Einkaufsunterlage
Arkana & Kailash

Frühjahr 2021

Für Beratung und weitere Informationen fragen
Sie Ihren Vertreter oder Kundenbetreuer.

Ausführliche und tagesaktuelle Informationen
sowie Zusatzmaterial finden Sie in
VLB-TIX

Stand: 4. November 2020

Einkaufsunterlage Arkana

Frühjahr 2021

Für Beratung und weitere Informationen fragen Sie Ihren Vertreter oder Kundenbetreuer.

Ausführliche und tagesaktuelle Informationen sowie Zusatzmaterial finden Sie in

VLB-TIX

Stand: 4. November 2020

Referenztitel

Kristin Neff
Selbstmitgefühl
Hardcover 19,99 € [D]
ET: 17.09.12

9 783424 630558

Bestseller-Marketing

WERBESCHWERPUNKT
Mai 2021

- **»Verletzungen heilen - ein neues starkes Selbst kreieren.« Nicole LePera**
- **Jede auch noch so kleine seelische Verletzung kann massive Folgen haben und zu einem Trauma werden.**
- **Revolutionärer Selbstheilungsansatz mit ganzheitlichen Methoden.**

Mit ihrer Community »Selfhealers« und der Plattform »The Holistic Psychologist« hat die US-amerikanische Psychologin Nicole LePera nicht weniger als eine Revolution auf dem Psychologie-Sektor begründet. Ihr Ansatz: Fast jeder von uns hat in der Kindheit Traumata und seelische Verletzungen erlitten, die unser Leben nachhaltig beeinflussen. Und wir selbst haben es in der Hand, uns davon zu befreien - wenn wir die Chance der Selbstermächtigung nutzen, uns die Erkenntnisse der Mind-Body-Medizin zunutze machen und die richtigen Tools kennen. Mit LePeras ganzheitlicher, einzigartiger Anleitung zur mentalen Selbstheilung gelingt es, die tieferen Ursachen von seelischen wie psychosomatischen Problemen zu erkennen, sich von selbstsabotierenden Mustern zu lösen ...

Urheber

Nicole LePera studierte in New York an der Cornell University und an The New School Psychologie. In dem von ihr gegründeten Mindful Healing Center in Philadelphia behandelt sie Patienten mit Angststörungen, Depressionen, Burn-out und Bindungsängsten. …

Heile. Dich. Selbst.
von Nicole LePera
Übersetzer: Elisabeth Liebl

Hardcover, Geb. mit SU, ca. 320 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-442-34276-1

9 783442 342761

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,90
Erscheinungstermin: 24.05.2021
Format 13,5 x 21,5 cm
Warengruppe: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung
Deutsche Erstausgabe

Referenztitel

Alberto Villoldo
One Spirit Medizin
Hardcover 19,99 € [D]
ET: 08.03.16

9 783442 341931

Alberto Villoldo
Der Pfad schamanischer Heilung
Taschenbuch 10,00 € [D]
ET: 19.06.17

9 783442 221639

EMPFEHLUNGSTITEL

April 2021

- **Die Heilrevolution aus dem Regenwald in überarbeiteter Neuausgabe.**
- **Mit einem Vorwort von Christiane Northrup.**
- **Länger leben mit schamanischer Energiemedizin, Zell-Detox und Superfoods.**

Als Alberto Villoldo sich nach einer niederschmetternden Diagnose vor einigen Jahren selbst heilte, war das eine Sensation. In »One Spirit Medizin« legte er eindrucksvoll Zeugnis darüber ab, wie er sich mithilfe schamanischer Seelenreinigung, Pflanzenmedizin und neuester Methoden des Biohacking von Parasiten, Viren und Bakterien befreite. Nun schlägt er ein neues Kapitel auf und präsentiert in der überarbeiteten Neuausgabe seines Bestsellers ein 7-Tage-Reset-Programm zur Reprogrammierung unserer Lebensmatrix. Im Mittelpunkt stehen hochwirksame entgiftende Superfoods und Nährstoffe, die zelluläre Schäden in den Mitochondrien beheben und das Mikrobiom reparieren. Zugleich eröffnen schamanische Energiearbeit und Visionssuche einen effizienten Weg, ...

Urheber
Alberto Villoldo lebt in Los Angeles und ist klassisch ausgebildeter medizinischer Anthropologe. 25 Jahre lang bereiste er die Hochländer der Anden und des Amazonas' und studierte die schamanischen Heilpraktiken. …

Erneuere deinen Körper
von Alberto Villoldo
Übersetzer: Jochen Lehner

Hardcover, Geb. mit SU, ca. 350 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-442-34270-9

9 783442 342709

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,90
Erscheinungstermin: 26.04.2021
Format 13,5 x 21,5 cm
Warengruppe: 1475 Ratgeber/Spiritualität/Altes Wissen, alte Kulturen
s/w 20
Originalverlag: Hay House

arkana

Referenztitel

Stefan Limmer
Versöhnung mit den Ahnen
Hardcover 19,99 € [D]
ET: 30.03.15

9 783442 341733

Spitzentitel-Marketing

SPITZENTITEL

März 2021

- **»Wissen, woher man kommt – wissen, wohin man geht.« Kaja Andrea Otto**
- **Mit Ahnenarbeit die ganz persönliche Lebensvision finden.**
- **Großer Praxisteil mit Zeremonien, Energiearbeit und Übungen zu Ahnenzyklen.**

Wie kann ich meine weibliche Kraft und Vision erkennen und leben? Was bedeutet es wirklich Frau zu sein? Solange wir wider unserer Natur leben, frauenspezifische Rhythmen ignorieren und die Power unserer Ahnen vergessen, bleibt unser weibliches Potenzial ungenutzt, erklärt die spirituelle Lehrerin Kaja Andrea Otto. Denn nur wenn wir wissen, woher wir kommen, können wir bestimmen, wohin wir gehen. Mithilfe einer kraftvollen Mischung aus Zeremonien und Übungen zu Ahnenheilung, Energiearbeit und Mindset-Change begleitet sie uns auf eine transformierende Reise. Das weibliche Potenzial in uns erwacht und ebnet den Weg. Und plötzlich wird es ganz leicht, uns mit der Kraft unserer ureigenen Lebensvision zu verbinden.

Urheber

Kaja Andrea Otto bezeichnet sich selbst als Spiritual Feminist und gehört zu einer neuen Generation von spirituellen Lehrerinnen: Sie setzt auf fundiertes weibliches Empowerment, das alte indigene Weisheit mit modernem Wissen kombiniert. ...

Du bist die Antwort auf deine Fragen
von Kaja Andrea Otto

Quality Paperback, Klappenbrosch.,
ca. 256 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-442-34266-2

9 783442 342662

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,90
Erscheinungstermin: 15.03.2021
Format 13,5 x 21,5 cm
Warengruppe: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung
Originalausgabe

arkana

Referenztitel

Roger D. Nelson; Georg Kindel
Der Welt-Geist
Taschenbuch ca. 11,00 € [D]
ET: 24.05.21

9 783442 223145

Mai 2021

- **Wie wir mit unseren Gedanken unsere Realität steuern.**
- **Spektakuläre Erkenntnisse zu Gedankenübertragung, Telekinese und Hellsichtigkeit von Princeton-Professor Roger D. Nelson.**
- **Mithilfe der Macht unserer Gedanken Ereignisse oder den Verlauf von Krankheiten beeinflussen.**

In ihrem Bestseller »Der Welt-Geist« erbrachten Roger D. Nelson und Co-Autor Georg Kindel den wissenschaftlichen Beweis für ein globales Bewusstsein. Nun beeindrucken sie mit einer neuen bahnbrechenden Erkenntnis: Gedanken beeinflussen Materie. Was zunächst simpel klingt, bedeutet: Der Mensch kann paranormale Fähigkeiten wie Gedankenübertragung, Hellsichtigkeit oder Telekinese nicht nur aktivieren, sondern sie gezielt zu seinen Gunsten einsetzen. Gewusst wie, kann er sogar den Verlauf von Krankheiten positiv steuern. Das Autorenduo zeigt, wie wir mit dem bewussten Einsatz von Meditation, Gebeten und Herzsignalen unser Leben transformieren können – und mit telepathischer Kraft unsere Gedanken heilen.

Urheber
Roger D. Nelson forschte an der Universität Princeton und war von 1980 bis 2002 Forschungskoordinator des Princeton Engineering Anomalies Research Lab (PEAR). 1997 gründete er das Global Consciousness Project. ...

Die Welt-Kraft in dir
von Roger D. Nelson; Georg Kindel

Hardcover, Geb. mit SU, ca. 250 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-442-34273-0

9 783442 342730

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,90
Erscheinungstermin: 24.05.2021
Format 13,5 x 21,5 cm
Warengruppe: 1938 Sachbücher/Parapsychologie, Grenzwissenschaften
Originalausgabe

arkana

Publikumskampagne

SCHWERPUNKTTITEL

April 2021

- **»Für alle Einsteiger und Skeptiker – wie Meditation wirklich jedem gelingt.« Peter Beer**

Peter Beer führt ein scheinbar perfektes Leben: Studienabschluss, Karriere, erfolgreich im Job – und dennoch fühlt er sich total ausgebrannt. Als er in dieser tiefen Krise den uralten Heilweg der Meditation für sich entdeckt, kann er endlich (auf)atmen und beschließt sein Leben umzukrempeln. Heute ist er einer der erfolgreichsten Achtsamkeitslehrer und begeistert mit seiner unorthodoxen Art Hunderttausende Menschen für das Sitzen in Stille. Seine Vision: Meditieren soll das neue Joggen werden. In seinem Meditations-Guide zeigt Peter Schritt für Schritt, wie wir im Lotossitz wieder zu uns selbst finden, emotionale Tiefs überwinden, negative Glaubenssätze loslassen und aus miesen Tagen gute machen. Mit exklusiven Audiomeditationen für den direkten Einstieg.

Urheber

Peter Beer, geboren 1987, ist Meditations-Coach, Psychologe und Gründer der Achtsamkeits-Academy. Nach dem Studium arbeitete er als Ingenieur in der Automobilindustrie und konnte dort hautnah miterleben, welche gravierenden Auswirkungen Stress und Dauerbelastung ...

Meditation
von Peter Beer

Quality Paperback, Klappenbrosch., ca. 250 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-442-34277-8

ca. € (D) 17,00 / ca. € (A) 17,50 / ca. CHF 24,50
Erscheinungstermin: 19.04.2021
Format 13,5 x 21,5 cm
Warengruppe: 1462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung, Yoga, Meditation, Autogenes Training
Originalausgabe

SCHWERPUNKTTITEL

Februar 2021

- **Die revolutionäre Wissenschaft der Spontanheilung.**
- **Medizinische »Wunder« erstmals erklärt von einem renommierten Harvard-Arzt.**
- **Neue bahnbrechende Erkenntnisse zu den wahren Ursachen »unheilbarer« Krankheiten.**

Ein Krebspatient, dessen Tumor verschwindet, ein Mädchen im Rollstuhl, das plötzlich wieder laufen kann: Spontanheilungen gibt es immer wieder, und doch weiß die Medizin fast nichts über sie. Ein sträflich ungenutztes Potenzial, meint Harvard-Arzt Jeffrey Rediger, denn diese medizinischen »Wunder« bergen den Schlüssel zu einem fundamental neuen Verständnis menschlicher Selbstheilungskräfte. So machte er sich auf die Suche nach Menschen, die trotz aussichtloser Diagnose wieder genesen sind, und erforschte erstmals systematisch und wissenschaftlich fundiert ihr Heilungsgeheimnis. Herausgekommen ist ein Wegweiser der Hoffnung, der die Formel zur Heilung selbst als unheilbar geltender Krankheiten enthält: Verbundenheit, Vertrauen, Zuversicht und das Gefühl von Kohärenz.

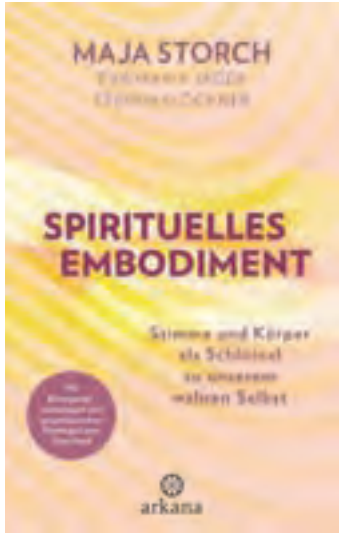
Urheber

Der Mediziner und Theologe Jeffrey D. Rediger unterrichtet an der Harvard Medical School und leitet am McLean Hospital, einer der führenden Einrichtungen in den USA, ein Programm für Erwachsenen-Psychiatrie. ...

Geheilt!
von Jeffrey Rediger
Übersetzer: Andrea Panster

Hardcover, Geb. mit SU, ca. 450 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-442-34250-1

ca. € (D) 25,00 / ca. € (A) 25,70 / ca. CHF 35,90
Erscheinungstermin: 01.03.2021
Format 13,5 x 21,5 cm
Warengruppe: 1937 Sachbücher/Spiritualität
s/w 1
Deutsche Erstausgabe



SPITZENTITEL

April 2021

- **Warum unsere Seele Bewegung braucht.**
- **Bewegung und Gesang als unsere größte spirituelle Ressource.**
- **In Verbundenheit mit dem Körper zu Hingabe, Herzintuition und Heilung.**

Der spirituelle Weg wird oft als rein geistige Übung praktiziert. Dabei greift die Konzentration darauf zu kurz: Nur wenn wir auch unseren Körper – Stimme, Sinne und Bewegung – einbeziehen, kommen wir wirklich in Kontakt mit unserer Seele und einer intensiven spirituellen Energie, in der uns Lebendigkeit und innerer Frieden durchströmen. Den wirksamsten Weg zu dieser erfüllenden Ganzheit eröffnet Embodiment – eine Methode, die Maja Storch, Eva-Maria Jäger und Stefan Klöckner nun für den Bereich des spirituellen Wachstums weiterentwickelt haben. Eindrucksvoll zeigen die Autoren anhand gregorianischer Gesänge, dass heilige Texte erst in gesungener Form ihre volle heilsame Wirkung entfalten. Mithilfe von angeleiteten Körpergebeten, ...

Urheber

Dr. Eva Maria Jäger, geb. 1967, ist Diplompsychologin und Vorreiterin in der praktischen Anwendung von Maja Storchs Embodiment-Forschung. Sie bekleidet eine Professur für Soziale Arbeit und arbeitet als approbierte Verhaltenstherapeutin in eigener Praxis in München. ...

Spirituelles Embodiment
von Maja Storch; Eva Maria Jäger; Stefan Klöckner

Hardcover, Geb. mit SU, ca. 250 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-442-34271-6

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,90
Erscheinungstermin: 26.04.2021
Format 13,5 x 21,5 cm
Warengruppe: 1937 Sachbücher/Spiritualität
Originalausgabe

März 2021

- **Mit Ahnenarbeit die ganz persönliche Lebensvision finden – auch als Hörbuch und im Download.**
- **»Wissen, woher man kommt – wissen, wohin man geht.« Kaja Andrea Otto**
- **Großer Praxisteil mit Zeremonien, Energiearbeit und Übungen zu Ahnenzyklen.**

Wie kann ich meine weibliche Kraft und Vision erkennen und leben? Was bedeutet es wirklich Frau zu sein? Solange wir wider unserer Natur leben, frauenspezifische Rhythmen ignorieren und die Power unserer Ahnen vergessen, bleibt unser weibliches Potenzial ungenutzt, erklärt die spirituelle Lehrerin Kaja Andrea Otto. Denn nur wenn wir wissen, woher wir kommen, können wir bestimmen, wohin wir gehen. Mithilfe einer kraftvollen Mischung aus Zeremonien und Übungen zu Ahnenheilung, Energiearbeit und Mindset-Change begleitet sie uns auf eine transformierende Reise. Das weibliche Potenzial in uns erwacht und ebnet den Weg. Und plötzlich wird es ganz leicht, uns mit der Kraft unserer ureigenen Lebensvision zu verbinden.

Urheber
Kaja Andrea Otto bezeichnet sich selbst als Spiritual Feminist und gehört zu einer neuen Generation von spirituellen Lehrerinnen: Sie setzt auf fundiertes weibliches Empowerment, das alte indigene Weisheit mit modernem Wissen kombiniert. ...

Du bist die Antwort auf deine Fragen
von Kaja Andrea Otto

Hörbuch, Profile Pac,
ISBN/GTIN: 978-3-442-34742-1
9 783442 347421

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,90
Erscheinungstermin: 15.03.2021
Format 13,8 x 14,5 cm
Warengruppe: 5481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

Mai 2021

- **Das Plädoyer für eine erwachsene, bewusste Form der Liebe – jetzt auch als Hörbuch und im Download.**
- **»Nur wer seine Haltung zur Liebe ändert, kann wahrhaft lieben.« Jens Corssen und Stephanie Ehrenschwendner**
- **In drei Schritten wirklich lieben lernen: Das Leben lieben – sich selbst lieben – den anderen lieben.**

Uns alle eint die Sehnsucht nach Eins-Sein, wie es uns das Gehirn im Rausch der Verliebtheit vorgaukelt. Doch die Verantwortung für Lebensfreude und Verbundenheit lässt sich nicht an einen Partner delegieren. Liebe ist eine Frage der inneren Haltung, sagen Jens Corssen und Stephanie Ehrenschwendner, und zeigen, wie man diese bewusste, erwachsene Form der Liebe lebendig macht: Der Wandlungsprozess setzt ein, wenn wir das Leben bejahen und in gehobener Gestimmtheit bleiben - auch in Phasen als Single oder Beziehungskonflikten. Er setzt sich fort, wenn unsere Einzigartigkeit in all ihren Facetten entwickeln. Indem wir uns von hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern lösen, können wir uns auf ein gelingendes Miteinander ausrichten. Dann kann wahre Verbundenheit wachsen.

Urheber
Stephanie Ehrenschwendner ist Wissenschaftsjournalistin und Autorin vieler Sachbücher und Ratgeber. Zahlreichen erfolgreichen Büchern von Prominenten verhalf sie als Co-Autorin zum Sprung auf die Bestsellerlisten. Jens Corssen ist Diplompsychologe, Verhaltenstherapeut und Trainer für Persönlichkeitsentwicklung. ...

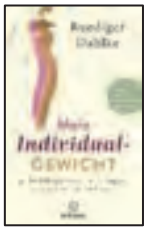
Lieben
von Jens Corssen; Stephanie Ehrenschwendner

Hörbuch, Profile Pac,
ISBN/GTIN: 978-3-442-34750-6

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,50 / ca. CHF 22,90
Erscheinungstermin: 24.05.2021
Format 13,8 x 14,5 cm
Warengruppe: 5933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

arkana

Referenztitel



Ruediger Dahlke
Mein Individualgewicht
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 28.09.20

9 783442 342693

Ruediger Dahlke
Das Alter als Geschenk
Hörbuch 19,00 € [D]
ET: 18.03.19

9 783442 347261

März 2021

- **Unser persönliches Individualgewicht – das innovative ganzheitliche Ernährungskonzept: jetzt auch als Hörbuch und im Download.**
- **»Im Einklang mit der Seele zum gesunden Wunschkörper.« Ruediger Dahlke**
- **Die eigene Ernährungsbiografie nutzen für mehr Gesundheit und seelisches Wachstum.**

Welchen Körper braucht unsere Seele, damit wir wirklich glücklich und mit uns im Reinen sind? Wirklich den, der in eine bestimmte Kleidergröße passt? Und was, wenn wir zu wenig Kilos auf die Waage bringen? Um genau dieses individuelle Figur-Optimum geht es Fastenguru und Peace-Food-Pionier Ruediger Dahlke mit seinem innovativen ganzheitlichen Ernährungskonzept vom Individualgewicht. Er zeigt, welche ungesunden (Ess-)Muster sich hinter Gewichtsproblemen, Belohnungs- oder Kummerspeck verbergen und welche Lebensthemen und Lernaufgaben auf uns warten. Indem wir im Einklang mit unserer Seele essen, söhnen wir uns mit unserem Gewicht aus und legen den Grundstein für ein neues und erfülltes Leben.

Urheber
Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 40 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von »Krankheit als Weg« bis »Krankheit als Symbol« begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. ...

Mein Individualgewicht
von Ruediger Dahlke

Hörbuch, Profile Pac,
ISBN/GTIN: 978-3-442-34743-8

9 783442 347438

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,50 / ca. CHF 22,90
Erscheinungstermin: 15.03.2021
Format 13,8 x 14,5 cm
Warengruppe: 5461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

März 2021

- **Belastende Gefühle endlich loslassen – jetzt auch als Hörbuch und im Download.**
- **Den eigenen Gefühlsballast erkennen und sich Schritt für Schritt davon befreien.**
- **Mit der Dialog-Methode aus der Verstrickung mit den eigenen Emotionen aussteigen.**

Der emotionale Rucksack – das sind die schwierigen, unaufgearbeiteten Gefühle aus der Vergangenheit, die jeder mit sich herumschleppt: Angst, Wut, Trauer, Schmerz und andere mehr. Sie belasten uns im Alltag, in der Beziehung und im Job, indem sie zu emotionalen Überreaktionen führen und so selbst harmlose Situationen eskalieren lassen. Vivian Dittmar, bekannte Referentin und Seminarleiterin, stellt einen neuen, heilsamen Umgang mit dem emotionalen Rucksack vor. Sie zeigt, wie wir ihn kontrolliert und bewusst entladen können, sodass wir endlich freier und mit weniger Ballast durchs Leben gehen, ohne bei jeder Kleinigkeit aus der Haut zu fahren. So wird es sogar in emotionalen Ausnahmezuständen möglich, mit uns und anderen gelassener umzugehen.

Urheber
Vivian Dittmar ist anerkannte Querdenkerin zum Thema emotionale Intelligenz, Autorin mehrerer Bucherfolge und Gründerin der "Be the Change"-Stiftung für kulturellen Wandel. Neben ihrem beruflichen und gesellschaftlichen Engagement ist sie passionierte Mutter ...

Der emotionale Rucksack
von Vivian Dittmar

Hörbuch, Profile Pac,
ISBN/GTIN: 978-3-442-34749-0

ca. € (D) 15,00 / ca. € (A) 15,50 / ca. CHF 21,90
Erscheinungstermin: 15.03.2021
Format 13,8 x 14,5 cm
Warengruppe: 5481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

Innenabbildungen

SPITZENTITEL

lieferbar (Juni 2019)

- **Ab 21.04.2021 zum Geschenkpreis für 10€.**
- **Mit authentischem ayurvedischen Wissen entspannt durch die Schwangerschaft.**
- **Der Schlüssel für eine harmonische Schwangerschaft und ein gesundes Baby.**
- **Schwangerschaft und Geburt begleiten mit Yoga, Heilmusik, Massagen und optimaler Ernährung.**

Was können werdende Mütter tun, um sich in der sensiblen Zeit der Schwangerschaft optimal zu versorgen und auf das Baby vorzubereiten? Die Jahrtausende alten ayurvedischen Texte bergen einen kostbaren Wissensschatz für die Balance von Körper, Geist und Seele, eine sichere Geburt und einen guten Start des Babys ins Leben. Dieses Wissen haben der renommierte Ayurveda-Experte Shri Balaji També und die Gynäkologin Yasmin Khushbu Varandani-Gogia für unsere moderne Zeit aufbereitet. Ihre Empfehlungen umfassen Strategien zur Steigerung der Fruchtbarkeit, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Musik zur pränatalen Förderung, Yoga, Meditation, besondere Rezepte, Babymassage sowie Rituale für Mutter und Kind – für eine glückliche Schwangerschaft und ein glückliches Baby!

Urheber

Shri Balaji També zählt zu den weltweit bekanntesten Ayurveda-Experten und ist in der Erforschung von Ayurveda-Therapien und-Medikamenten seit Jahrzehnten federführend. Sein Gesundheitszentrum „Atmasantulana Village“, eines der größten Ayurveda-Zentren Indiens, hat sich ...

Glückliche Schwangerschaft - glückliche Babys
von Shri Balaji També; Dr. med. Yasmin Khushbu Varandani-Gogia
Übersetzer: Juliane Molitor

Hardcover, Edelpappband, 320 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-442-34241-9

€ (D) 10,00 / € (A) 10,30 / CHF 14,50
Erscheinungstermin: 21.04.2020
Format 17,0 x 24,0 cm
Warengruppe: 1467 Ratgeber/Gesundheit/Schwangerschaft, Geburt, Säuglinge
farb. 0, durchgehend vierfarbig
Originalverlag: Balaji També Foundation

ÜBER 1,6 MIO. VERKAUFTE EXPL.

Hardcover
978-3-442-34257-0
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*

Hardcover
978-3-442-33790-3
€ 16,99 [D] | € 17,50 [A] CHF 23,90*

Hardcover
978-3-442-33851-1
€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 38,90*

Hardcover
978-3-442-34234-1
€ 19,00 [D] | € 19,60 [A] CHF 26,90*

Hardcover
978-3-442-34261-7
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,90*

Hardcover
978-3-442-34188-7
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,90*

Hardcover
978-3-442-34269-3
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*

Hardcover
978-3-442-33812-2
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*

Hardcover
978-3-442-33650-0
€ 22,90 [D] | € 23,60 [A] CHF 32,50*

Hardcover
978-3-442-34272-3
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*

ÜBER 30.000 VERKAUFTE EXPL.

Hörbuch
978-3-442-34700-1
€ 14,99 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,90*

Hörbuch
978-3-442-34716-2
€ 14,99 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,90*

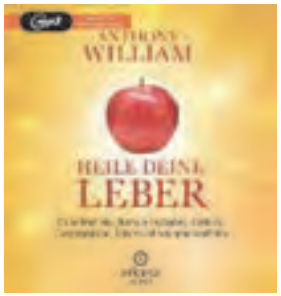
Hörbuch
978-3-442-34735-3
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,90*

Hörbuch
978-3-442-34721-6
€ 13,99 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*

Hörbuch
978-3-442-34725-4
€ 13,99 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*

Hörbuch
978-3-442-34746-9
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*

Hörbuch
978-3-442-34727-8
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



Hörbuch
978-3-442-34744-5
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*

Hörbuch
978-3-442-33995-2
€ 9,99 [D] | € 9,99 [A] CHF 15,50*

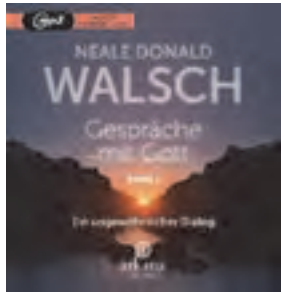
Hörbuch
978-3-442-33994-5
€ 9,99 [D] | € 9,99 [A] CHF 15,50*

Hörbuch
978-3-442-34702-5
€ 9,99 [D] | € 9,99 [A] CHF 15,50*

Hörbuch
978-3-442-33974-7
€ 9,99 [D] | € 9,99 [A] CHF 15,50*

Hörbuch
978-3-442-33979-2
€ 9,99 [D] | € 9,99 [A] CHF 15,50*

Hörbuch
978-3-442-33993-8
€ 9,99 [D] | € 9,99 [A] CHF 15,50*



Hörbuch
978-3-442-34720-9
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*

Hörbuch
978-3-442-33937-2
€ 24,95 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,90*

Hörbuch
978-3-442-33960-0
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*

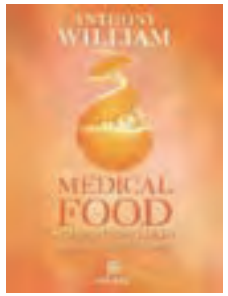
Hörbuch
978-3-442-33938-9
€ 24,95 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,90*

Hörbuch
978-3-442-33953-2
€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*

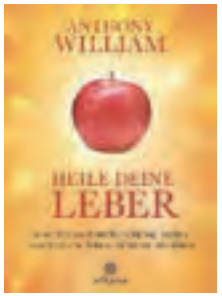
Hörbuch
978-3-442-33834-4
€ 24,95 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,90*

Hardcover
978-3-442-34274-7
€ 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 36,50*

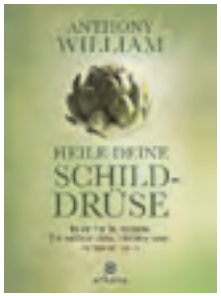
Hardcover
978-3-442-34199-3
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 35,90*



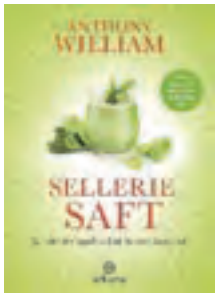
Hardcover
978-3-442-34225-9
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 35,90*



Hardcover
978-3-442-34251-8
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 35,90*



Hardcover
978-3-442-34236-5
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 35,90*



Hardcover
978-3-442-34264-8
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*

Einkaufsunterlage Kailash

Frühjahr 2021

Für Beratung und weitere Informationen fragen Sie Ihren Vertreter oder Kundenbetreuer.

Ausführliche und tagesaktuelle Informationen sowie Zusatzmaterial finden Sie in

VLB-TIX

Stand: 4. November 2020

Referenztitel

Lars Amend
It's All Good
Quality Paperback 17,00 € [D]
ET: 20.05.19

9 783424 631838

Lars Amend
It's All Good
eBook 12,99 € [D]
ET: 20.05.19

9 783641 242107

Bestseller-Kampagne

Werbemittel

- Postkarten Amend, Where is the Love
- Digitales Werbepaket Amend, Where´s the love

WERBESCHWERPUNKT

März 2021

- **Das neue und ganz persönliche Buch vom Bestseller-Autor.**
- **Auf der Suche nach dem größten aller Gefühle.**
- **In vielen Gesprächen und Begegnungen findet Lars Amend Antworten auf seine Fragen rund um die Liebe.**

Lars Amend führt ein Leben, um das ihn viele beneiden: Als Life-Coach verhilft er dem Glück anderer auf die Sprünge, indem er Ehen rettet und bei ersten Dates undercover Tipps gibt. Doch als er sein eigenes Liebensleben unter die Lupe nimmt, gerät er ins Grübeln: Es langweilt ihn, immer nur kurze Affären zu haben, während seine Freunde heiraten und Familien gründen. Wo ist in meinem Leben die Liebe?, fragt er sich und macht sich auf die Suche. Lars stellt sein Mindset infrage, erforscht, warum Liebe Selbstliebe voraussetzt und spricht mit Experten. Dann lernt er eine besondere Frau kennen. Mit ihr muss er seine Feuertaufe bestehen - und findet endlich Antworten auf all seine Fragen.

Urheber

Lars Amend, geboren 1978 in Gießen, ist Autor und Life-Coach. Mit der Biografie von »Bushido« veröffentlichte er 2008 sein erstes Buch und landete direkt auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Auch seine weiteren Bücher wie »Why not?« und »It's All Good« waren große ...

Where is the Love?
von Lars Amend

Quality Paperback, Klappenbrosch., ca. 304 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-424-63184-5

9 783424 631845

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,90
Erscheinungstermin: 15.03.2021
Format 13,5 x 21,5 cm
Warengruppe: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie
Originalausgabe

Kein todkrankes Tier soll seinen letzten Weg alleine gehen! Das sagt sich die junge Britin Alexis Fleming, als ihre geliebte Hündin Maggie in einer Tierklinik einsam stirbt. Selbst chronisch krank und schon oft von den Ärzten abgeschrieben, gründet Alexis das erste Tierhospiz der Welt. Zu ihren Schützlingen zählen Schafe, Hunde und Hühner. Manche sterben innerhalb weniger Tage, andere erholen sich noch einmal - vermutlich, weil sie erstmals Geborgenheit und Liebe erfahren. Und auch Alexis selbst wächst über sich hinaus und entwickelt durch ihre Aufgabe ungeahnte Kräfte. Eine Geschichte über die Kraft des Mitgefühls und über Liebe, Freundschaft und Respekt angesichts der Vergänglichkeit allen Lebens.

Urheber
Alexis Fleming, geb. 1982 in Schottland, engagiert sich seit vielen Jahren für die Rechte von Tieren und ist überzeugte Veganerin. 2013 gründete die unter der Autoimmunerkrankung Morbus Crohn leidende junge Frau ein Tierhospiz ...

Jedes Leben ist wertvoll
von Alexis Fleming

Hardcover, Geb. mit SU, ca. 320 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-424-63216-3
9 783424 632163

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,90
Erscheinungstermin: 24.05.2021
Format 13,5 x 21,5 cm
Warengruppe: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft
mit 4c-Bildteil
Deutsche Erstausgabe

Referenztitel

Cheryl Strayed
Der große Trip zu dir selbst
Quality Paperback 14,99 € [D]
ET: 08.03.16

9 783424 631210

Spitzentitel-Kampagne

Innenabbildungen

SPITZENTITEL
Februar 2021

- **»Er verändert die Welt - Meile für Meile.« Ashton Kutcher**
- **Die wahre Geschichte eines Studenten, der mit dem Fahrrad um die Welt reiste und dabei 100.000 € für den Bau einer Grundschule sammelte.**
- **Lebenslektionen für junge Erwachsene, die ihren Platz in der Welt suchen.**

Was will ich wirklich? Wie finde ich heraus; welcher Lebensweg der richtige für mich ist? Was soll ich aus meinem Leben machen? Auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen fasst Nono Konopka einen folgenschweren Entschluss: Statt ins Berufsleben einzusteigen, startet er völlig untrainiert mit seinem besten Freund Max eine Radreise von Berlin nach Peking, um Spenden für den Bau einer Grundschule in Guatemala zu sammeln. Der Trip, auf den sogar Ashton Kutcher aufmerksam wird, führt durch sengende Wüsten und Schneemassen, zu Begegnungen mit Braunbären und Geheimagenten. Mehr noch als diese Abenteuer erlebt Nono die endlosen Kilometer auf dem Rad als lehrreiche Lektionen, die er nie in einer Vorlesung hätte lernen können...

Urheber

Nono Konopka, geboren 1993 in Portugal, studierte in den Niederlanden Marketing & Management. Nach dem Abschluss gründete er das Projekt »Biking Borders – 15.000 km für Bildung«, mit dem er und sein Freund Max Jabs über 100.000 € für Schulen in Guatemala sammelten. ...

Lektionen für ein richtig gutes Leben
von Nono Konopka

Quality Paperback, Klappenbrosch., ca. 224 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-424-63219-4

9 783424 632194

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,50 / ca. CHF 22,90
Erscheinungstermin: 01.03.2021
Format 13,5 x 21,5 cm
Warengruppe: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie
4c, mit Fotos
Originalausgabe

Referenztitel

Vivian Dittmar
Der emotionale Rucksack
Quality Paperback 15,00 € [D]
ET: 14.05.18

9 783424 631531

EMPFEHLUNGSTITEL

März 2021

- **Was ist ein wirklich gutes Leben? Warum unser Wohlstandsbild auf dem Prüfstand steht.**
- **Wie uns die Investition in Beziehungen, Kreativität und Spiritualität glücklicher macht als materielle Güter.**
- **Für Leser von Maja Göpel, Unsere Welt neu denken.**

In unserer Gesellschaft definieren wir Wohlstand fast ausschließlich materiell. Doch Konsum aktiviert zwar unser Belohnungssystem, aber wirklich reich macht er uns nicht - echter Wohlstand muss sich auf vielen Ebenen entfalten.
Vivian Dittmar skizziert die Grundpfeiler eines Lebens, das in einer völlig neuen Weise reich ist: reich an Zeit, erfüllenden Beziehungen, Kreativität, Verbundenheit mit den Mysterien des Lebens und der unbändigen Schönheit der Natur. Sie zeigt, dass ein gutes Leben nicht im Widerspruch zu einem notwendigen ökosozialen Wandel der Gesellschaft steht, sondern im Gegenteil dadurch erst ermöglicht wird.
Ein Weckruf für eine echte Wohlstandsgesellschaft und für das, was wirklich wichtig ist.

Urheber
Vivian Dittmar ist Seminarleiterin, Autorin und Querdenkerin. Ihre Kindheit und Jugend auf drei Kontinenten sensibilisierte sie früh für die globalen Herausforderungen unserer Zeit und sind bis heute ihr Antrieb, ganzheitliche Lösungen zu finden...

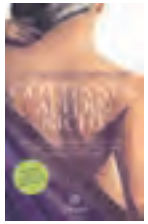
Echter Wohlstand
von Vivian Dittmar

Hardcover, Geb. mit SU, ca. 220 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-424-63214-9

9 783424 632149

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,90
Erscheinungstermin: 22.03.2021
Format 13,5 x 21,5 cm
Warengruppe: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft
Originalausgabe

Referenztitel



Christiane Northrup
Göttinnen altern nicht
Hardcover 24,99 € [D]
ET: 31.08.15

9 783442 341825

SCHWERPUNKTTITEL

April 2021

- **Frauen 50+: zwischen Midlife-Crisis und Aufbruchsstimmung.**
- **Wie Frauen mit 50+ im Chaos der Lebensmitte wieder Sinn und Erfüllung finden.**
- **Mit 5-Schritte-Programm zur Neuorientierung.**

Das 5-Schritte-Programm zur Neuorientierung

In der Lebensmitte brechen für Frauen stürmische Zeiten an: Der Körper verändert sich, die Eltern werden alt, die Kinder sind aus dem Haus, auch in Job und Beziehung kann es kriseln. Macht das Leben jetzt überhaupt noch einen Sinn? Oder geht es von nun an nur noch bergab?
Irene Fellner, Coach und Seminarleiterin, kennt den Midlife-Blues aus eigener Erfahrung. Sie hat ein Fünf-Schritte-Programm entwickelt, das die Neuorientierung nachhaltig begleitet. Nach einer Standortbestimmung gilt es, die eigenen Ressourcen und Schätze zu entdecken. So kommen wir mit unserer inneren Weisheit wieder in Kontakt – es öffnet sich der Weg in ein erfülltes zweites Leben.

Urheber

Irene Fellner ist Trainerin und Seminarleiterin mit Wohnsitz Wien. Im Jahr 2012 gründete sie »Soul Sisters«, ein Zentrum für Frauen in der Lebensmitte. Sie bietet Coachings, Workshops und Online-Kurse an und ist Veranstalterin des Online-Kongresses »Start up again« ...

Stürmische Zeiten
von Irene Fellner

Hardcover, Geb. mit SU, ca. 400 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-424-63208-8

9 783424 632088

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,90
Erscheinungstermin: 19.04.2021
Format 13,5 x 21,5 cm
Warengruppe: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung
2c
Originalausgabe

GESCHENKBUCH

Mai 2021

- **»Das Leben ist ein Geschenk. Lebe es. Verpass es nicht.«**
- **Kluge, herzerwärmende Geschichten.**
- **Wunderschön gestaltet und illustriert.**

Das Leben ist ein Geschenk – wenn wir nur unsere Augen und unser Herz für die kleinen Wunder des Alltags öffnen. Genau das tut der griechische Bestseller-Autor Stefanos Xenakis in seinen Geschichten über die Schönheit und den Zauber des Lebens. Dabei geht es um Dankbarkeit, Mitgefühl, Verbundenheit und Liebe. Aber auch darum, dass es an uns liegt, ob wir die Geschenke des Lebens erkennen und wertschätzen können. In diesem Sinne wirken die Geschichten wie Herzöffner, an denen wir uns erfreuen können. Wir reflektieren aber auch unsere eigenen Werte, Entscheidungen und inneren Haltungen. Ein Buch, das uns auffordern will, Verantwortung zu übernehmen und unser Leben in die Hand zu nehmen!

Urheber

Stefanos Xenakis ist Trainer für Persönlichkeitsentwicklung und Personalentwicklung, ein Social Media Phänomen mit großem Charisma und Griechenlands bekanntester Lebenshilfeautor. Mit »Das Geschenk« landete er auf einem Spitzenplatz der griechischen Bestsellerliste...

Innenabbildungen

Das Geschenk
von Stefanos Xenakis
Übersetzer: Susanne Lötscher

Hardcover, Edelpappband, ca. 224 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-424-63218-7

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,50 / ca. CHF 22,90
Erscheinungstermin: 17.05.2021
Format 13,5 x 17,5 cm
Warengruppe: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung
4c, mit Illustrationen
Deutsche Erstausgabe

Referenztitel

Lars Amend
It's all good(ies)
Kalender 9,99 € [D]
ET: 15.06.20

9 783424 632064

Mai 2021

- **Für alle Fans von Lars Amend und seinem ersten Abreißkalender »It's all good(ies) 2021«.**
- **Mit Lars Amend durch das Jahr: 365 motivierende Impulse für jeden Tag.**
- **Ein toller Begleiter durchs Jahr, der täglich dazu einlädt das Leben zu bejahen.**

In seinem neuen Abreißkalender erinnert uns der Bestsellerautor von »It's All Good« Tag für Tag an das, was wirklich wichtig ist und was uns nährt. Lars Amend zeigt uns auf seine liebevolle, kreative Art, dass oft nur ein kleiner, aber entscheidender Perspektivwechsel nötig ist, um die Schönheit des Lebens zu erkennen: raus aus der Jammer-Spirale, hin zu mehr Dankbarkeit, Wertschätzung und Mut, für seine Träume einzustehen. Und dann ist alles gut so, wie es ist.

Urheber
Lars Amend, geboren 1978 in Gießen, ist Autor und Life-Coach. Mit der Biografie von »Bushido« veröffentlichte er 2008 sein erstes Buch und landete direkt auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Auch seine weiteren Bücher wie »Why not?« und »It's All Good« waren große Erfolge ...

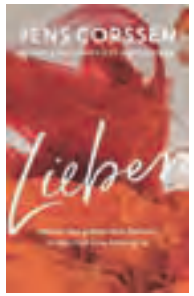
It's all good(ies)
von Lars Amend

Kalender, Abreißkalender, ca. 368 Seiten
ISBN/GTIN: 978-3-424-63220-0

9 783424 632200

ca. € (D) 9,99 / ca. € (A) 9,99 / ca. CHF 15,50
Erscheinungstermin: 01.06.2021
Format 11,0 x 15,0 cm
Warengruppe: 7481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung
Originalausgabe

Quality Paperback
978-3-424-63197-5
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,90*



Hardcover
978-3-424-63212-5
€ 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 24,50*

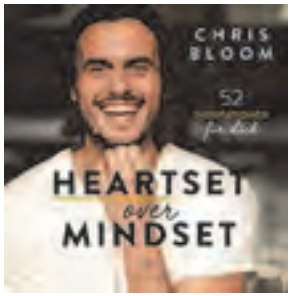
Quality Paperback
978-3-424-63204-0
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*

Hardcover
978-3-424-63198-2
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*

Quality Paperback
978-3-424-63153-1
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,90*

Quality Paperback
978-3-424-63073-2
€ 16,99 [D] | € 17,50 [A] CHF 23,90*

Hardcover
978-3-424-63055-8
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,90*



Hardcover
978-3-424-63211-8
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,90*

ÜBER 1,2 MIO. VERKAUFTE EXPL.

Hardcover
978-3-424-63107-4
€ 14,99 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,90*

180.000 VERKAUFTE EXPL.

Quality Paperback
978-3-424-63143-2
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,90*

ÜBER 150.000 VERKAUFTE EXPL.

Quality Paperback
978-3-424-63139-5
€ 14,99 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,90*

Quality Paperback
978-3-424-63200-2
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,90*

Quality Paperback
978-3-424-63201-9
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,90*

Quality Paperback
978-3-424-63199-9
€ 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 24,50*

Quality Paperback
978-3-424-63202-6
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,90*

Quality Paperback
978-3-424-63203-3
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,90*

Hardcover
978-3-424-63181-4
€ 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50*

Für Bestellungen, Titelinformationen und Reklamationen wenden Sie sich bitte an unsere Kundenbetreuung Innendienst unter der kostenlosen Rufnummer:

0800 500 33 22

Fax (0 89) 41 36-33 33
kundenservice@randomhouse.de

Sie erreichen uns Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 17.00 Uhr
und Freitag von 8.30 bis 16.00 Uhr

Penguin Random House Verlagsgruppe

Ihre persönlichen Ansprechpartner*innen im Verkauf (Innen- und Außendienst) sowie für den Presse- und Veranstaltungsbereich finden Sie unter www.randomhouse-buchhandel.de und **www.vlb-tix.de**

Tagesaktuelle Informationen und Ansprechpartner*innen finden Sie unter
www.vlb-tix.de

Weil Bücher eine Bühne brauchen

www.randomhouse.de/handel – Material für Ihre Buchhandlung – online und vor Ort. Grafiken für Ihren Webshop und Social Media, aktuelle Themen und Trends mit Titellisten und Ideen zur Gestaltung in Ihrer Buchhandlung.

www.randomhouse-buchhandel.de – das Extranet und Download-Portal zum individuellen Zusammenstellen und Herunterladen: Cover, Fotos, Leseproben und vieles mehr.

Auslieferung Deutschland

Vereinigte Verlagsauslieferung
An der Autobahn 100
33333 Gütersloh

Bestellungen und transportbedingte Reklamationen bitte direkt an die VVA

Kundenbetreuung
Fax (0 52 41) 4 07 91
Fax (0 52 41) 4 64 63

Orte A, B, C, D, I, J:
Tel. (0 52 41) 80-14 32
Kerstin Proepper

Orte E, G, M, N, R-Z:
Tel. (0 52 41) 80-4 21 07
Anja Brunnert

Orte F, H, K, L, O, P, Q:
Tel. (0 52 41) 80-7 30 34
Simone Pfeiffer

Auslieferungen Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
A-1230 Wien
Tel. (01) 680-14-0
Fax (01) 688-71-30 oder 689-68-00
bestellung@mohrmorawa.at

Auslieferung Schweiz

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

* empfohlener Verkaufspreis

© 2020 Penguin Random House Verlagsgruppe, München

Penguin Random House Verlagsgruppe | Neumarkter Str. 28 | 81673 München