 3sat und arte. Bereits vor dem Aufkommen von Covid-19 beschäftigte er sich in seiner Arbeit immer wieder intensiv mit den Themen Viren und Virenbekämpfung. Seit Beginn der Pandemie verfolgt er die Bemühungen von Politik und Wissenschaft, dem Infektionsgeschehen Herr zu werden. Bei seinen Recherchen für eine TV-Dokumentation des ORF stieß er auf den bisher spannendsten Stoff seiner Karriere.



CHRONISCHE MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG WERDEN MEHR UND MEHR ZU EINER VOLKSKRANKHEIT DES 21. JAHRHUNDERTS



GUNDRY, STEVEN R.

Voller Energie statt völlig fertig

Stoffwechsel optimieren,
Entzündungen heilen,
Erschöpfung und
Müdigkeit loswerden. Mit
Ernährungsprogramm und
Rezepten

24,00 € (D), 24,70 € (A)

ET: 17.05.2022

- Dr. med. Steven R. Gundry ist ein weltweit renommierter Bestsellerautor
- Erfolgreiches Ernährungsprogramm für mehr Energie im Alltag
- Mit 30 Rezepten für alle Mahlzeiten

Einer von drei Erwachsenen leidet gelegentlich oder häufig unter Ermüdungserscheinungen. Hinter dieser nüchternen Aussage verbergen sich oft verzweifelte Menschen, die emotional und körperlich ausgebrannt sind, keine Kraft für alltägliche Dinge haben, im Beruf nicht mehr voll leistungsfähig sind – und nicht wissen, woran es liegt. Auch in Dr. med. Steven Gundrys Praxis kamen immer mehr Patienten, die über anhaltende Erschöpfung klagten. Er begann, den Ursachen für diese neue Volkskrankheit auf den Grund zu gehen, und stellte fest, dass die meisten seiner Patienten eines gemein hatten: Entzündungen im Darm. Diese hindern die Mitochondrien an ihrer Energieproduktion und schwächen das Immunsystem.

© Cookie Schulte



STEVEN R. GUNDRY Dr. med.
Steven R. Gundry ist Direktor des Internationalen Instituts für Herz- und Lungenerkrankungen in Palm Springs und Gründer und Leiter des Zentrums für Regenerative Medizin in Palm Springs und Santa Barbara. Gundry war einer der führenden Herzchirurgen in den USA. Heute liegt sein medizinischer Fokus auf einer gezielten Ernährungsumstellung, um damit Krankheiten zu heilen. Er ist Autor mehrerer Bestseller sowie zahlreicher Artikel, die in renommierten wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht wurden.



DEPRESSION, ANGSTZUSTÄNDE, ZWANGSSTÖRUNGEN, ADHS – FAST EINE MILLION KINDER UND JUGENDLICHE WAREN 2020 IN PSYCHOTHERAPEUTISCHER BEHANDLUNG



DR. BOCK, KENNETH

Das entzündete Gehirn – wenn der Körper die Seele krank macht

Die versteckte Ursache von Depressionen, Angststörungen und anderen psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen verstehen und behandeln

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 22.03.2022

- Seit Beginn der Corona-Pandemie deutliche Zunahme an psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen
- Der Autor ist ein international anerkannter Experte auf dem Gebiet der integrativen Medizin
- Hilfestellung für Eltern

Jedes Jahr leiden mehr Jugendliche an psychischen Erkrankungen. Die Ursachen werden meist im familiären und schulischen Umfeld gesucht oder aktuell auch mit den Einschränkungen durch die Corona-Pandemie erklärt. Doch diese Herangehensweise greift zu kurz, wie der integrative Mediziner Dr. Kenneth Bock zeigt, der einen ganzheitlichen Ansatz vertritt. Er legt dar, dass Depressionen, Angstzustände, OCDs oder Essstörungen eine körperliche Ursache haben können: Entzündungen im Gehirn. Denn wenn das Immunsystem oder das Mikrobiom durch Autoimmunerkrankungen, das Leaky-Gut-Syndrom oder eine Nebennierenschwäche aus dem Gleichgewicht geraten, kann das zu entzündlichen Reaktionen im ganzen Körper führen.

© Jordan Bock



KENNETH BOCK ist Arzt, Mitbegründer des Center for Progressive Medicine in New York und ein international angesehener Pionier auf dem Gebiet der integrativen Medizin. Im Laufe seiner 35-jährigen Karriere wurde er besonders dafür bekannt, komplexe Multisystemerkrankungen zu erkennen und erfolgreich zu behandeln. Er schrieb bereits mehrere Bestseller über die Rolle des Immunsystems und psychische Erkrankungen bei Kindern.



LAUT RKI FÜHLEN SICH 42 PROZENT DER IN DEUTSCHLAND LEBENDEN KINDER UND JUGENDLICHEN OFT ODER SEHR OFT GESTRESST



CHOPRA, MALLIKA

Atme dich glücklich

Einfache Übungen, die dir helfen, entspannter zu werden, dir weniger Sorgen zu machen und dein Selbstvertrauen zu stärken. Mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.02.2022

- Das erste Buch für Kinder und Jugendliche, das Atmung, Meditation und Yoga verbindet
- Gestaltung in modernem Illustrationsstil ist perfekt auf die Zielgruppe zugeschnitten
- Mit Übungen gegen Stress, Nervosität, Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen und Abgeschlagenheit

Ob aufgrund von schulischen Anforderungen, Ärger mit den Freunden, körperlichen Veränderungen oder persönlichen Unsicherheiten – fast jedes zweite Schulkind in Deutschland fühlt sich gestresst. Umso wichtiger ist es, Kindern Wege zu zeigen, um mit Gefühlen und schwierigen Situationen klarzukommen. Psychologin Mallika Chopra zeigt, dass und wie Meditation dabei helfen kann. Mit über 30 abwechslungsreichen und modern illustrierten Übungen führt sie Kinder ab acht Jahren an die Themen Meditation, Atmung, Yoga und Achtsamkeit heran. Sie gibt ihnen einfache Methoden an die Hand, mit denen sie ihr Selbstbewusstsein stärken, besser mit Druck umgehen und Energie tanken können. ...

© waku Alston



MALLIKA CHOPRA ist Psychologin, Mutter und Autorin mehrerer Kinderbücher, die sich mit dem Umgang mit Gefühlen, Selbstbewusstsein und Stressmanagement beschäftigen. Als Tochter von Deepak Chopra spielte Meditation schon immer eine große Rolle in ihrem Leben. Sie arbeitet als Meditationscoachin und gibt Seminare zu den Themen Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und mentales Wohlbefinden.

