

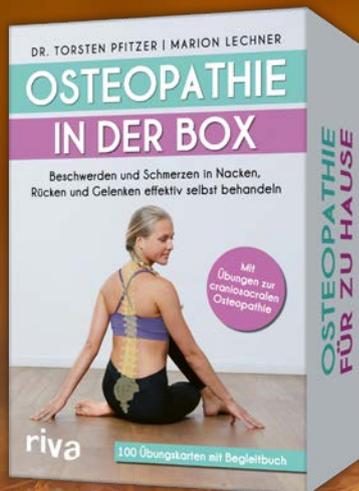
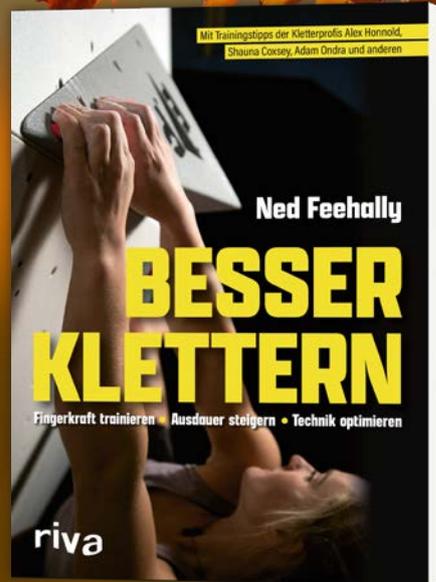
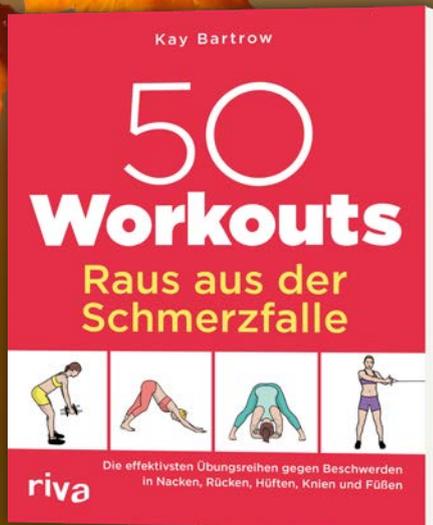
Verlagsprogramm der



MÜNCHNER  
VERLAGSGRUPPE

**VLB-TIX** ↗

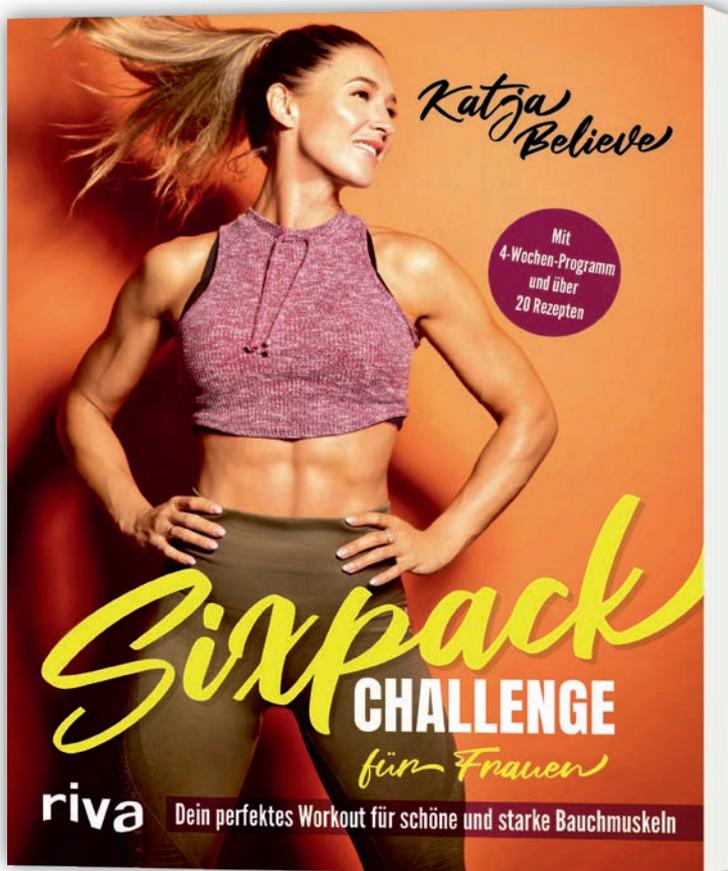
**HERBST 2022**



**SPORT/FITNESS**

**riva**

# DER FITNESSSTAR AUF TIKTOK: AUTORIN MIT ÜBER 800.000 FOLLOWERN



BELIEVE, KATJA

## Sixpack Challenge für Frauen

Dein perfektes Workout für schöne und starke Bauchmuskeln. Mit 4-Wochen-Programm und über 20 Rezepten

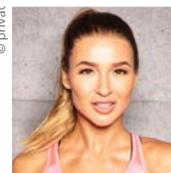
22,00 € (D), 22,70 € (A)

**ET: 27.12.2022**

- Das erste Sixpack-Buch für Frauen
- Komplette bebildert und modern gestaltet
- Die besten Übungen, Trainingspläne und Rezepte

**Ein Sixpack ist nur was für Männer? Von wegen!** Wie sich auch Frauen einen definierten Waschbrettbauch antrainieren können, zeigt Fitnesscoach Katja Believe. Der TikTok-Star erklärt anschaulich, wie die Bauchmuskeln aufgebaut sind und welche Funktionen sie für den Körper erfüllen. Die 4-Wochen-Challenge enthält Trainingspläne für Einsteiger und Fortgeschrittene mit den besten Übungen für die gesamte Bauchmuskulatur. Katja verwendet dabei das High Intensity Intervall Training, um die Fettverbrennung richtig anzukurbeln. Aber Training allein reicht nicht, denn: Abs are made in the kitchen! Ein Ernährungsplan mit über 20 Rezepten hilft, Körperfett zu reduzieren und die hart antrainierten Muskeln sichtbar zu machen.

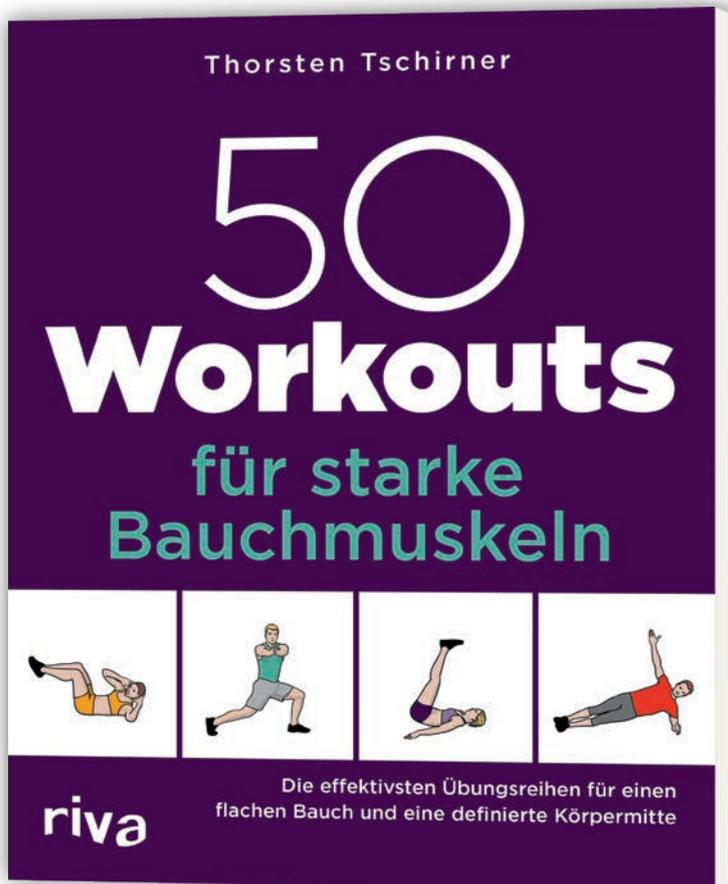
© privat



**KATJA BELIEVE** ist die Fitnesssensation auf TikTok. Die lizenzierte Personal Trainerin versorgt ihre rasant wachsende Community auf sympathische Art mit Home-Workouts und Ernährungstipps. Ihr Ziel ist es, Menschen zu Bewegung und ausgewogener Ernährung zu motivieren und dazu zu inspirieren, gesund und aktiv zu leben, statt dünn und hungrig zu sein.



# ERFOLGREICHE REIHE »50 WORKOUTS« MIT ÜBER 150.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



TSCHIRNER, THORSTEN

## 50 Workouts für starke Bauchmuskeln

Die effektivsten Übungsreihen für einen flachen Bauch und eine definierte Körpermitte

10,00 € (D), 10,30 € (A)

**ET: 20.09.2022**

- 50 Übungsreihen für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Erfolgreiches Workout-Konzept mit tollem Preis-Leistungs-Verhältnis
- Definierte Bauchmuskeln sind das gefragteste Fitnessziel

**Endlich ein flacher Bauch!** Der Wunsch nach einer definierten Körpermitte kann mit dem richtigen Training so einfach in Erfüllung gehen. Der Personal Trainer und Sportjournalist Thorsten Tschirner präsentiert die 50 effektivsten Workouts, mit denen jeder dieses Ziel erreichen kann. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, zu Hause oder im Fitnessstudio, Intensivtraining oder Turbo-Workout – die Möglichkeiten sind vielfältig. So werden die geraden und seitlichen Bauchmuskeln ebenso beansprucht wie die Tiefenmuskulatur. Positive Nebeneffekte: Der Körper wird stabiler und alltägliche Bewegungsmuster werden optimiert, wodurch sich die Haltung verbessert und Rückenschmerzen vorgebeugt wird.

© Thorsten Tschirner

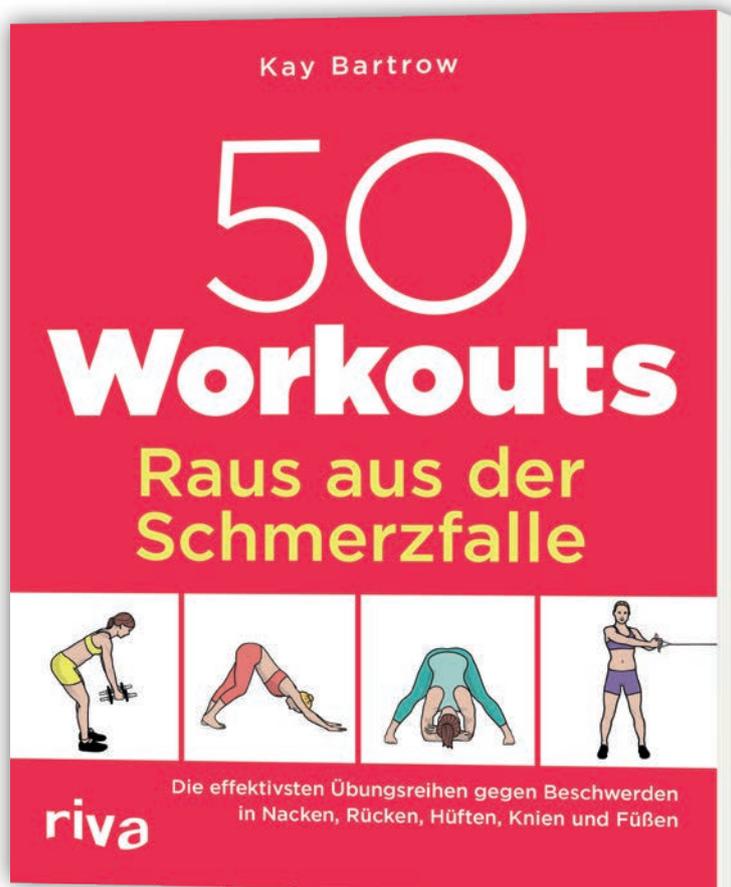


### THORSTEN TSCHIRNER

arbeitete nach seinem Sport- und Journalistikstudium viele Jahre als Personal Trainer, Fitnessinstructor und Cheftrainer eines großen Fitnesscenters in Hamburg. Heute ist er auch als Berater und Manager im Tourismus- und Gesundheitsbereich tätig. Er hat zahlreiche Ratgeber zu den Themen Fitness und Muskelaufbau verfasst.



# ERFOLGREICHE REIHE »50 WORKOUTS« MIT ÜBER 150.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



BARTROW, KAY

## 50 Workouts – Raus aus der Schmerzfall

Die effektivsten Übungsreihen gegen Beschwerden in Nacken, Rücken, Hüften, Knien und Füßen

10,00 € (D), 10,30 € (A)

**ET: 16.08.2022**

- Erfolgreiches Workout-Konzept mit tollem Preis-Leistungs-Verhältnis
- Einfache und übersichtliche Darstellung der Übungen, durchgehend illustriert
- 50 Übungsreihen gegen Schmerzen in Nacken, Rücken, Schultern, Hüften, Knien und Füßen

**Ob Nacken, Schultern, Rücken, Knie oder Füße – die meisten Menschen leiden irgendwann in ihrem Leben an Schmerzen am Bewegungsapparat.** Die Gründe dafür sind häufig Bewegungsmangel, einseitige Belastung oder Gelenkverschleiß. Doch mit dem richtigen Trainingsprogramm lassen sich akute Schmerzen schnell und gezielt beseitigen und chronische Beschwerden langfristig lindern. Physiotherapeut Kay Bartrow zeigt 50 Workouts für die häufigsten Problembereiche von Kopf bis Fuß. Als effektive Sofortmaßnahme gegen Zwicken und Zwacken verbessern die Übungen sowohl die Beweglichkeit als auch die Körperwahrnehmung und die Bewegungskontrolle.

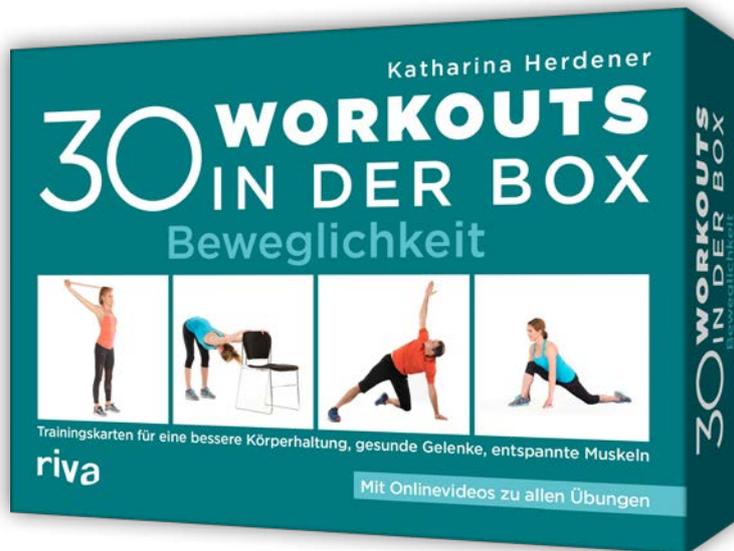
© Privat



**KAY BARTROW** ist Physiotherapeut mit Tätigkeitsschwerpunkt in der Behandlung von Störungsbildern des Bewegungsapparates und der Kopf-, Kiefer- und Nackenregion. Er hält zertifizierte Fortbildungen und Vorträge zu den Themen neurale Mobilisation, Trainings-, Faszien- und Kiefertherapie und ist Autor zahlreicher medizinischer Fachbücher und Gesundheitsratgeber.



# DIE ERSTE KARTENBOX MIT KOMPLETTEN WORKOUTS IN FARBE



HERDENER, KATHARINA

## 30 Workouts in der Box – Beweglichkeit

Trainingskarten für eine bessere Körperhaltung, gesunde Gelenke und entspannte Muskeln. Mit Onlinevideos zu allen Übungen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 20.09.2022**

- Bestsellerautorin mit Erfolgsgarantie
- Handliches Kartenformat, stabile Box, übersichtliche Workouts – perfekt zum Mitnehmen
- Beweglichkeit ist für das Arbeiten im Homeoffice enorm wichtig

**Bewegung liegt in unserer DNA. Für einen gesunden und fitten Körper ist Beweglichkeit neben Kraft und Ausdauer eine Grundvoraussetzung, um den Alltag oder sportliche Herausforderungen besser zu meistern.** Das praktische Kartenset von Bestsellerautorin Katharina Herdener bietet 30 Programme mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Dabei verhelfen Rotationen zu einer mobilen Wirbelsäule, Dehnungen unterstützen eine aufrechte Körperhaltung oder können Verspannungen lösen – egal, ob man zu Hause, im Freien, auf Reisen oder am Arbeitsplatz für mehr Beweglichkeit sorgen möchte. Jede Karte zeigt auf der Vorderseite die farbig bebilderte Übungsabfolge inklusive Trainingsdauer.

© Laidla Media



**KATHARINA HERDENER** ist Gründerin von YOU Yoga & More, Yogalehrerin und Personal Trainerin. Als Gesundheitswissenschaftlerin hat sie sich im Bereich Faszien und Beweglichkeit spezialisiert und gibt ihr Wissen in Schulungen, Beratungen und Vorträgen weiter. Für den riva Verlag hat sie bereits mehrere erfolgreiche Bücher geschrieben.



# STUDIEN BEWEISEN: MODERATE BEWEGUNG IM ALTER HÄLT DEN KÖRPER GESUND UND DEN GEIST FIT



BREHSE, CINDY; BREHSE DZENITIS, TAMI

## Nur 5 Minuten – Die besten Übungen für Senioren

Stärken Sie Ihre Körpermitte für mehr Balance, Beweglichkeit und Lebensqualität im Alltag

15,00 € (D), 15,50 € (A)

**ET: 18.10.2022**

- Nur fünf Minuten Training pro Tag, um die Beweglichkeit zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu reduzieren
- Mit 40 modern illustrierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- 25 einfache Übungsreihen, die in den Alltag integriert werden können

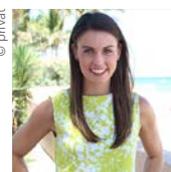
**Fit und aktiv zu sein ist keine Frage des Alters.** Mit den Jahren nehmen jedoch nicht nur die Beweglichkeit und die Muskelmasse ab, auch das Verletzungsrisiko steigt. Schmerzhafte Gelenke und Beschwerden in Rücken, Hüfte und Knien gehören für die meisten Senioren zum Alltag. Dabei können bloß fünf Minuten Training am Tag ausreichen, um dem entgegenzuwirken. Fitnesstrainerin Cindy Brehse hat sich auf die Bedürfnisse älterer Menschen spezialisiert und zeigt zusammen mit ihrer Tochter Tami effektive und leicht durchführbare Übungen, um die Körpermitte zu stärken. Denn eine gefestigte Rumpfmuskulatur sorgt für mehr Stabilität und Balance, entlastet die Gelenke und verhilft zu einer verbesserten und vor allem schmerzfreien Beweglichkeit.

© privat



**CINDY BREHSE** ist ausgebildete Tänzerin und zertifizierte Fitnesstrainerin. Mit ihren Sportkursen, die sie unter anderem auf ihrer Website [fitnesswithcindy.com](http://fitnesswithcindy.com) anbietet, richtet sie sich speziell an Senioren.

© privat



**TAMI BREHSE DZENITIS** arbeitet für die größten PR- und Marketingagenturen in Florida sowie als TV-Nachrichtensprecherin. Als freie Autorin hilft sie nun kleinen und mittelständischen Unternehmen, ihre Marketingstrategien und ihren Content zu verbessern.



# DIE BELIEBTE »EXPRESS-WORKOUTS«-REIHE MIT ÜBER 40.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



DELANOË, SOASICK

## Express-Workouts – Pilates

Die 40 besten Übungsreihen.  
Maximal 15 Minuten

12,00 € (D), 12,40 € (A)

**ET: 20.09.2022**

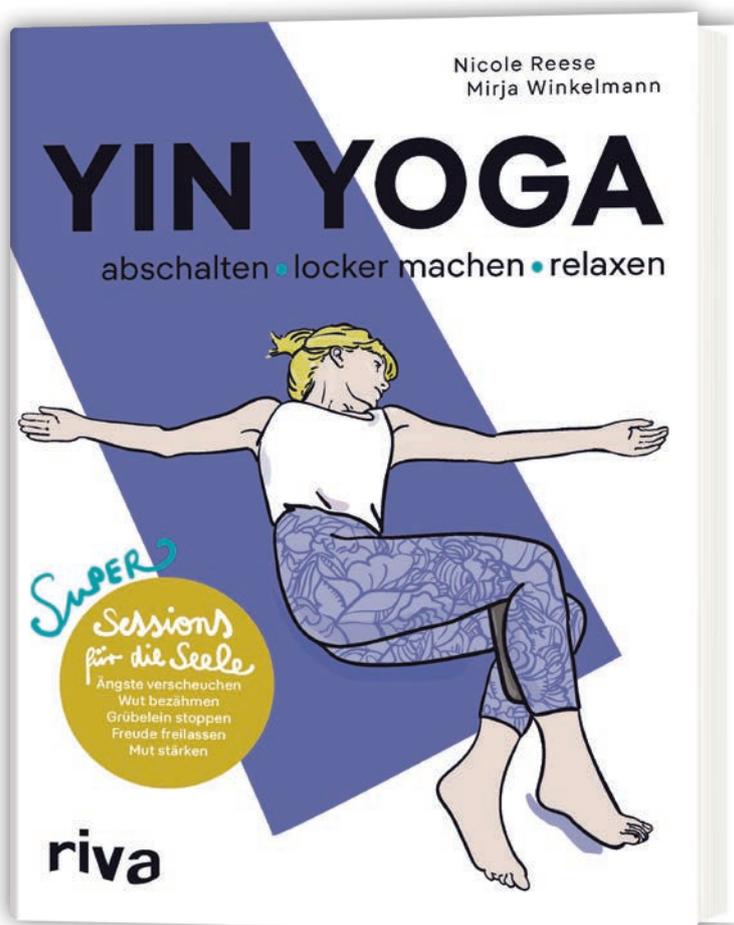
- 40 Übungsreihen für mehr Abwechslung im Pilates
- Für alle, die wenig Zeit haben – intensives Training in nur 15 Minuten
- Übersichtliche und komplett bebilderte Darstellung der Trainingspläne und Übungen

**Körperhaltung verbessern, Rückenschmerzen bekämpfen und Figur straffen – mit Pilates ist das in nur 15 Minuten möglich!** Das sanfte, aber effektive Ganzkörpertraining setzt vor allem auf langsame und kontrollierte Bewegungen, die auch die Tiefenmuskulatur beanspruchen und somit den Körper stabilisieren und formen. Pilates-Trainerin Soasick Delanoë stellt die 40 besten Übungsreihen für Kraft, Beweglichkeit und Stabilität vor. Im Fokus steht dabei immer die Aktivierung des »Powerhouses«, das die Tiefenmuskulatur von Bauch, unterem Rücken und Beckenboden umfasst. Mit dessen Hilfe werden auch Gesäß, Beine, Arme, Schultern und Rücken beansprucht. Pilates sorgt nicht nur für definierte Muskeln, sondern auch für geschmeidige Faszien und eine aufrechte Haltung.

**SOASICK DELANOË** ist Journalistin und Autorin mit Schwerpunkt auf den Themen Sport und Gesundheit. Sie weiß aus eigener schmerzgeplagter Erfahrung, wie Pilates-Training den ganzen Körper kräftigen und stabilisieren kann. Seitdem praktiziert sie leidenschaftlich Pilates und Yoga und gibt ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Fortbildungen und Büchern weiter.



# DAS AUSSERGEWÖHNLICHSTE UND BUNTESTE YOGABUCH ALLER ZEITEN



REESE, NICOLE; WINKELMANN, MIRJA

**Yin Yoga – abschalten, locker machen, relaxen**

Super Sessions für die Seele

18,00 € (D), 18,60 € (A)

**ET: 18.10.2022**

- Modern, liebevoll und detailreich illustriert
- Über 30 Übungen für Entspannung und innere Ruhe nach der 5-Elemente-Lehre der TCM
- Humorvoll und leicht verständlich geschrieben

**Ständiges Gedankenkarussell, innere Unruhe und Gefühlschaos sind in der modernen Welt große Stressfaktoren. Yin Yoga ist der perfekte Ausgleich: Bei dieser Yogarichtung werden die Asanas mehrere Minuten lang gehalten, was es dem Körper erlaubt, Spannungen loszulassen und den Geist zu beruhigen.** Mirja Winkelmann und Nicole Reese zeigen in diesem farbenfrohen und originell gestalteten Buch über 30 einfache Übungen zum Abschalten und Relaxen. Die Haltungen sind jeweils einem Gefühl zugeordnet und helfen, Ängste zu verscheuchen, Wut zu zähmen, Grübeleien zu stoppen, Freude zu schenken und Mut zu machen. Jeder Emotion liegen laut der 5-Elemente-Lehre der TCM ein Organpaar und die dazugehörigen Meridianbahnen zugrunde.

**NICOLE REESE** ist selbstständige Autorin und Yogalehrerin mit eigenem Studio in Hamburg. Sie schreibt rund um die Themen Ernährung, Yoga und Gesundheit, u. a. für Brigitte, emotion slow, essenundtrinken.de und Yoga aktuell. Sie veröffentlichte bereits mehrere erfolgreiche Yogabücher.



© Sandra Azenjo

**MIRJA WINKELMANN** ist selbstständige Grafikdesignerin, Illustratorin und Buchautorin und lebt in Hamburg und Spanien. Seit 2010 praktiziert sie leidenschaftlich Yoga.



# DAS ERSTE BUCH ZU FORTGESCHRITTENEN ASANAS



ROHR, STEFANIE; KERT, MAXIMILIAN

## Power meets Balance – Yoga für Fortgeschrittene

Mit über 40 schwierigen Asanas

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 15.11.2022**

- 40 beeindruckende Übungen und 15 ästhetische Flows
- Komplette bebildert, mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und über QR-Codes abrufbaren Videos
- Autoren mit großer Reichweite in der Zielgruppe

**Yoga hat mehr zu bieten als Hund, Kobra oder Baum!** Wer neben seiner gängigen Yogapraxis eine neue Herausforderung sucht, kann sich auch an die schwierigen Asanas heranwagen, um sein Training auf ein neues Level zu heben. Die Yogalehrer Stefanie Rohr und Maximilian Kert zeigen über 40 ästhetische Haltungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Ob kraftvolle Handbalancen wie der Grashüpfer und der Handstand oder dehnungsintensive Bodenhaltungen wie der Spagat und die einbeinige Königstaube – mit der richtigen Mischung aus Power, Beweglichkeit und Balance gelingt auch die schwierigste Haltung. Vorbereitende Übungen zur Kräftigung und Dehnung sowie Schritt-für-Schritt-Anleitungen erleichtern die Umsetzung.

© Julia Kiebler



**STEFANIE ROHR** ist Yogalehrerin, Fitnessökonomin und Erfinderin von BODEGA moves® & BODEGA reflow®. Sie hat zahlreiche Yogaprogramme kreiert, unter anderem für Fit for Fun, Women's Health, Brigitte und Tchibo.

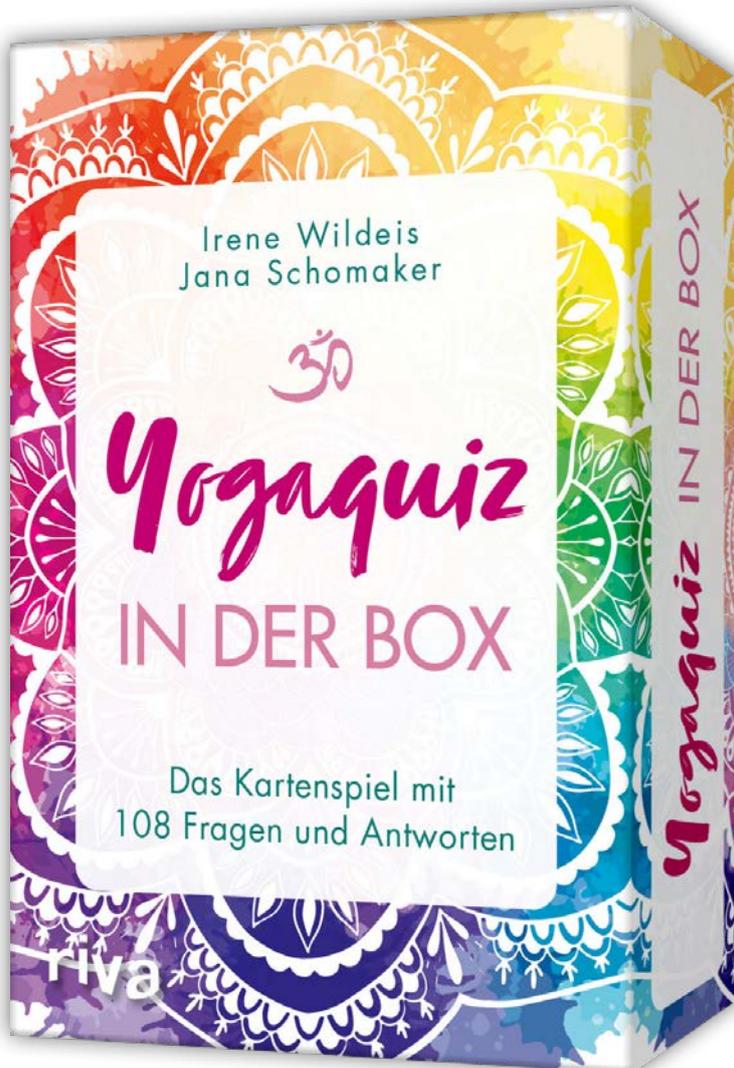
© privat



**MAXIMILIAN KERT** ist zertifizierter Vinyasa-Yogalehrer, Group Fitness Instructor und Referent für BODEGA moves® & reflow®. Er hat sich auf das Praktizieren von Armbalancen spezialisiert und teilt seine Erfahrungen in Workshops, Fortbildungen und auf seinen Social-Media-Kanälen.



# DAS ERSTE YOGAQUIZ IM HANDLICHEN KARTENFORMAT AUF DEM DEUTSCHEN MARKT



SCHOMAKER, JANA; WILDEIS, IRENE

## Yogaquiz in der Box

Das Kartenspiel mit 108 Fragen und Antworten

15,00 € (D), 15,00 € (A)

**ET: 20.09.2022**

- Fragen zu 18 Themenbereichen mit detaillierten Antworten und spannenden Einblicken in die weite Welt des Yoga
- Dank verschiedener Spielvarianten ist das Quiz für jeden geeignet – ob interessierter Laie oder fortgeschrittener Yogi
- Die Karten können für Lernzwecke oder als Gesellschaftsspiel genutzt werden

Die Begeisterung für Yoga ist ungebrochen und immer mehr Menschen erkennen, dass es dabei um viel mehr geht als um das Halten von Positionen. Um jedem die jahrtausendealte indische Yogalehre in ihren unzähligen Facetten auf kompakte und spielerische Art und Weise näherzubringen, haben Jana Schomaker und Irene Wildeis ein Quiz aus 108 Fragekarten entwickelt, das sich unterschiedlich nutzen lässt. Die Fragen und ausführlichen Antworten zu 18 verschiedenen Yogathemen, wie Mudras, Atmung, Energiezentren und Philosophie, können entweder als einfache Lernkarten verwendet oder mit den abgebildeten Aktionssymbolen zu einer spannenden Quizchallenge mit anderen Yogis umgestaltet werden.

© privat



**JANA SCHOMAKER** praktiziert seit über 20 Jahren begeistert Yoga. Als Yogalehrerin vermittelt sie nicht nur das richtige Ausüben von Asanas, sondern lässt auch ihr vielseitiges Wissen über die Yogaphilosophie in ihren Unterricht einfließen.

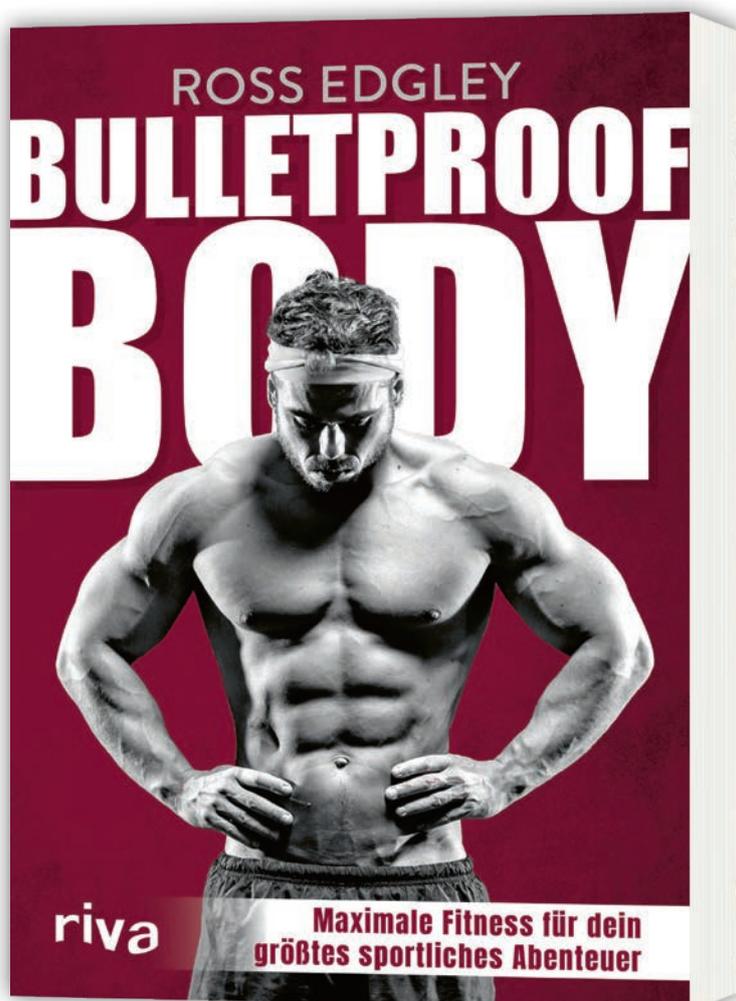
© privat



**IRENE WILDEIS** ist Yogalehrerin und gibt mit großer Freude ihr Wissen an Menschen weiter, die ihre Begeisterung für Yoga und die damit verbundene Lebensweise teilen. Um ihr Wissen und ihre Erfahrung zu erweitern, hat sie eine 18-monatige Yogafortbildung absolviert.



# ENTHÜLLT: WELTREKORDHALTER ROSS EDGLEY VERRÄT SEINEN ULTIMATIVEN 365-TAGE-PLAN



EDGLEY, ROSS

## Bulletproof Body

Maximale Fitness für dein  
größtes sportliches Abenteuer

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 16.08.2022**

- Über 10.000 verkaufte Exemplare von »Maximum Fitness« und »Werde unbesiegbar«
- »Bulletproof Body« enthält 30 maßgeschneiderte Pläne, um das eigene Workout zu optimieren und das Maximum herauszuholen
- Die besten Methoden aus der Sportwissenschaft, die Extremsportler an die Grenze ihrer physischen Belastbarkeit bringen

US-Schauspieler Chris Hemsworth bezeichnet ihn als »Tier«, der einst stärkste Mann der Welt, Eddie Hall, als »Genie der Sportwissenschaft«. Ross Edgley hat viele Jahre damit verbracht, sein Training zu perfektionieren, um das scheinbar Unmögliche zu schaffen – und es ist ihm gelungen: Als erster Mensch ist er um die gesamte Insel Großbritannien geschwommen, wobei er gleich vier Weltrekorde aufstellte. Ross Edgley ist fit – maximal fit! In seinem neuen Buch verrät er, wie er seinen Körper auf Extremsituationen wie den World's Heaviest Triathlon und den World's Strongest Marathon vorbereitet und sich von diesen immensen Strapazen regeneriert.

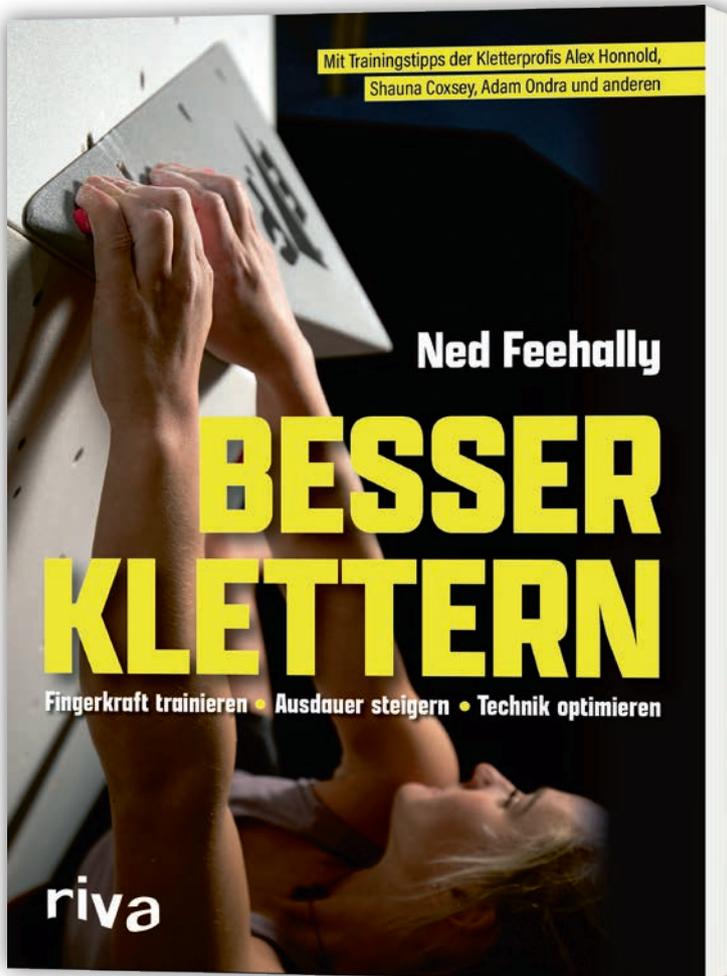


© Victory Visuals

**ROSS EDGLEY** ist Athlet, Abenteurer und Autor. Er beschäftigt sich intensiv mit den Themen Sport, Fitness und Ernährung und ist weltweit bekannt für seine extremen Aktionen. Er stellte rund um den Globus Weltrekorde auf, wurde 2016 vom Magazin GQ zum World's Most Travelled Fitness Expert gekürt und von Askmen.com in die Liste »Die 50 fittesten Männer der Welt 2016« aufgenommen.



# ABSOLUTE TRENDSPORTARTEN BOULDERN UND KLETTERN: ÜBER EINE MILLION DEUTSCHE SIND BEREITS AKTIV



FEEHALLY, NED

**Besser klettern –  
Fingerkraft trainieren,  
Ausdauer steigern, Technik  
optimieren**

Mit Trainingstipps von den  
Kletterprofis Alex Honnold,  
Shauna Coxsey, Adam Ondra  
und anderen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 16.08.2022**

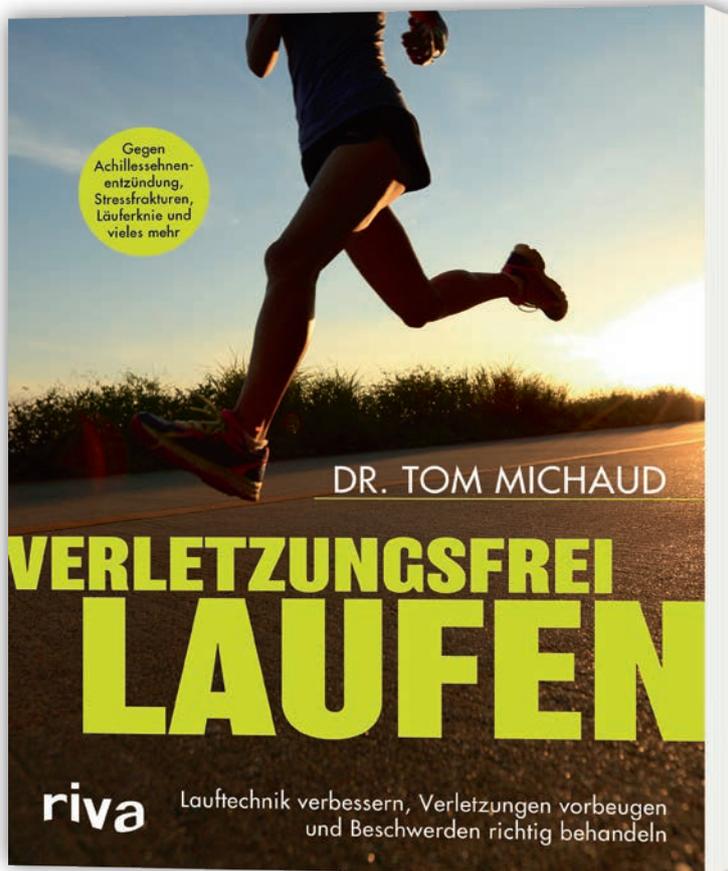
- Im Sommer 2022 finden in München die Europameisterschaften im Klettern statt
- Übungen, Trainingspläne, Techniken und über 200 beeindruckende Fotos
- Mit Interviews und Trainingstipps der weltbesten Kletterer

**Klettern und Bouldern werden jedes Jahr beliebter.** Ob in der Halle oder im Freien – um erfolgreich ganz nach oben zu kommen, ist nicht nur körperliche Fitness nötig, auch die richtige Technik und die besten Trainingsstrategien gehören unbedingt dazu. Boulderprofi Ned Feehally weiß: Für viele Sportler ist die Fingerkraft der limitierende Faktor. In diesem umfassenden Ratgeber erklärt er, wie Kletterer ihre zehn wichtigsten Werkzeuge mit einem Fingerboard einfach und effektiv trainieren können. Die über 30 Übungen kräftigen neben den Fingern auch Arme und Core, verbessern die Beweglichkeit und steigern die Ausdauer. Mit Trainingsplänen, Grifftechniken und Praxistipps von den Profis Alex Honnold, Shauna Coxsey, Adam Ondra und vielen anderen Stars aus der Kletterszene.

**NED FEEHALLY** ist einer der besten Kletterer der Welt und Mitbegründer von Beastmaker®, einem Hersteller von Trainingsboards aus Holz. Er ist dreifacher britischer Boulder-Champion und mehrfacher World-Cup-Final-Teilnehmer. Mit seinem Buch gibt er die evidenzbasierten Trainingsmethoden der Profis an alle Kletterbegeisterten weiter.



# ÜBER 200 DETAILLIERTE ILLUSTRATIONEN FÜR EIN VERLETZUNGSFREIES LAUFERLEBNIS



DR. MICHAUD, TOM

## Verletzungsfrei laufen

Lauftechnik verbessern, Verletzungen vorbeugen und Beschwerden richtig behandeln. Gegen Achillessehnenentzündung, Stressfrakturen, Läuferknie und vieles mehr

24,00 € (D), 24,70 € (A)

**ET: 20.09.2022**

- Effektive Hilfe gegen die 25 häufigsten Beschwerden wie Achillessehnenentzündung, Läuferknie und Fersensporn
- Mit neuesten Übungen zur Stärkung speziell der Sehnen
- Mithilfe von Funktionstests individuelle Risiken identifizieren, um Verletzungen zu vermeiden

**Jedes Mal, wenn der Fuß beim Laufen auf den Boden auftrifft, wird eine gewaltige Energie freigesetzt.** Die einwirkende Kraft entspricht etwa dem dreifachen Körpergewicht und einer Geschwindigkeit von mehr als 300 Stundenkilometern. Sie lässt jeden Knochen vibrieren und ist in jeder Sehne zu spüren. Eine so außergewöhnlich hohe Belastung muss erst einmal abgefedert werden. Dazu kommen oft eine falsche Technik, unpassendes Equipment oder unzureichendes Training. Kein Wunder also, dass sich jedes Jahr mehr als die Hälfte der Freizeitläufer verletzen. Chiropraktiker Dr. Tom Michaud stellt in diesem anschaulich illustrierten Standardwerk dar, wie man mithilfe von Funktionstests die eigene Lauftechnik analysiert und korrigiert, das richtige Schuhwerk findet und welche Übungen vor allem die Sehnen stärken.

256 Seiten, 19,0 x 24,0 cm | Softcover  
ISBN 978-3-7423-2149-7 | Warengruppe 1464

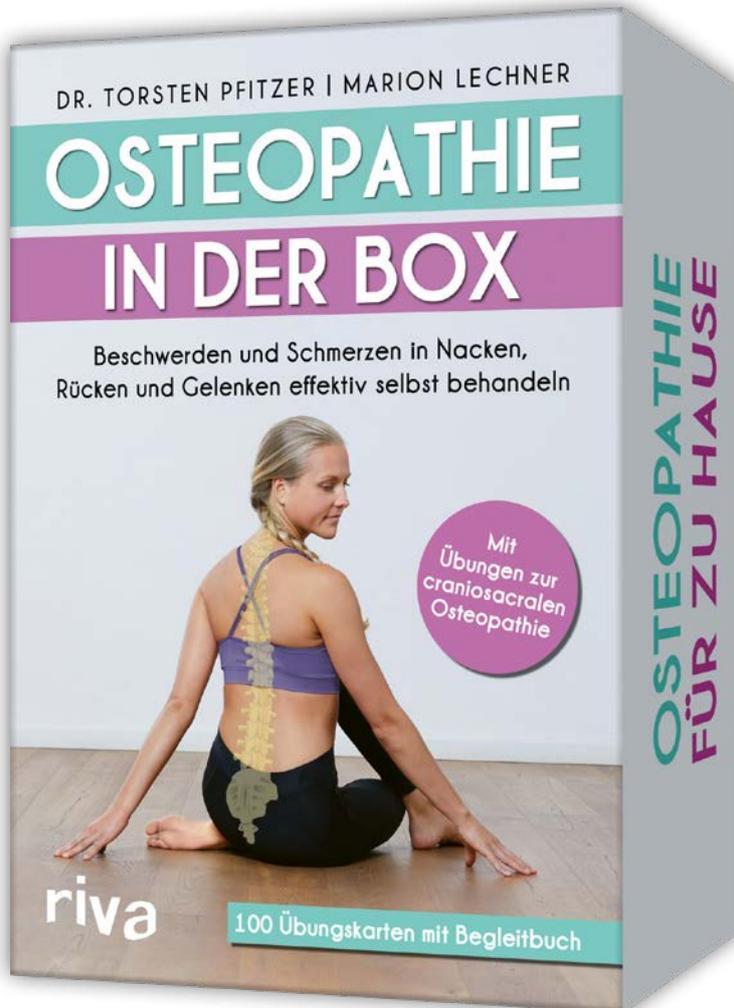


© privat

**TOM MICHAUD** Seit über 35 Jahren behandelt Chiropraktiker Dr. Tom Michaud Spitzen- und Freizeitläufer in seiner Privatpraxis in Newton, USA. Bei Olympischen Spielen hat er bereits zahlreiche Weltklasseathleten betreut. Michaud ist Autor mehrerer Bücher zu Themen rund um klinische Biomechanik und schreibt regelmäßig Fachartikel für namhafte Gesundheitsmagazine.



# DAS KARTENSET ZUM ERFOLGREICHEN RATGEBER »OSTEOPATHIE FÜR ZU HAUSE«



DR. PFITZER, TORSTEN; LECHNER, MARION

## Osteopathie in der Box

Beschwerden und Schmerzen in Nacken, Rücken und Gelenken effektiv selbst behandeln. Mit Übungen zur cranosacralen Osteopathie. 100 Karten mit Begleitbuch

25,00 € (D), 25,80 € (A)

**ET: 15.11.2022**

- Hoher Zulauf für die Osteopathie: Etwa 3,3 Millionen Menschen leiden unter chronischen Schmerzen
- Die Autoren sind Experten in der ganzheitlichen Schmerzbehandlung
- 100 Karten mit Übungen und Tests in handlicher Box zum Mitnehmen

**Ob bei Schmerzen, Verspannungen oder Gelenkblockaden – immer mehr Menschen vertrauen auf die ganzheitliche Sichtweise der Osteopathie, die die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.** Die Osteopathen Dr. Torsten Pfitzer und Marion Lechner haben ihr erfolgreiches Standardwerk Osteopathie für zu Hause in ein praktisches Set mit 100 Übungskarten und Begleitbuch verpackt. Damit können sich Betroffene zu Hause selbst behandeln und chronische oder wiederkehrende Schmerzen an Kopf, Nacken, Schulter, Rücken, Hüfte, Knie und Fuß effektiv lindern. Im Begleitbuch werden Grundlagen, Therapieansätze und Methoden erklärt sowie Hintergrundwissen zu den verschiedenen Beschwerdebereichen vermittelt.

100 Karten, 16,6 x 11,6 x 5,1 cm | NonBook | 4-farbig  
ISBN 978-3-7423-2166-4 | Warengruppe 9465

© Helene Heilig



**TORSTEN PFITZER** Dr. rer. nat. Torsten Pfitzer ist Heilpraktiker, Osteopath und Experte für die ganzheitliche Behandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat. Er kombiniert verschiedene Ansätze, u. a. Osteopathie, Myofaszial-Kinematik und psychoemotionale Kinesiologie.

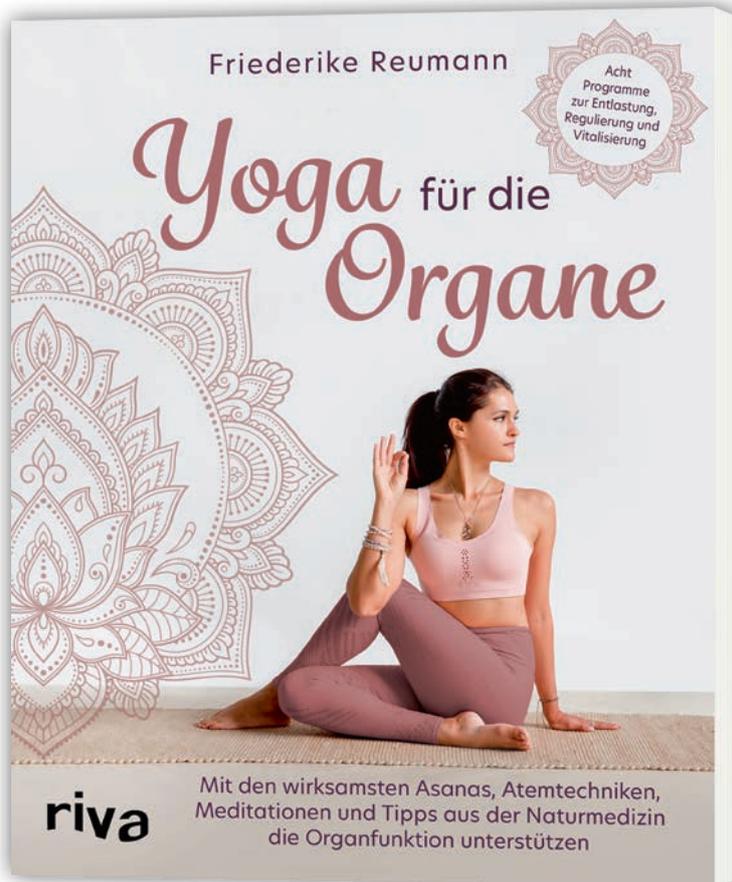
© Arno Theilen



**MARION LECHNER** Marion Lechner ist Osteopathin, Heilpraktikerin und Qigong-Trainerin mit eigener Praxis in München. Weitere Schwerpunkte sind Hormontherapie, Darmdiagnostik, Allergiebehandlung und Ernährungsberatung.



# EINZIGARTIG: MIT YOGA, ATEMTECHNIKEN UND NATURHEILKUNDLICHEN METHODEN ZURÜCK ZU EINER GESUNDEN ORGANFUNKTION



REUMANN, FRIEDERIKE

## Yoga für die Organe

Mit den wirksamsten Asanas, Atemtechniken, Meditationen und Tipps aus der Naturmedizin die Organfunktion unterstützen. Acht Programme zur Entlastung, Regulierung und Vitalisierung

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 20.09.2022**

- Alle Yogaflows und Methoden können einfach in den Alltag integriert werden und erfordern wenig Zeit
- Mit zahlreichen bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Keine Vorkenntnisse erforderlich – alle Programme sind auch für Einsteiger geeignet

Im modernen Zeitalter sieht sich das Organsystem des Menschen mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert: Bewegungsmangel, Dauerstress, Antibiotika- und Plastikrückstände in der Nahrung, Umweltgifte und eine ungesunde Ernährungsweise belasten den natürlichen Stoffwechsel und damit auch die Entgiftungs- und Versorgungsprozesse des Körpers. Diese von der Natur nicht vorgesehenen Aufgaben überfordern die Organe, als Folge gerät auch der emotionale Zustand aus dem Gleichgewicht. Der Nährboden für Nahrungsmittelallergien, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs entsteht.

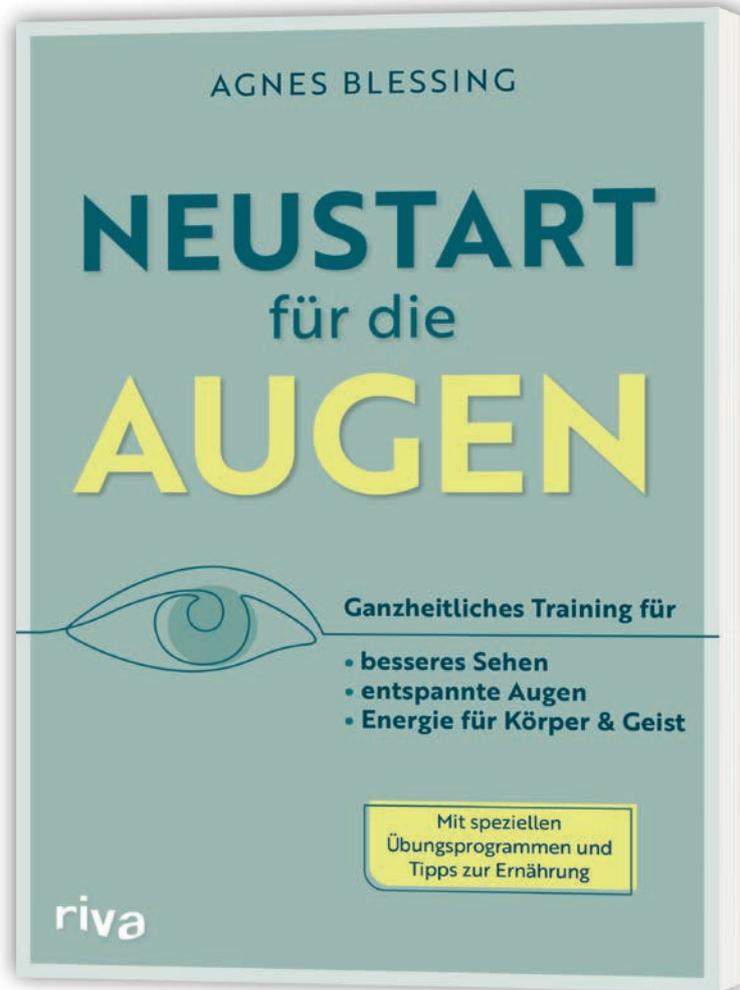
© Studiline-Hannover



**FRIEDERIKE REUMANN** ist Physiotherapeutin, Osteopathin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis und Yogastudio. Sie hat unter anderem Ausbildungen in traditioneller chinesischer Medizin, ayurvedischer Medizin und Yoga absolviert und ist Herausgeberin einer eigenen Gesundheitszeitung. Sie hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht und schreibt für Gesundheitsmagazine.



# RIESIGE ZIELGRUPPE: 68 PROZENT DER 20- BIS 30-JÄHRIGEN LEIDEN UNTER DIGITALEM AUGENSTRESS



BLESSING, AGNES

## Neustart für die Augen

Ganzheitliches Training für besseres Sehen, entspannte Augen und Energie für Körper und Geist.

16,00 € (D), 16,50 € (A)

**ET: 15.11.2022**

- Mehr als nur Augentraining: ganzheitliche Methoden für besseres Sehen, eine aufrechte Körperhaltung und entspannte Augen
- Mit einfachen Übungen, die überall durchgeführt werden können – es ist kein Equipment nötig
- Fünf Programme mit unterschiedlichen Schwerpunkten

**Unsere Augenmuskeln werden heute längst nicht mehr so gefordert, wie dies bei unseren Vorfahren der Fall war.**

Alles im Blick zu haben war vor Tausenden von Jahren überlebenswichtig. Der moderne Lebensstil, der geprägt ist von künstlichem Licht, Bewegungsmangel und Stress, führt vermehrt dazu, dass manche Sehfunktionen überbeansprucht werden, während andere verkümmern. Dieses Ungleichgewicht stresst die Augen, die Folgen sind Kopfschmerzen, Müdigkeit, fehlende Konzentration und schlechter Schlaf. Wie bereits mit einfachen Routinen großartige Resultate erzielt werden können, zeigt Optikerin und Sehtrainerin Agnes Blessing.

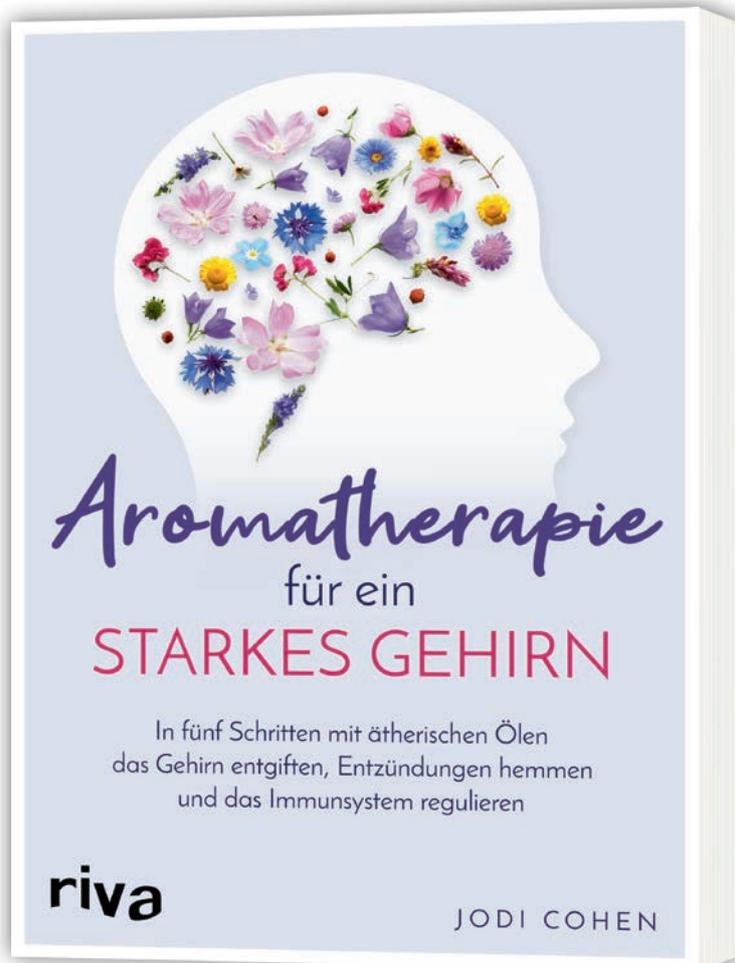
© privat



**AGNES BLESSING** ist Optikerin und zertifizierte Visualtrainerin, wobei sie einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt. Zudem ist sie Iridologin, Augenkinesiologin sowie Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Als Inhaberin von Augen-Konzept hilft sie deutschlandweit Menschen dabei, ihre Augengesundheit zu unterstützen und Fehlsichtigkeiten zu korrigieren. Darüber hinaus ist sie als Dozentin an Hochschulen und Akademien tätig.



# REVOLUTIONÄRER ANSATZ: DAS ERSTE BUCH, DAS DIE GEHIRNGESUNDHEIT MIT DER AROMATHERAPIE VERBINDET



COHEN, JODI

## Aromatherapie für ein starkes Gehirn

In fünf Schritten mit ätherischen Ölen das Gehirn entgiften, Entzündungen hemmen und das Immunsystem stimulieren

25,00 € (D), 25,80 € (A)

**ET: 20.09.2022**

- Fundierte Wissenschaft gepaart mit einfach umsetzbaren und effektiven Maßnahmen
- Zahlreiche Studien belegen eine gesundheitsfördernde Wirkung von ätherischen Ölen
- Der Vagusnerv ist von zentraler Bedeutung für die Gesundheit des gesamten Organismus

**In ätherischen Ölen steckt jede Menge Kraft, die sich auch unser Gehirn zunutze machen kann.** Denn damit der gesamte Körper richtig funktioniert, muss auch das Gehirn gepflegt werden. Sind beispielsweise Blut- und Nervenbahnen blockiert, führt das zu Dysfunktionen, die wiederum mentale und organische Erkrankungen hervorrufen können. Die Gesundheitsexpertin und Aromatherapeutin Jodi Cohen setzt auf die antioxidative, antivirale und anregende Wirkung ätherischer Öle. In ihrem 5-Schritte-Programm nutzt sie die Aromatherapie, um das Gehirn zunächst zu entgiften und anschließend mit neuer Energie zu versorgen. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Öle stimulieren das Nervensystem und kurbeln die Blutzirkulation an.

© Lisa Wolf



**JODI COHEN** ist zertifizierte Aroma-, Heilpflanzen- und Ernährungstherapeutin und beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit der Gehirngesundheit. Hierbei widmet sie sich insbesondere der funktionellen Neurologie. Sie arbeitet eng mit Fachleuten aus Medizin und Pflege zusammen und gibt Fortbildungen im Gesundheitswesen.



# DIE 100 HÄUFIGSTEN PATIENTENFRAGEN EINFACH BEANTWORTET



DR. JASPER, ANNETTE

## 100 Fragen an deinen Zahnarzt

Die wichtigsten Fakten zu Zahnpflege, Schmerzen, Karies, Parodontose, Bleaching und vielem mehr

14,00 € (D), 14,40 € (A)

**ET: 18.10.2022**

- Mit zahlreichen Infos und Tipps zur richtigen Pflege von Zähnen und Mundraum und zu Behandlungsmöglichkeiten – von Karies über Zahn- und Kieferschmerzen bis Zahnfüllungen und Implantate
- Leicht verständlich und unterhaltsam geschrieben

**Ob Zahnschmerzen, angehende Karies oder das Ersetzen einer Füllung – oft bleibt es nicht bei den beiden obligatorischen zahnärztlichen Routineuntersuchungen pro Jahr.** Für die meisten Menschen sind zusätzliche Zahnarztbesuche ein Graus und sie möchten so schnell wie möglich wieder die Praxis verlassen. Erst hinterher stellt man dann fest, dass es eigentlich doch ein paar grundlegende Fragen gegeben hätte, die man seinem Zahnarzt schon immer stellen wollte. Ist das Zähneputzen am Abend wichtiger als am Morgen? Was kann man gegen Mundgeruch tun? Ist das Aufhellen von Zähnen schädlich? Kann Karies ansteckend sein oder ist es vererbbar? Die Antworten auf diese und viele weitere Fragen kennt die ganzheitliche Zahnärztin Dr. Annette Jasper.

© privat



**DR. ANNETTE JASPER** Die Zahnärztin ist seit über 20 Jahren in ihrer Praxis für ganzheitliche metallfreie Zahnheilkunde in München tätig. Ihre Spezialgebiete sind die Implantologie und die Behandlung der Craniomandibulären Dysfunktion (CMD). Sie beschäftigt sich insbesondere mit der Auswirkung von Zahnerkrankungen auf den Organismus. Zu ihren Patienten gehören auch Spitzensportler.

