

HERBST · WINTER 2025



BEWUSST LEBEN

Hardcover · Paperback
Taschenbuch

O.W. BARTH ✱
KNAURBALANCE ✱

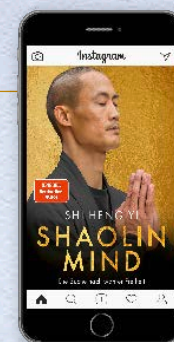
KNAURMENSSANA ✱
KNAUR.LEBEN

ENDLICH! Der neue Bestseller vom Shaolin-Meister

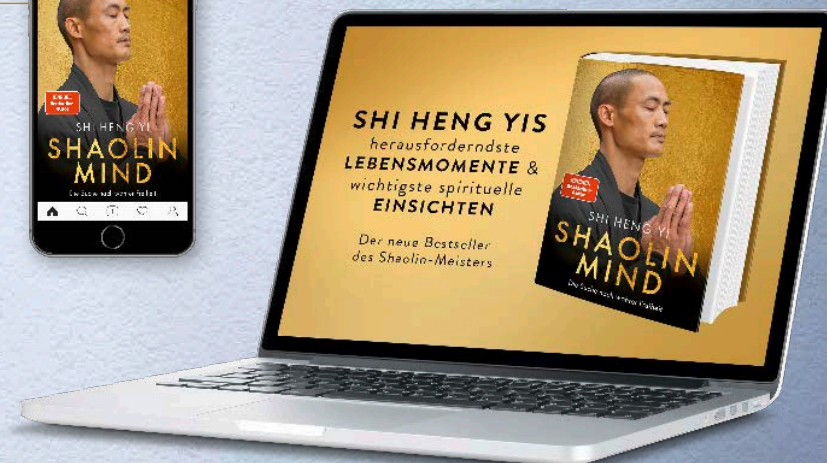
Einzigartige **persönliche** und **spirituelle**
Erkenntnisse von **SHI HENG YI**

GROSSE DIGITAL- UND SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

- * Zielgenaue Google-Ad-Kampagne **Google Ads**
- * Reichweitenstarke Social-Media-Kampagne auf **Instagram** und **facebook**
- * Fanaktivierung auf den Kanälen von Shi Heng Yi – über 1,4 Mio. Follower*innen **YouTube Instagram**
- * Mehrstufiges Newsletter-Marketing
- * Einbindung und Specials im Portal **einfach ganz leben**



← 1,4 Mio. Follower*innen!



UNSER DIGITALES WERBEPAKET FÜR SIE

Buchcover, Online-Banner, Social-Media-Grafiken
zum Download auf droemer-knaur.de/digitalkit



PRESSEINFOS

- * Sprechen Sie mit dem international bekannten Shaolin-Meister!
- * Porträts in Special-Interest- und Mindstyle-Medien
- * Zu Gast im TV und in Video-Podcasts
- * Beiträge in Wirtschafts- und Männermagazinen



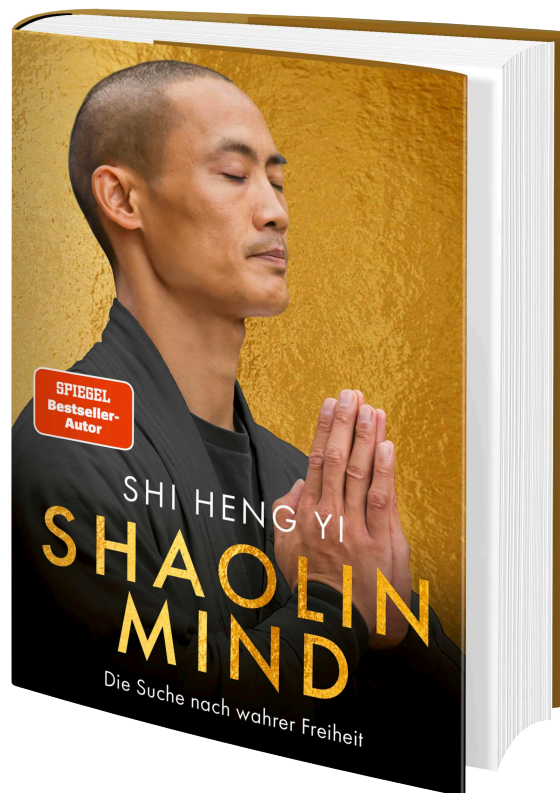
Der Schlüssel zu wahrer Freiheit liegt in einem starken Geist

Seine Videos auf YouTube haben mehrere Milliarden Klicks, in den sozialen Medien folgen ihm über eine Million Menschen. Shi Heng Yi gehört zu den bekanntesten Meistern des 21. Jahrhunderts. Er reist mit seinen Teachings und Trainings um die ganze Welt, hat eine riesige Fangemeinde und, von außen betrachtet, ein reiches und erfülltes Leben. »Aber das ist nicht die Wahrheit«, sagt er. »Erfolg, Bekanntheit, Geld, Macht, Ruhm stellen Illusionen dar, die das Ego kreiert und die es aufzulösen gilt. Nur dann finden wir wirkliche Freiheit.« Shi Heng Yi zeigt bewegend und mit großer Klarheit, wie sich ihm auf dem Höhepunkt seiner Popularität eine große innere Leere offenbarte – und welche neun Schritte ihm und uns dabei helfen, Krisen zu überwinden und den Weg zu wahrer Freiheit zu finden.



Shi Heng Yi ist bekannt als leitender Meister und Gründer des Shaolin Temple Europe, einer der Zen-Tradition entstammenden Gemeinschaft mit Sitz in Otterberg, Rheinland-Pfalz. Es ist sein Bestreben, eine antike östliche Tradition, deren Wert von einer wachsenden Zahl von Menschen angenommen wird, praktisch und lebensnah für den Alltag zu vermitteln. Dank seiner Lehrmethoden verfügt er über eine internationale Reputation und seine kostenfreien Beiträge auf den sozialen Medien verzeichnen milliardenfache Aufrufe. Die Angebote der Gemeinschaft sind gefragt denn je, und das Online-Trainingsprogramm wird grenzüberschreitend und weltweit wahrgenommen.

www.shaolintemple.eu



Opulent ausgestattet mit zahlreichen Fotos und Kalligraphien: der neue Bestseller von Shaolin-Meister Shi Heng Yi

Seine persönlich herausforderndsten Lebensmomente und wichtigsten spirituellen Einsichten

100.000 verkaufte Exemplare von *Shaolin Spirit*

»Ich habe es mit Begeisterung gelesen.« Matze Hielscher, *Hotel Matze* über *Shaolin Spirit*

Shi Heng Yi · Shaolin Mind
Die Suche nach wahrer Freiheit
36 Schwarz-Weiß-Abbildungen
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1937 · 192 Seiten · 17 x 24 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-56559-9
26,00 € (D) · 26,80 € (A)
ET 03.11.2025



Book
978-3-426-56560-5



28,00 € (D) · 28,80 € (A)
ISBN 978-3-426-29340-9





Das Buch der beliebten Psychologin endlich im Taschenbuch

Wie viel von dem, was wir in unserer Kindheit erlebt haben, bestimmt heute noch unser Leben? Diese Frage beantwortet die erfahrene Psychologin Sophie Lauenroth, indem sie erklärt, wie sehr uns unsere ersten Jahre prägen können und dass transgenerationale Weitergabe ein Schlüsselpunkt unserer Psyche ist. Die Auswirkungen der Traumata, deren Entstehung in unserer Kindheit liegen, zeigen sich häufig erst im Erwachsenenleben, wenn durch die Beziehung zu anderen unsere unbewussten inneren Wunden zum Vorschein kommen. »Verstehen – Verändern – Vertrauen« heißt die Methode von Sophie Lauenroth, die den Leser*innen achtsam den Weg zu innerer Heilung, Verarbeitung und nachhaltigem Selbstvertrauen weist.



Wie wir die eigene Vergangenheit verarbeiten und heilsame Verhaltensmuster etablieren

Autorin ist Psychologin mit den Schwerpunkten Psychotraumatologie und Persönlichkeitsentwicklung

Große Social-Media-Reichweite:
630.000 Follower*innen



Sophie Lauenroth steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Sophie Lauenroth ist Psychologin (M.Sc. London) mit den Schwerpunkten Psychotraumatologie, Persönlichkeitsentwicklung und holistische Psychologie. Ausgehend von den alltäglichen Problemen und Belastungen beschäftigt sie sich damit, wie negative Emotionen verstanden, hinterfragt und für das Leben nutzbar gemacht werden können. Dabei greift sie auch auf ihr eigenes 3-V-Programm (Verstehen – Verändern – Vertrauen) zurück. Als *psychologin_sophie* begeistert sie auf TikTok, Instagram und YouTube über 630.000 Menschen. Ihr Podcast und ihre Online-Kurse holen die Menschen bei alltäglichen Problemen und Sorgen ab und helfen dabei, den Alltag besser zu bewältigen. Sophie Lauenroth lebt in Berlin, ist Mutter und spricht sieben Sprachen.

Sophie Lauenroth · Du darfst heilen

Wie deine Erziehung dich geprägt hat, du innere Verletzungen hinter dir lässt und du ganz auf dich vertrauen kannst

14 Schwarz-Weiß-Abbildungen

Taschenbuch · Broschur

WG 2481 · 256 Seiten · 12,5 x 19 cm

Fremdlizenz

ISBN 978-3-426-56327-4

14,00 € (D) · 14,40 € (A)

ET 01.08.2025





»Wenn man es nicht versucht, kann nichts Großartiges entstehen.« Elisa Rizzo

Soll ich das Studium wirklich abbrechen? Warum bin ich Single, während meine Freund*innen heiraten und Kinder kriegen? Habe ich jetzt die Chance verpasst, ein Jahr ins Ausland zu ziehen und mich selbst zu finden? Der bekannten Influencerin Elisa Rizzo (@iamelisari) gelingt eine einfühlsame Erkundung der Höhen und Tiefen des Lebens in den Zwanzigern. Die Autorin taucht in die essenziellen Fragen und Herausforderungen ein, die diese Lebensdekade prägen. In einer Welt, in der alle Möglichkeiten offen stehen, sind die Erwartungen hoch, diese auch zu nutzen. Elisa Rizzo gibt hilfreiche Impulse und wertvolle Journaling-Aufgaben und zeigt, dass man mit all diesen Strugglen nicht allein ist.

VERMARKTUNGSINFOS

- * Social-Media-Kampagne über Instagram & TikTok  
- * Große Fanaktivierung durch Autorin
- * Über 245.000 Follower*innen @iamelisari
- * Unser Pressefokus für Mindstyle-Magazine
- * Einbindung und Specials im Portal **einfach ganz leben**



Konkrete Hilfe für die Struggle der Gen Z und Millennials von der bekannten Influencerin

Reichweitenstarker Instagram-Account
@iamelisari mit 245.000 Follower*innen

Mit Journaling-Übungen und Reflexionsfragen,
die Orientierung schenken



Elisa Rizzo steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Elisa Rizzo, geboren 1996, ist studierte Sprachwissenschaftlerin und lebt in München. Auf ihren Social-Media-Kanälen (@iamelisari) spricht sie über Mindset, Persönlichkeitsentwicklung, Mental Health und Selbstliebe. Sie nimmt ihre Follower*innen mit auf ihre persönliche Reise und zeigt, wie wichtig es ist, an sich selbst zu arbeiten und das eigene Wohlbefinden in den Vordergrund zu stellen. Elisa glaubt daran, dass alle Menschen die Kraft haben, ihr Leben positiv zu verändern. Deshalb teilt sie Tipps, Erfahrungen und Inspirationen, um andere zu ermutigen, ihre eigenen Herausforderungen anzugehen und ihr bestes Ich zu entfalten. Gemeinsam mit ihrer Community möchte sie die Themen anpacken, die wirklich wichtig sind.

Elisa Rizzo · Der Mensch, auf den du wartest, bist du
Vom Struggle, die Erwartungen der 20er zu erfüllen
Paperback · Klappenbroschur
WG 1481 · 192 Seiten · 13,5 x 21 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-56289-5
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 01.09.2025



 **Book**
978-3-426-56290-1





Wie die Natur unsere Seele heilt

Durch die Verbindung mit der Natur kann sich das Leben eines Menschen grundlegend verändern. Die erfahrene Naturführerin Barbara Uhl durfte in ihren Retreats schon oft Zeugin der heilsamen Verbindung zwischen Mensch und Natur werden. In ihrem Buch erzählt sie diese einzigartigen und bewegenden Geschichten – sowohl aus ihrem eigenen als auch aus dem Leben ihrer Retreat-Besucher*innen. Die Erzählungen in *Tausend tanzende Laternen* bilden zahlreiche Facetten des Lebens ab und bieten eine Auszeit vom hektischen Alltag. Die Autorin berichtet von fröhlichen Begebenheiten, schweren Entscheidungen und emotionalen Wunden, die durch den Kontakt mit der Natur heilen durften. Am Ende jeden Kapitels teilt Barbara Uhl mit uns wertvolle Tipps, Achtsamkeitsübungen, Meditationen und heilende Rezepte aus der Natur.



Heilende Geschichten aus der Natur – mit praktischen Übungen und Tipps

Barbara Uhl ist Naturführerin und Naturpädagogin

Große Reichweite auf Instagram: über 150.000 Follower*innen



Barbara Uhl steht für Veranstaltungen zur Verfügung.



Barbara Uhl ist eine Bergwanderführerin, Naturführerin und Naturpädagogin aus Tirol. Sie gibt zahlreiche und gut besuchte Retreats und Workshops. Auf ihrem Instagram-Account klärt sie über 150.000 Menschen über die heilenden Kräfte der Natur auf. Ihre Arbeit eröffnet ihr den Blick fürs Detail und inspiriert sie täglich, neue Wunder in der Natur zu entdecken. Als ausgebildeter *Spiritual Life Coach* begleitet sie Menschen durch fordernde Situationen in ihrem Leben. Barbara Uhl lebt in Mieming, Tirol. www.sinne-seele-natur.at

Barbara Uhl · Tausend tanzende Laternen

Heilgeschichten aus der Natur
10 Schwarz-Weiß-Abbildungen
Paperback · Klappenbroschur
WG 481 · 224 Seiten · 13,5 x 21 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-56307-6
19,00 € (D) · 19,60 € (A)
ET 01.10.2025



Book
978-3-426-56308-3



Die schamanische Heilung der Erde – berührend und authentisch

Das Klima verändert sich, die Erde ist in Aufruhr. Doch was kann ein einzelner Mensch dagegen tun? Auf der Suche nach Antworten reist die bekannte Schamanin Annabelle Wimmer Bakic von Tuwa über Sibirien bis nach Nepal zu den spirituellen Kulturen und ihren Weisheitshütern, aber auch in die Natur der menschlichen Seele. Und sie erkennt, dass diese ausschlaggebend für die Heilung von Mensch und Erde ist: Denn erst müssen die Menschen heilen, dann kann auch die Erde heilen. Und so wird ihr ein universelles Heilungsritual für unsere Zeit offenbart, um die sich entfesselnden Elementarkräfte befrieden zu können und eine neue Allianz zwischen Mensch und Erde zu schmieden.



Die initiierte Schamanin erzählt von ihrer Sinnsuche zur Heilung der Erde

Autorin hält Vorträge und gibt Seminare zu schamanischer Heilarbeit

Mit vier Heilritualen



Annabelle Wimmer Bakic steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Annabelle Wimmer Bakic studierte klassische Archäologie, Kunstgeschichte und Germanistik und war viele Jahre in der Kunstszene tätig. Heute arbeitet sie als Schamanin mit eigenen Praxen in Prien am Chiemsee und München, hält national und international Seminare und bildet aus. Sie begründete die Disziplin der spirituellen Archäologie. Basierend auf der Verbindung von schamanischem Wissen und neuester neurologischer Forschung entwickelte sie darüber hinaus die schamanische Heiltherapie.

www.annabelle.world

Annabelle Wimmer Bakic · Das Volk der Winde
Meine schamanische Reise zur Heilung unserer Erde
Paperback · Klappenbroschur
WG 1479 · 272 Seiten · 13,5 × 21 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-29349-2
21,00 € (D) · 21,60 € (A)
ET 01.09.2025



 **Book**
978-3-426-29350-8



20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-29328-7



20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-29334-8



Die Bestseller-Kampagne für unsere Hormonexpertin Judith Bildau

DIGITAL-KAMPAGNE

- * Banner-Kampagne über **Google Ads**
- * Reichweiten-Kampagne mit Bewegtbild von Judith Bildau über **YouTube**
- * Mehrstufiges Newsletter-Marketing
- * Einbindung und Specials im Portal **einfach ganz leben**



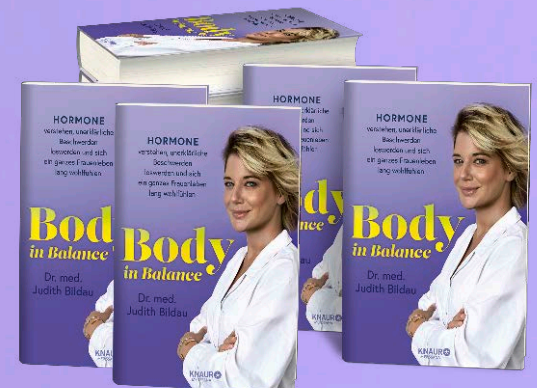
SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

- * Große Social-Media-Kampagne inkl. Bewegtbild über **facebook** und **Instagram**
- * Community-Aktivierung der Fans über Judith Bildau
- * Über 74.000 Follower*innen auf **Instagram**



PRESSEINFOS

- * Interviews und Beiträge in Frauenmagazinen
- * Buchbesprechungen in Gesundheits- und Fachmagazinen
- * Zu Gast in Servicesendungen in TV und Hörfunk
- * Unsere Hormon-Expertin für Themen-Podcasts





Was Herzstolpern, Verdauungsprobleme und Tinnitus mit unseren Hormonen zu tun haben

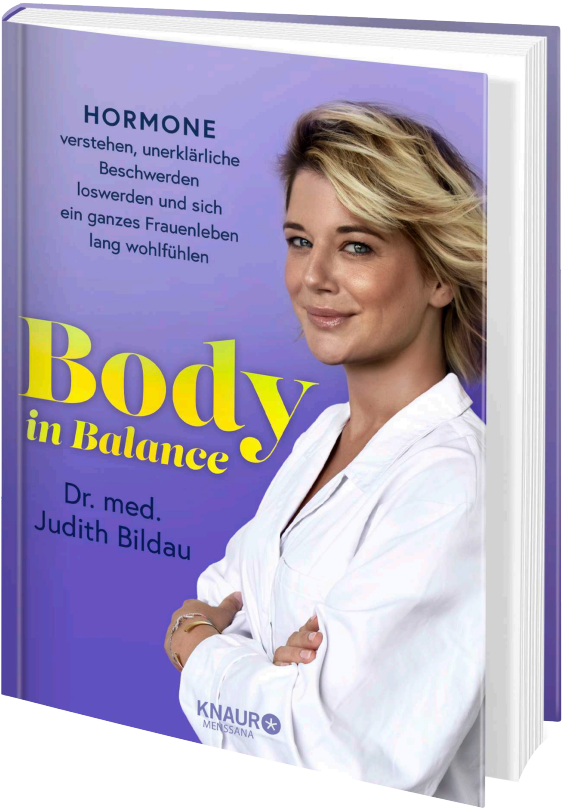
Hormone spielen im Leben jeder Frau eine große Rolle. Dennoch erhalten viele Frauen bei Beschwerden keine adäquate medizinische Unterstützung und können sich mangels Wissens auch nicht selbst helfen. Denn überraschend viele Krankheiten haben ihren Ursprung in einer hormonellen Genese. Ein Zusammenhang, der zu oft nicht hergestellt wird. Gynäkologin und Hormonexpertin Dr. med. Judith Bildau klärt Frauen jeden Alters medizinisch fundiert über ihre Hormongesundheit auf und beantwortet die wichtigsten Fragen, die sie von Tausenden Patientinnen dazu erhalten hat. Dabei beleuchtet sie alle wichtigen hormonellen Umstellungsphasen im Leben einer erwachsenen Frau, erklärt Symptome und gibt wertvolle Ratschläge an die Hand, wie sie sich selbst helfen können.



© Manuel Taquini



Dr. Judith Bildau ist Gynäkologin, Expertin für Frauengesundheit und Gendermedizin, Longevity und Hormonberatung. Die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe hat eine Praxis in Rom und der Toskana. Sie arbeitet außerdem als medizinische Beraterin für die Wissensplattform www.wexxeljahre.de und hat dort auch ihre eigene Online-Hormonsprechstunde. Seit 2025 ist sie Teil des Expertinnenteams von Women's Health. Auf ihrem Instagram-Account folgen ihr mehr als 78.000 Menschen.



Unerkannte Zusammenhänge entdeckt:
endlich Hormon-Hilfe für Frauen jeden Alters

Die Autorin ist Gynäkologin und Expertin für
Longevity und Hormonberatung

Seit 2025 hat sie ihre eigene Hormon-
sprechstunde auf www.wexxeljahre.de



**Judith Bildau steht für Veranstaltungen zur
Verfügung.**

Dr. med. Judith Bildau · Body in Balance
Hormone verstehen, unerklärliche Beschwerden
loswerden und sich ein ganzes Frauenleben lang
wohlfühlen
Hardcover · lam. Pappband
WG 1982 · 280 Seiten · 17 × 24 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-56547-6
22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ET 01.10.2025



Book
978-3-426-56548-3



Was geht in den Köpfen unserer Kinder vor?

Fragen Sie sich, ob das Verhalten Ihrer Kinder noch normal und alterstypisch ist? Glauben Sie, sich für das Verhalten Ihres Kindes rechtfertigen zu müssen? Fühlen Sie sich im Umgang mit Ihrem Kind manchmal unsicher? Dann finden Sie in diesem psychologischen Ratgeber der Expert*innen Janina Rogoll und Andreas Ströhle Aufschluss über die normale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Auffälligkeiten und psychische Erkrankungen werden einfach erklärt und mögliche Hilfestellungen aufgezeigt. Es wird deutlich, was man als Eltern selbst tun kann und wann professionelle Hilfe notwendig wird. Ein Buch für Eltern, die verstehen wollen, was in den Köpfen ihrer Kinder vor sich geht.



Der umfassende Ratgeber für Eltern zur psychischen Gesundheit ihrer Kinder

Janina Rogoll und Dr. Andreas Ströhle sind DIE psychologischen Expert*innen und gleichzeitig Eltern von zwei Kindern

Mit zahlreichen Praxisbeispielen und individualisierbaren Tipps zur Selbsthilfe



Diplom-Psychologin **Janina Rogoll** studierte Psychologie in Klagenfurt und Berlin. Sie ist als psychologische Psychotherapeutin (VT) und Supervisorin in einer psychotherapeutischen Praxis tätig, lehrt an verschiedenen Institutionen, studiert derzeit Perinatale Wissenschaften und forscht zum Thema Angst, tiergestützte Therapie und verwaiste Eltern.

Univ.-Prof. Dr. med. **Andreas Ströhle** studierte Humanmedizin in Berlin und Erlangen. 1995 Promotion zum Dr. med., Facharztweiterbildung Psychiatrie und Psychotherapie, Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München. Habilitation 2003 an der LMU München. Seit 2002 an der Charité – Universitätsmedizin Berlin, seit 2008 Universitätsprofessor.

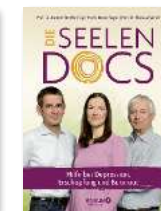
Dipl.-Psych. Janina Rogoll, Univ.-Prof. Dr. med. Andreas Ströhle · Anders ist auch normal
Die psychische Entwicklung unserer Kinder verstehen und stärken
Paperback · Klappenbroschur
WG 1460 · 224 Seiten · 13,5 × 21 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-56499-8
21,00 € (D) · 21,60 € (A)
ET 03.11.2025



Book
978-3-426-56500-1



24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ISBN 978-3-426-65920-5



22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ISBN 978-3-426-65925-0





»Wir können mit der richtigen Ernährung sehr viel gegen entzündliche Prozesse im Körper tun.« Dagmar von Cramm

In ihrem neuen Gesundheitsratgeber erklärt die bekannte Ernährungsexpertin alles, was man für eine entzündungshemmende Ernährung wissen muss. Von Omega-3-Fettsäuren bis zu antioxidativen Kräutern, Gewürzen und Gemüsesorten sowie Fisch und Algen erläutert sie wissenschaftlich fundiert, wie man mit der richtigen Ernährung Gelenkentzündungen, chronische Entzündungen, Arthrose und Co. lindern und heilen kann. Spezielle Superfoods zum Selbermachen werden ebenso vorgestellt wie über 55 leckere und einfache Rezepte. Als Bonus beinhaltet das Buch eine Anti-Entzündungskur. Dieser umfassende Gesundheitsratgeber begleitet Schritt für Schritt in ein langes und gesundes Leben ohne schädliche Entzündungen.

VERMARKTUNGSMARKETING

- ★ Beiträge und Interviews in Gesundheits- und Ernährungsmagazinen
- ★ Rezept-Strecken in Weeklies und Tageszeitungen
- ★ Zielgenaue Google Ads-Kampagne
- ★ Social-Media-Kampagne über Facebook und Instagram
- ★ Newsletter-Marketing
- ★ Einbindung und Specials im Portal

einfach
ganz
leben



Der umfassende Ratgeber der Bestsellerautorin für eine entzündungshemmende Ernährung

Mit 70 Fotos, 55 Rezepten, DIY-Superfoods und Anti-Entzündungskur

Deutschsprachige Gesamtauflage: über 4 Millionen verkaufte Exemplare



Dagmar von Cramm steht für Veranstaltungen zur Verfügung.



Dagmar von Cramm ist eine der bekanntesten Food-Journalistinnen Deutschlands. Nach ihrem Ökotrophologie-Studium arbeitete sie zunächst als Redakteurin, bevor sie sich 1984 selbstständig machte. In ihrem Freiburger Redaktionsbüro mit angeschlossener Versuchsküche entwickelt sie Rezepte und Beiträge für ihre Kochbücher und viele Zeitschriften. Ihre Bücher erreichten eine Auflage von über 4 Millionen. Als eine der prominentesten deutschen Expertinnen tritt sie regelmäßig in Fernsehsendungen auf und hält zahlreiche Vorträge zum Thema. Dagmar von Cramm hat drei erwachsene Söhne und lebt mit ihrem Mann in Freiburg i.Br.

www.dagmarvoncramm.de

Dagmar von Cramm · Entzündungen loswerden
Mit der richtigen Ernährung Arthrose, chronische Erkrankungen & Co. lindern und heilen
70 Farb-Abbildungen
Hardcover · lam. Pappband
WG 1461 · 224 Seiten · 17 × 24 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-56396-0
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 01.09.2025



Book
978-3-426-56397-7



24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ISBN 978-3-426-44761-1





80 Prozent aller Übergewichtigen leiden unter einer Insulinresistenz!

Es war ein Augenblick, der alles veränderte – live im Fernsehen. Mario D. Richardt wurde vor laufender Kamera mit der Aussage konfrontiert: »Du hast ja ganz schön zugenommen!« Dieser peinliche Offenbarungsmoment entpuppte sich als Wendepunkt in Marios Leben. Warum wurde er immer dicker? Die Diagnose Insulinresistenz trifft ihn wie ein Blitz aus heiterem Himmel und nicht nur ihn: 80 Prozent aller Übergewichtigen leiden darunter! Mit berührender Offenheit und Selbstironie teilt Mario seine Einsichten. Er erklärt die Symptome und gibt klare Ernährungsregeln mit Rezepten. Unterstützt wird er dabei von Dr. med. Tobias Wiesner, der als Diabetologe die wissenschaftlichen Hintergründe erläutert.



Abnehm-Erfolgsstory des beliebten TV-Moderators als praktischer Ratgeber mit Rezepten

Trendthema Glukose und Insulinresistenz – in Zusammenarbeit mit dem Diabetologen Dr. Tobias Wiesner

Große Fanbase: Mario D. Richardt moderiert seit 2001 die MDR-Erfolgssendung *Mach dich ran*

Mario D. Richardt, 1976 in Berlin-Prenzlauer Berg geboren und seit 1997 in Sachsen zu Hause, begann seine Fernsehkarriere bereits als Zehnjähriger als Kinderdarsteller für das Fernsehen der DDR und auf der Theaterbühne. Mit 24 Jahren gewann er für die von ihm entwickelte und moderierte Comedyshow *Pommes mit Mario* den Sächsischen Fernsehpreis, mit 25 wurde er Redaktionsleiter des Regionalsenders *Oberlausitz TV*. Seit 2001 ist er das Gesicht der MDR-Erfolgssendung *Mach dich ran* und vieler anderer Formate des Senders. Er präsentierte bisher über 1400 TV-Sendungen. Richardt ist Moderator und Produzent mehrerer Podcasts, u. a. von *kernig & gesund* (2022 DGA-Journalistenpreis) und *Chronisch Mensch*.

Mario D. Richardt · Mach dich schlank
Insulinresistenz als Ursache von Übergewicht erkennen und stoppen
Hardcover · lam. Pappband
WG 1460 · 224 Seiten · 14 × 21,5 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-56240-6
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 01.12.2025



Book
978-3-426-56241-3





Das ABC der Gesundheit – von der bekannten Influencerin

Die TCM-Therapeutin und Ernährungsexpertin gibt auf TikTok und Instagram sehr erfolgreich Tipps, die helfen, gesund zu werden oder zu bleiben. Sie ist bekannt für ihre einfachen Hausmittel, die sowohl aus der westlichen als auch der östlichen Naturheilkunde stammen. Sie zeigt u. a. wie Schwarzkümmelöl den Hormonhaushalt ausgleicht, wie man den eigenen Stoffwechsel boostet und endlich die Müdigkeit los wird. Ein wesentlicher Faktor ist dabei die Organuhr und eine damit verbundene Ernährung zum richtigen Zeitpunkt. Um wieder in Balance zu kommen, gibt es eine Fünf-Tage-Regenerationskur. Danach folgen bewährte Tipps, mit denen man seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kann.

VERMARKTUNGSMFOS

- ★ Die beliebte Influencerin mit einer riesigen Fangemeinde und stark wachsender Followerschaft
- ★ 165.000 Follower*innen auf TikTok @fraugesundheit49
- ★ 203.000 Follower*innen auf Instagram @fraugesundheit49
- ★ Ihre Gesundheitsexpertin für Longevity!
- ★ Gesundheitstipps in Frauenzeitschriften und in der Tagespresse



Einfache Hausmittel für die gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit

Östliche und westliche Naturheilkunde: klare einfache Ratschläge für den Alltag

Große Reichweite: über 365.000 Follower*innen



Ingrid Ulbrich steht für Veranstaltungen zur Verfügung.



Ingrid Ulbrich ist seit 2020 durch ihre Gesundheitsvideos bei TikTok und Instagram berühmt geworden. Die ganzheitliche energetische Gesundheits- und Ernährungsberaterin arbeitet seit über 30 Jahren sehr erfolgreich mit dem Wissen der alten chinesischen und europäischen Heilkunde. Sie hat zahlreiche Zusatzausbildungen, u. a. in TCM, NLP, Energetischer Gesundheitsprävention und Hypnose. Als Keynote-Speakerin, Trainerin und Coachin gibt sie ihren Erfahrungsschatz weiter, um das Bewusstsein für Selbstheilung zu stärken. Die Gesundheitsexpertin hilft in Einzelsitzungen Menschen dabei, Stress zu reduzieren, mehr Vitalität und Lebensfreude im Alltag zu verspüren sowie mentale und physische Erkrankungen zu minimieren.

Ingrid Ulbrich · Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand

Meine besten Hacks, mit denen du gesund 100 Jahre werden kannst

15 Farb-Abbildungen
Hardcover · lam. Pappband
WG 1460 · 192 Seiten · 17 x 24 cm

Originalausgabe

ISBN 978-3-426-56406-6

25,00 € (D) · 25,70 € (A)

ET 01.10.2025

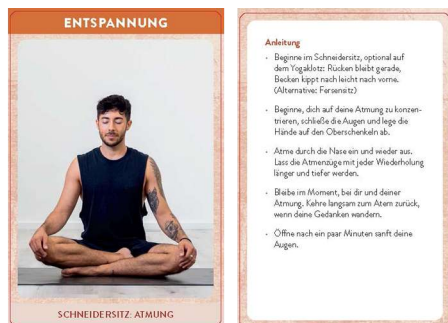


978-3-426-56407-3



Unbeweglichkeit überwinden mit dem beliebten Yoga-Lehrer

»Komplett steif und unbeweglich? Kein Problem!«, sagt der Yoga-Influencer Marcel Clementi. Seine einfache Yoga-Praxis hilft, Verletzungen zu vermeiden, Schmerzen zu reduzieren und die Körperhaltung zu verbessern. Eine gute Beweglichkeit kann Stress abbauen und die mentale Gesundheit stärken, indem sie die Entspannung fördert. Marcel Clementis Kartenset richtet sich gezielt an Anfänger*innen und bietet eine leicht zugängliche Herangehensweise an Yoga für Unbewegliche. Mit Kategorien wie Dehnen, Kraft und Entspannung sowie SOS-Karten für akute Beschwerden, etwa Schmerzen im unteren Rücken, ermöglicht diese Box jedem eine maßgeschneiderte Yoga-Praxis.



Unbeweglich war gestern – 58 Yoga-Karten mit Step-by-Step-Anleitungen

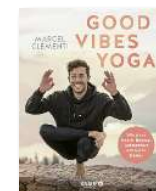
Große Fanbase: über 250.000 Follower*innen

Hochwertige Kartenbox in vierfarbiger Gestaltung

Marcel Clementi ist ein international bekannter Yoga-Lehrer, YouTuber und Speaker und kommt aus Tirol. Er entschied sich gegen die Übernahme des elterlichen Betriebs und absolvierte mehrere Yoga-Ausbildungen in Indien und anderen Ländern. Seine YouTube-Videos begeistern Tausende und er erhält viel Aufmerksamkeit in der Presse. 2020 kam er auf das Cover von *Yoga Journal*. Zudem ist er das Werbegesicht vieler Marken wie zum Beispiel *Nike* oder *Zalando*. Seit 2022 führt er seinen erfolgreichen Podcast *Good Vibes*, in dem er sich mit Persönlichkeitsentwicklung auseinandersetzt. 2024 bekam Marcel Clementi den österreichischen Podcast-Preis verliehen.

www.marcelclementiyoga.com

Marcel Clementi · Mein Yoga für Unbewegliche
58 Yoga-Karten mit Booklet
10 Schwarz-Weiß-Abbildungen
Broschur · Broschur Sonderausgabe
WG 1462 · 128 Seiten · 10,2 x 15,2 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-44752-9
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 01.12.2025



25,00 € (D) · 25,70 € (A)
ISBN 978-3-426-44749-9





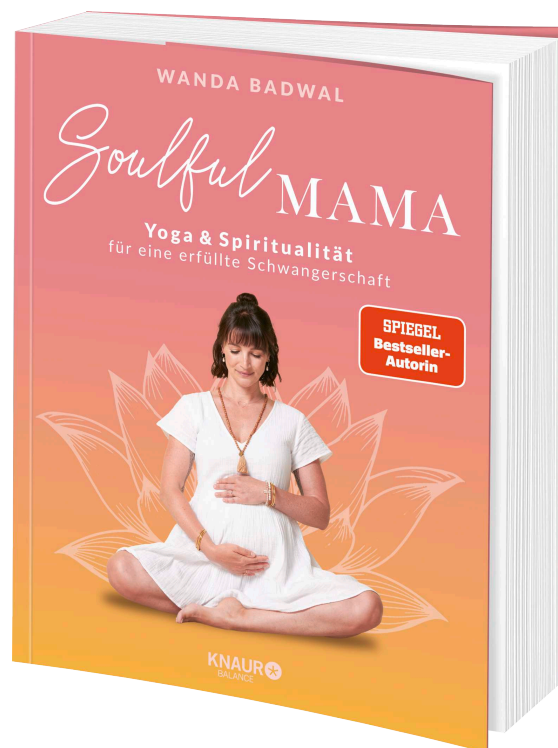
Yoga-Star Wanda Badwal über eine achtsame Schwangerschaft und die Zeit danach

Mit *Soulful Mama* bietet die bekannte Yoga-Lehrerin Wanda Badwal einen wertvollen Ratgeber für Schwangere und frischgebackene Mütter. Für jedes Trimester ausgewählte Yoga-Übungen unterstützen dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen und so eine achtsame Schwangerschaft zu ermöglichen. Das schön gestaltete Buch geht über traditionelle Yoga-Anleitungen hinaus, indem es persönliche Erfahrungsberichte der Autorin, Tipps für das Wochenbett und Hebammenwissen einschließt. Diese ganzheitliche Herangehensweise fördert eine tiefe Verbindung zur eigenen Schwangerschaft und bereichert diese besondere Lebensphase mit praktischen Anleitungen und spirituellen Einblicken.

VERMARKTUNGSINFOS

- ★ Fotostrecken in Eltern- und Yoga-Magazinen
- ★ Social-Media-Kampagne über Instagram, Facebook und Pinterest
- ★ Fanaktivierung mit über 70.000 Follower*innen
- ★ Wir werben in **yoga**
- ★ Crossmedialer Buchtipp in **yoga journal**
- ★ Newsletter-Marketing
- ★ Einbindung und Specials im Portal

einfach
ganz
leben



Das praktische und spirituelle Yoga-Buch für alle (werdenden) Mütter

International bekannte Yoga-Lehrerin und *SPIEGEL*-Bestsellerautorin

Gesamtauflage Wanda Badwal:
100.000 verkaufte Exemplare



Wanda Badwal steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Wanda Badwal ist eine international bekannte Yoga- und Meditationslehrerin, Speakerin und Bestsellerautorin. Nach Jahren der Medienpräsenz wendet sich die ehemalige *Germany's Topmodel*-Kandidatin nach innen. Sie studierte die Praktiken des traditionellen, tantrischen Hatha Yoga, absolvierte zahlreiche Schulungen und Tausende Unterrichtsstunden. In ihrem erfolgreichen Podcast *Remember who you are* gibt sie ihre ganzheitliche Sichtweise auf Yoga weiter. Mit ihrer authentischen Persönlichkeit verhilft sie ihren Schüler*innen zum Kontakt mit ihrem höchsten Selbst und verkörpert eine frische, junge Stimme in der modernen spirituellen Bewegung.

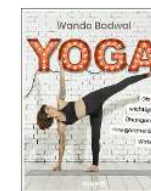
www.wandabadwal.com

Wanda Badwal · Soulful Mama

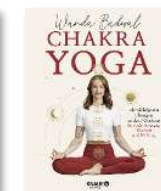
Yoga und Spiritualität für eine erfüllte Schwangerschaft
250 Farb-Abbildungen
Paperback · Klappenbroschur
WG 1462 · 256 Seiten · 18,5 x 23,5 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-44922-6
28,00 € (D) · 28,80 € (A)
ET 03.11.2025



Book
978-3-426-44923-3



28,00 € (D) · 28,80 € (A)
ISBN 978-3-426-67581-6



25,00 € (D) · 25,70 € (A)
ISBN 978-3-426-67603-5





Nur 11 Naturheilmittel – und für Ihre Gesundheit ist gesorgt!

Die Bestsellerautorin Dr. med. Franziska Rubin bietet mit ihrem neuen Gesundheitsratgeber eine effektive Naturheilmittel-Apotheke, in der mit nur 11 Naturheilmitteln alle wichtigen gesundheitlichen Beschwerden behandelt werden können. Jedes der 11 Naturheilmittel, wie zum Beispiel Zitrone, Salz, Wasser und Thymian wird mit seinen heilenden Wirkeigenschaften erklärt. Danach wird mit 200 Anwendungen gezeigt, wie die 11 Naturheilmittel als Hausmittel eingesetzt werden können. Tees und Tinkturen, Wickel und Sirup, Salben, Kompressen und Öle lassen sich sehr leicht selbst herstellen. Alle Mittel sind günstig, überall erhältlich und lange haltbar. Wer sie zu Hause hat, ist für jede gesundheitliche Beschwerde bestens gewappnet.



Die Naturheilmittel-Apotheke der Bestsellerautorin: sich selbst helfen, Geld sparen, gesund bleiben

Gesundheit zum Selbermachen: über 200 Anwendungen mit nur 11 Naturheilmitteln

Gesamtauflage Franziska Rubin: über 800.000 verkaufte Exemplare



Franziska Rubin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Dr. med. Franziska Rubin ist ganzheitliche Ärztin, TV-Moderatorin und Bestsellerautorin. Von 1998 bis 2015 moderierte die promovierte Ärztin wöchentlich das Gesundheitsmagazin des MDR *Hauptsache Gesund*. Sie ist Kneipp-Gesundheits-Preisträgerin und gefragte Referentin. Ihr besonderes Anliegen ist es, möglichst vielen Menschen kompetent Rat und Hilfe zu bieten und über die faszinierenden Möglichkeiten der Naturheilkunde und Komplementärmedizin zu informieren. Weitere Informationen unter www.franziska-rubin.de

Dr. med. Franziska Rubin · 11 Naturheilmittel ersetzen eine Apotheke

200 Anwendungen für fast alle Beschwerden
Broschur · Broschur
WG 2466 · 240 Seiten · 13,5 x 21 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-56321-2
15,00 € (D) · 15,50 € (A)
ET 01.08.2025



Book
978-3-426-56322-9



20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-65914-4



22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ISBN 978-3-426-65896-3



20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-65895-6



Das perfekte Geschenk für ein besseres Miteinander

Konkrete Hilfestellungen für Menschen, die sich eine bessere Kommunikation wünschen

Über 100.000 verkaufte Exemplare der beliebten Reihe der »Basics der Achtsamkeit«

KAUFIMPULS: »Ich sehne mich nach mehr Verbundenheit in meinen Beziehungen.«



Zen-Meister Thich Nhat Hanh zeigt, wie tiefes Zuhören ein grundlegender Baustein guter Kommunikation ist. Wenn wir wirklich zuhören, präsent sind und unser Herz öffnen, wird wahres Miteinander möglich. Der elfte Band der beliebten Reihe der »Basics der Achtsamkeit« wendet sich noch einmal einem starken und wichtigen Thema zu. Unter der klaren und sanften Anleitung von Thich Nhat Hanh lernen wir, wie wahres Zuhören möglich ist.

Thich Nhat Hanh · Einfach zuhören
Übersetzt von Ursula Richard
Taschenbuch · Broschur
WG 2481 · 128 Seiten · 10,5 × 15,5 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-56569-8
10,00 € (D) · 10,30 € (A)
ET 01.09.2025



eBook
978-3-426-56570-4

Thich Nhat Hanh (1926–2022), in Vietnam geboren, ist als buddhistischer Lehrer, Friedensaktivist, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt geworden. Mehr als sieben Jahrzehnte lang lehrte Thich Nhat Hanh Achtsamkeit und inspirierte Millionen von Menschen durch seine Präsenz.

www.eiab.eu / www.plumvillage.org



8,00 € (D) · 8,30 € (A)
ISBN 978-3-426-28499-5



Der Bestseller nun mit vielen praktischen Übungen

Erweiterte und vollkommen überarbeitete Neuausgabe des Erfolgstitels

Joseph Nguyen ist einer der beliebtesten Bewusstseinscoaches weltweit

KAUFIMPULS: »Ich denke immer wieder denselben Mist und will aus diesem Gedankenkarussell aussteigen.«



Hör auf zu glauben, was du denkst ist sicher das erfolgreichste Buch zu einem achtsamen Leben der jüngsten Zeit. Auf die unzähligen Feedbacks und Fragen seiner Leser*innen in aller Welt antwortet Joseph Nguyen hier mit der vollkommen überarbeiteten und ergänzten Fassung seines Klassikers. Der beliebte Coach hat nun viele Fragen zusätzlich beantwortet und vor allem einen von vielen Menschen gewünschten zusätzlichen Übungsteil an das Ende des Buches angehängt.

Joseph Nguyen · Hör auf zu glauben, was du denkst
Der einfache Weg für Ruhe im Kopf
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1481 · 160 Seiten · 11,5 × 19 cm
Eigenlizenz
Erweiterte Neuausgabe
ISBN 978-3-426-56415-8
16,00 € (D) · 16,50 € (A)
ET 02.05.2025



eBook
978-3-426-56791-3

Joseph Nguyen ist ein spiritueller Vordenker, dessen Mission es ist, anderen dabei zu helfen, ihre tiefe Bestimmung zu verwirklichen, das unendliche Potenzial ihres eigenen Geistes freizusetzen und ein Leben in Fülle frei von psychischem Leiden zu führen.

www.josephnguyen.org



14,00 € (D) · 14,40 € (A)
ISBN 978-3-426-65940-3



Ein **BUCH FÜR ALLE**, die schon im **LEBEN DEN TOD** verstehen wollen. Der **NEUE BESTSELLER** des bekannten **YOGA-MEISTERS**

© Isha Foundation

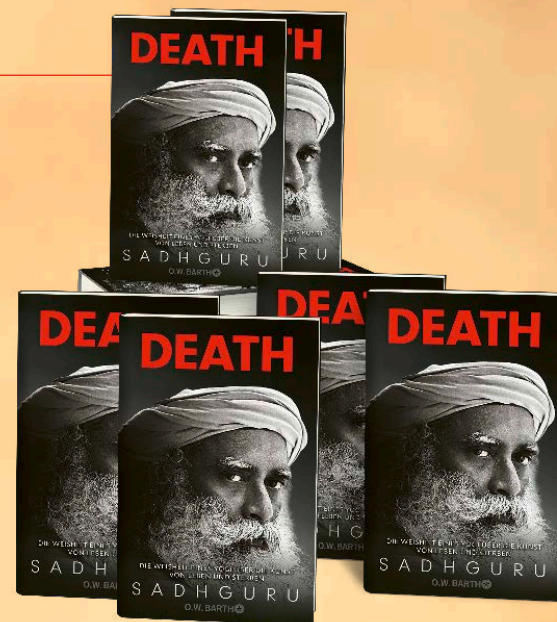
GROSSE DIGITAL-KAMPAGNE

- * Umfangreiche Google-Search-Kampagne **Google**
- * Mehrstufiges Newsletter-Marketing
- * Einbindung und Specials im Portal **einfach ganz leben**



PRINT

- * Wir werben in **VISIONEN**
SPIRIT & SOUL



PRESSEINFOS

- * Buchbesprechungen in Special-Interest-Magazinen und Mindstyle-Medien
- * Beiträge in Yoga-Zeitschriften



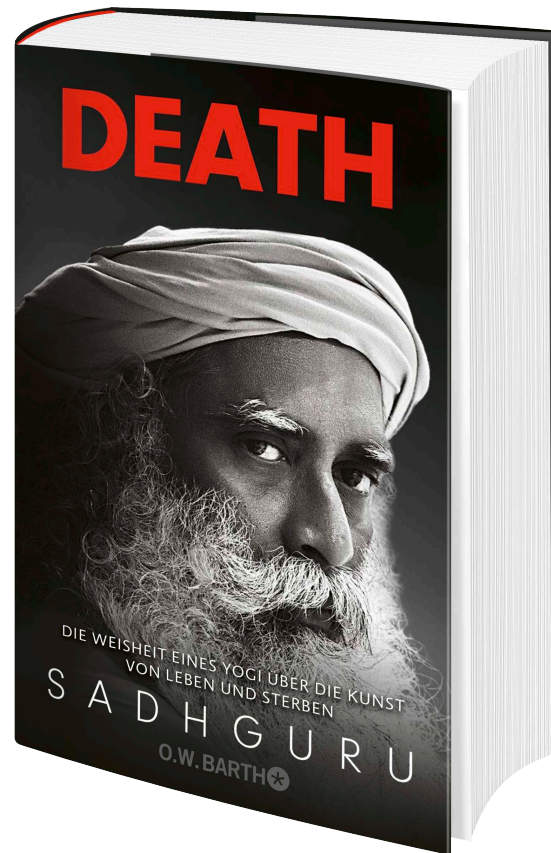
UNSER DIGITALES WERBEPAKET FÜR SIE

Buchcover, Online-Banner, Social-Media-Grafiken zum Download auf www.droemer-knaur.de/digitalkit



Der bekannte Yoga-Meister über eines der großen Tabu-Themen unserer Zeit

Der Tod wird in der westlichen Welt meistens als Feind angesehen und so weit wie möglich verdrängt. Was aber, wenn er ein wesentlicher Aspekt unseres Lebens wäre, ein Tor zu einer viel tieferen Bewusstseinsebene? Der indische Yoga-Meister Sadhguru lässt uns einen sowohl aufregenden wie tröstlichen Blick »hinter die Kulissen« werfen. Dabei entfaltet er die spirituellen Aspekte des Todes, über die selten gesprochen wird. Außerdem erläutert er auch ganz praktisch, welche Vorbereitungen wir auf unseren Tod treffen können und wie wir uns auf unseren Weg nach dem Tod auch jetzt schon am besten vorbereiten können. Die große Weisheit Sadhgurus hilft uns, mit unserer Sterblichkeit Frieden zu schließen.



Das große Yoga-Buch zum Leben und Sterben

Sadhgurus erleuchteter Blick hinter den Schleier des Lebens

Deutschsprachige Gesamtauflage:
über 90.000 verkaufte Exemplare

SPIRITUALITÄT

Sadhguru Jaggi Vasudev ist ein international anerkannter Vordenker und Vermittler eines ganzheitlichen und spirituellen Bewusstseins. Er trat als Redner bei den Vereinten Nationen, dem Weltwirtschaftsforum und dem MIT auf und sprach vor dem House of Lords. Viele bekannte Lehrer wie Deepak Chopra sind von ihm beeinflusst worden. Sadhguru ist Gründer der Isha-Stiftung zur Verbreitung eines modernen Yoga mit zahlreichen Praxiszentren weltweit.

www.isha.sadhguru.org

Sadhguru · Death

Die Weisheit eines Yogi über die Kunst von Leben und Sterben

Übersetzt von Horst Kappen
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1462 · 472 Seiten · 12,5 x 20,5 cm

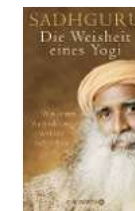
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-56543-8

26,00 € (D) · 26,80 € (A)

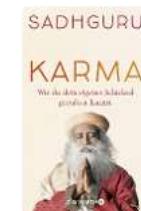
ET 01.10.2025



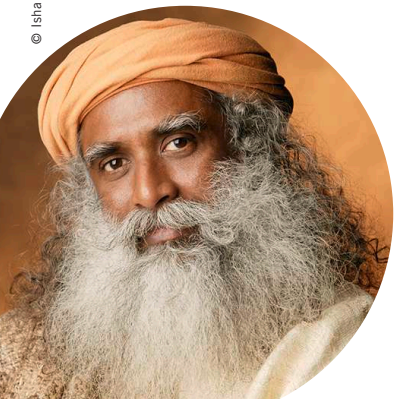
Book
978-3-426-56544-5



22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ISBN 978-3-426-29281-5



20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-29317-1





Raus aus alten Glaubenssätzen, um selbstbestimmt zu leben

Mira ist sehr erfolgreich in ihrem Beruf, leidet jedoch zunehmend unter dem permanenten Druck. Sie sehnt sich nach einer Auszeit. Ein Wellness-Resort auf Bali erscheint wie eine perfekte Zuflucht. Doch erst, als ein Surfkurs ausfällt und sie stattdessen in einer Yoga-Klasse landet, fängt Mira an, wirklich zu entspannen. In einem Umfeld, das so weit entfernt von ihrem gewohnten Alltag ist, entdeckt sie, wie sehr tief verwurzelte Glaubenssätze verhindern, dass sie ihr eigenes Leben lebt. Unter der Leitung von Niklas, ihrem Yoga-Lehrer, öffnet sich Mira neuen Perspektiven. Ihre Reise ist eine Inspiration für jede Frau, sich ihren Schatten zu stellen, um befreit und selbstbewusst zu leben.



Eine hinreißende Erzählung über die Macht alter Glaubenssätze und einen spannenden Neuanfang

Trendthema »Healing Stories« – Geschichten, die unser Leben verändern

Bibliophile Ausstattung mit 15 wunderschönen Illustrationen

Liv Bergstrand verfasst als Autorin und Ghostwriterin für sich und für andere Romane und Sachbücher. Als digitale Nomadin wechselt sie alle paar Monate ihren Wohnort – mal verbringt sie die Sommer in Schweden, mal die Winter in Italien. Die einzige Konstante in ihrem Leben sind ihre beiden Hunde, die sie überallhin begleiten, und ihre Liebsten, die oft ebenfalls einfach mitkommen, wenn Liv wieder einmal die Koffer packt. Mittlerweile ist sie richtig gut darin, sich auf das zu beschränken, was sie wirklich braucht und glücklich macht. Sie ist glücklich geschieden und schreibt am liebsten mit Blick aufs Meer.

Liv Bergstrand · Die Magie von Bali und die Heilkraft des Yoga

Meine Befreiung von falschen Glaubenssätzen
Healing Stories
Taschenbuch mit Klappe · Klappenbroschur
WG 2481 · 192 Seiten · 12,5 × 19 cm

Originalausgabe

ISBN 978-3-426-56509-4

14,00 € (D) · 14,40 € (A)

ET 01.08.2025



Book
978-3-426-56510-0



12,00 € (D) · 12,40 € (A)
ISBN 978-3-426-56001-3



12,00 € (D) · 12,40 € (A)
ISBN 978-3-426-44883-0



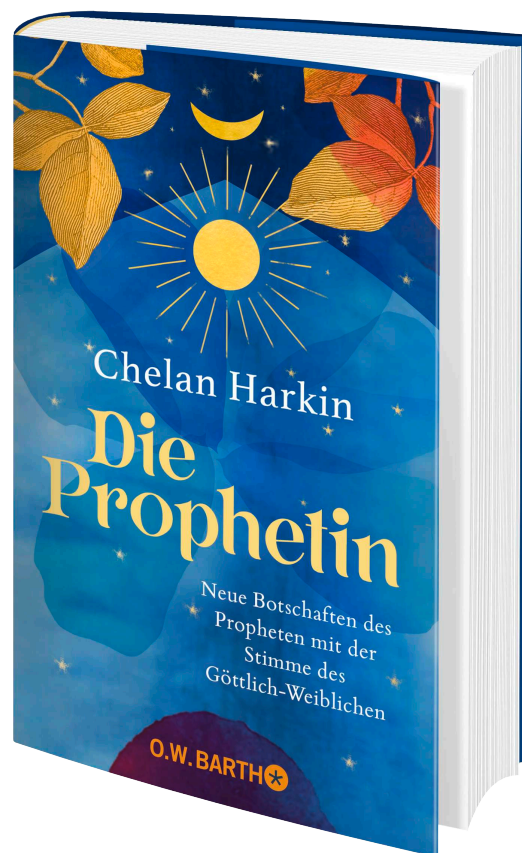
12,00 € (D) · 12,40 € (A)
ISBN 978-3-426-29366-9





Die zeitlose Weisheit mit der Stimme des Göttlich-Weiblichen

Khalil Gibrans Klassiker *Der Prophet* ist eines der meistverkauften spirituellen Bücher aller Zeiten. Chelan Harkins *Die Prophetin* ist sowohl eine Hommage an Gibrans zeitlose Weisheit als auch die moderne Fortschreibung der ursprünglichen Geschichte. Der Prophet kehrt zurück, um der Welt erneut Ratschläge und Erleuchtung zu bringen, diesmal jedoch in Gestalt einer Frau. Auch sie beleuchtet die bedeutendsten Lebensthemen. Die wunderschönen Texte erforschen die Kraft und die zeitlose Weisheit des Göttlich-Weiblichen. So finden wir Trost und Inspiration und erkennen die tiefere Bedeutung des Lebens und der Spiritualität.



Die Fortschreibung von Khalil Gibrans *Der Prophet* aus weiblicher Sicht

Lebensratschläge zu 26 großen Themen wie Liebe, Schönheit, Tod und Trauer

Wunderschöne Ausstattung – perfekt zum Verschenken

Chelan Harkin ist mystische Dichterin und verehrt Khalil Gibran zutiefst. Ihre ersten beiden Bücher *Susceptible to Light* und *Let Us Dance!* hat sie erfolgreich im Selbstverlag veröffentlicht. Ihr drittes Buch *Wild Grace* erschien im November 2023 bei Monkfish. Chelan lebt mit ihren Kindern im Nordwesten der USA. www.chelanharkin.com

Chelan Harkin · Die Prophetin
Neue Botschaften des Propheten mit der Stimme des Göttlich-Weiblichen
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1476 · 144 Seiten · 11,5 x 19 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-56541-4
16,00 € (D) · 16,50 € (A)
ET 03.11.2025



Book
978-3-426-56542-1





Altes Hexenwissen modern aufbereitet

Die Hexe ist die fast vergessene Schamanin Europas. Sie kann uns auch heute noch einen praktischen Weg zu Selbstermächtigung, Magie und Erkenntnis aufzeigen. Die Schamanin Anette Baumgarten verbindet uralte schamanische Techniken, magisches Wirken und Überlieferungen aus Märchen, Mythos und Geschichte neu zu einem spirituellen Pfad für den heutigen Menschen. Sie taucht tief ein in so inspirierende Praktiken wie den Hexenflug oder die Verwendung von Besen und Kessel. Zahlreiche Übungen bilden dabei das Herz des Buches. So lernen wir, eine unabhängige, freie und magische Spiritualität zu entwickeln und das Hexentum als alteuropäischen, schamanischen Weg zu beschreiten.



Das umfassende und authentische Hexenhandbuch für unsere Zeit

Die Autorin ist Inhaberin der Zaunreiterschule und hat den magischen Podcast *Tunrithas Kessel*

Große Social-Media-Reichweite: mehr als 103.000 Follower*innen



Anette Baumgarten steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Anette Baumgarten ist Autorin, Hexe und Schamanin. Bereits in ihrer Jugend lernte sie in ihrer Familie verschiedenste magische und heilkundliche Wege kennen. Sie studierte Ur- und Frühgeschichte, Archäologie sowie Religionswissenschaft und beschäftigt sich seit mehr als 35 Jahren intensiv mit Magie und den spirituellen Pfaden Europas. Seit mehr als 10 Jahren ist sie selbstständig tätig als Kursleiterin und Lehrerin für alte Hexenkunst, nordischen Schamanismus, heimische Magie und Spiritualität. Auf ihrem Instagram-Kanal *@tunritha* teilt sie regelmäßig Beiträge rund um das magisch-schamanische Wirken in europäischer Tradition. Derzeit lebt sie mit ihrer Familie in Norddeutschland.

www.tunritha.de

Anette Baumgarten · Geheimnisse uralter Hexenweisheit

Ein modernes Handbuch der Hexenkunst
Paperback · Klappenbroschur
WG 2472 · 208 Seiten · 13,5 x 21 cm

Originalausgabe

ISBN 978-3-426-56294-9

18,00 € (D) · 18,50 € (A)

ET 03.11.2025



Book

978-3-426-56295-6



Alles zur Lebensenergie aus schamanischer Sicht

Was raubt uns Energie? Wie kommen wir wieder in unsere Kraft? Und wie lernen wir, uns besser abzugrenzen? In seinem spirituellen Ratgeber widmet sich Benjamin Maier dem Geheimnis unserer Lebensenergie. Mit einem Selbsttest erfahren wir, auf welchem Energielevel wir stehen. Mit vielen Praxisbeispielen und alltags-tauglichen Übungen erklärt der schamanische Mentor und beliebte YouTuber, weshalb die Lebensenergie der Schlüssel für ein erfolgrei-ches, glückliches und erfülltes Dasein ist. Die Natur ist dabei unsere wichtigste Kraftquelle, um unser feinstoffliches Energiesystem wie-der aufzuladen. Denn durch die bewusste Verbindung zu Bäumen, Wasser und Steinen können wir uns erden und wieder in unsere Kraft zu finden.



Praktischer Ratgeber zum Thema
»Lebensenergie tanken«

Benjamin Maier ist Schamane und Heilpraktiker

Sein YouTube-Kanal erreicht über
72.000 Abonnent*innen

Benjamin Maier ist schamanischer Lehrer und Heilpraktiker. Er ist ausgebildet in Heilpflanzenkunde, naturheilkundlichen Verfahren sowie Entspannungstherapie und Lehrer für schamanische Geistheilung, Reiki und Kampfkunst. Seit über 15 Jahren bietet er Einzelsitzungen und seit 2011 Seminare und Ausbildungen an.

Benjamin Maier · Energetische Selbstfürsorge
Finde mit Naturkräften Stabilität, Schutz und Erdung
Paperback · Klappenbroschur
WG 2474 · 192 Seiten · 13,5 x 21 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-56348-9
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 01.10.2025



Book
978-3-426-56349-6



16,00 € (D) · 16,50 € (A)
ISBN 978-3-426-87946-7



Die vielen Facetten der Kartendecks für Ihre Buchhandlung

Themenpaket Kartenboxen

3x 978-3-426-44899-1 Byrne, The Secret Manifestationskarten	€ [D] 26,00
3x 978-3-426-65848-2 Baron-Reid, Orakel der Krafttiere	€ [D] 22,99
3x 978-3-426-65892-5 Baron-Reid, Das Orakel der 7 Energien	€ [D] 22,99
3x 978-3-426-65861-1 Baron-Reid, Kraft der Göttinnen	€ [D] 28,00
3x 978-3-426-65927-4 Darcey, Das magische Orakel der Heilpflanzen	€ [D] 24,00
3x 978-3-426-65922-9 Loups, Die Weisheit der Lichtfrauen	€ [D] 24,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95551-2 **Nettowarenwert ca. € [D] 250,00**
ET 01.10.2025

SCHNELL SEIN LOHNT SICH:

Bei einer Abnahme des
Aktionspakets schenken
wir Ihnen den Deko-Aufsteller
»Die Blume des Lebens«.

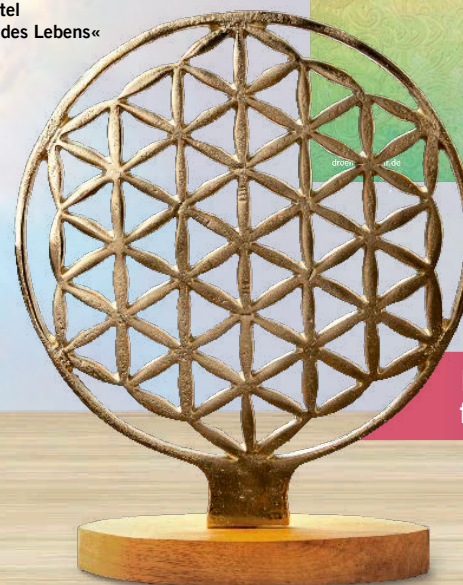
Dekomittel
»Blume des Lebens«



Plakat
GTIN 4251693906032



Nur solange der Vorrat reicht –
fragen Sie Ihre Vertreter*innen



Die heilenden Kräfte der Rauh Nächte schamanisch neu entdecken

Das Orakeldeck der bekannten Schamanin zum Trendthema »Rauh Nächte«

48 wunderschön gestaltete Karten mit Anleitungsbuch



KAUFIMPULS: »Ich suche nach neuer Inspiration für die Rauh Nächte.«



Dieses Kartenset lädt dazu ein, die Rauh Nächte achtsam zu begehen und Zugang zu den eigenen Gaben zu finden. Kraftorte, Krafttiere, Pflanzen sowie Sternbilder und ihre entsprechenden Heilsteine ermöglichen es, sich mit der Weisheit der Natur zu verbinden. Rituale und Meditationen helfen dabei. Die erfahrene Schamanin Annabelle Wimmer Bakic zeigt außerdem, wie man in diesen magischen Nächten räuchert, wünscht und manifestiert.

Annabelle Wimmer Bakic · Das heilende Orakel der Rauh Nächte

Weisheit, Kraft und Vorausschau in den magischen Nächten

48 Farb-Abbildungen
Broschur · Broschur Sonderausgabe
WG 1474 · 120 Seiten · 8,9 × 12,7 cm

Eigenlizenz
ISBN 978-3-426-56237-6
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 01.10.2025



Annabelle Wimmer Bakic arbeitet als Schamanin mit eigenen Praxen in Prien am Chiemsee und München, hält national und international Seminare und bildet aus. Sie begründete die Disziplin der spirituellen Archäologie. Basierend auf der Verbindung von schamanischem Wissen und neuester neurologischer Forschung entwickelte sie darüber hinaus die schamanische Heiltherapie. www.annabelle.world

Kreativität in der Box: Das Kartendeck zum Weltbestseller

Endlich das Kartendeck zum Bestseller *Der Weg des Künstlers*

64 Karten mit Anleitungsbuch zur täglichen Inspiration



KAUFIMPULS: »Ich bin Fan von *Der Weg des Künstlers* und freue mich schon auf das Kartendeck dazu.«



Dieses wunderschön gestaltete Set fängt die Quintessenz von Julia Camerons Bestseller *Der Weg des Künstlers* ein. Die 64 individuell illustrierten Karten ermöglichen es, jeden Tag aufs Neue kreative Inspiration zu schöpfen. Jede Karte schenkt wichtige und mutmachende Gedanken, die die Leser*innen liebevoll leiten. Das Booklet bietet Informationen rund um den Weg zur wahren Kreativität. Das perfekte Geschenk für Künstler*innen und für alle, die kreativer leben möchten!

Julia Cameron · Der Weg des Künstlers - Kreativitätskarten zur täglichen Inspiration

Übersetzt von Judith Elze
Broschur · Broschur Sonderausgabe
WG 1481 · 32 Seiten · 9,5 × 14 cm

Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-56578-0
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 03.11.2025



Julia Cameron ist Künstlerin, Bestsellerautorin und international bekannte Seminarleiterin. Sie schreibt Drehbücher für Film und Fernsehen und produziert Dokumentarfilme; ihre journalistischen Arbeiten wurden mehrfach ausgezeichnet. Sie lebt in Santa Fé/New Mexico. Sämtliche ins Deutsche übersetzte Bücher von Julia Cameron sind bei *KnaurMensSana* erschienen.

Die besten Bücher zum Jahresstart!

Aktionspaket »Jahresstart«

1x 978-3-426-67603-5 Badwal, Chakra-Yoga	€ [D] 25,00
2x 978-3-426-67581-6 Badwal, Yoga	€ [D] 28,00
2x 978-3-426-56165-2 Lekutat, Der Vital-Code	€ [D] 20,00
2x 978-3-426-67588-5 Schöps, Yoga - Das große Praxisbuch (...)	€ [D] 9,99
2x 978-3-426-67632-5 Sokol, Well-Aging	€ [D] 22,00
2x 978-3-426-56396-0 von Cramm, Entzündungen loswerden	€ [D] 24,00
2x 978-3-426-44761-1 von Cramm, Iss deinen Darm gesund	€ [D] 24,00
2x 978-3-426-56204-8 Amend, Coming Home	€ [D] 20,00
2x 978-3-426-44656-0 Klaschinski, Fühl dich ganz	€ [D] 18,00
2x 978-3-426-56181-2 McClain, Good Bye!	€ [D] 20,00
2x 978-3-426-56175-1 Muho, Alles, was du denkst, sind nur Gedanken	€ [D] 20,00
2x 978-3-426-56415-8 Nguyen, Hör auf zu glauben, was du denkst	€ [D] 16,00
2x 978-3-426-65940-3 Nguyen, Hör auf, dir selbst im Weg zu stehen	€ [D] 14,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95573-4 **Nettowarenwert ca. € [D] 270,00**
ET 30.12.2025



Plakat A2
 GTIN 4251693904786



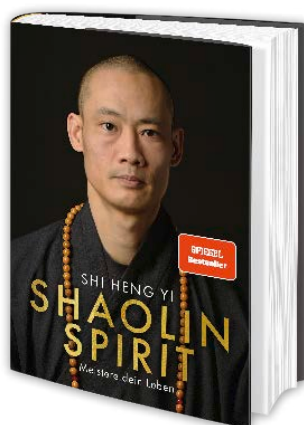
Plus Online-
 Banner für Ihre
 Shopseiten unter
[droemer-knaur.de/
 digitalkit](https://droemer-knaur.de/digitalkit)

Der Blickfang
 für Ihre Buchhandlung -
 unser motivierendes
 Plakat zum Jahresstart!

Nur solange der Vorrat reicht

Unsere Bestseller

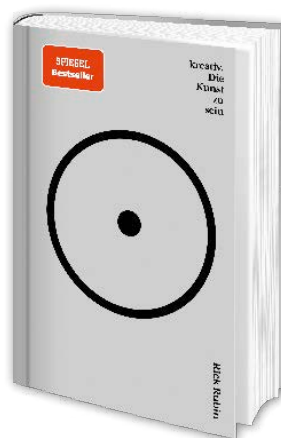
Bereits
angeboten!



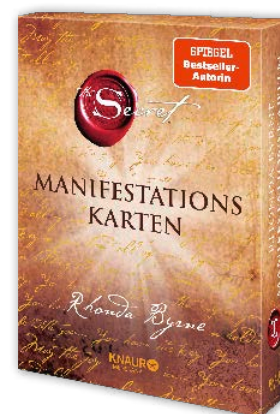
28,00 € (D) / 28,80 € (A)
ISBN 978-3-426-29340-9



12,00 € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-426-87914-6



24,00 € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-426-29339-3



26,00 € (D) / 26,80 € (A)
ISBN 978-3-426-44899-1



18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-426-44656-0



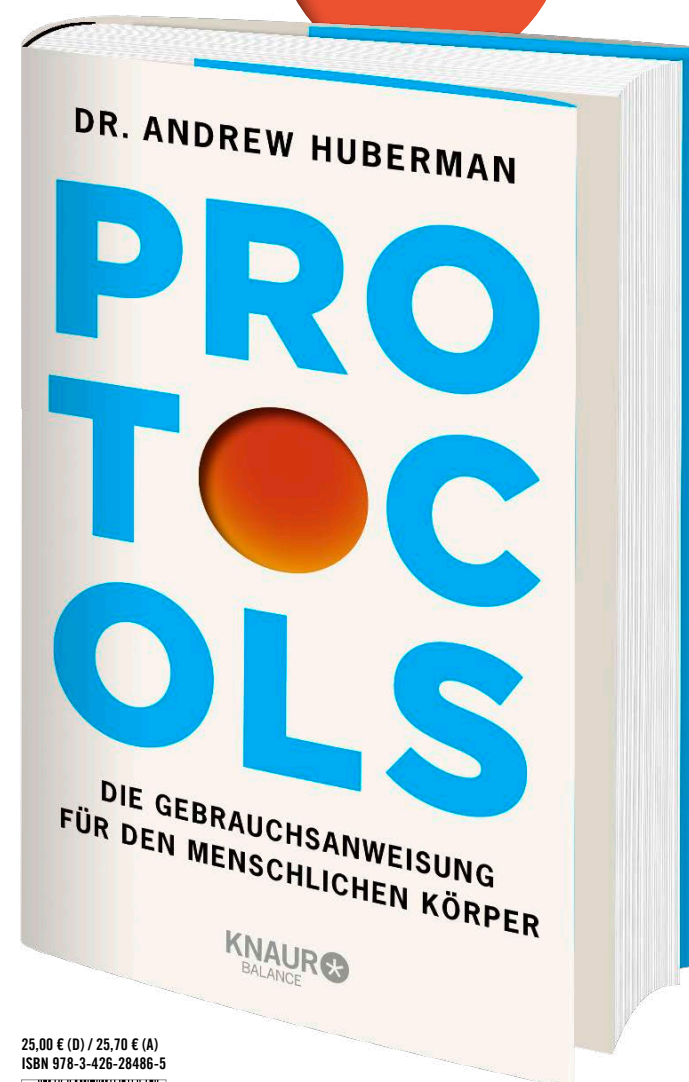
14,00 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-426-87881-1



14,00 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-426-87947-4



24,00 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-426-44761-1



25,00 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-426-28486-5



IHRE ANSPRECHPARTNER*INNEN IM VERTRIEB

Vertrieb Außendienst

Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen, Niedersachsen

Dennis Woischneck

Telefon (0 40) 69 63 19 99
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail dennis.woischneck@droemer-knaur.de

Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt, Sachsen

Katrin Englberger

Telefon (0 30) 49 77 12 21
Telefax (0 30) 49 77 12 22
e-mail katrin.englberger@droemer-knaur.de

Nordrhein-Westfalen, Belgien

Silke Johnen

Telefon (0 21 31) 74 24 802
Telefax (0 21 31) 88 50 136
e-mail silke.johnen@droemer-knaur.de

Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg, Thüringen

Robert Willinger

Telefon (0 97 32) 78 89 19
Telefax (0 97 32) 78 89 20
e-mail robert.willinger@droemer-knaur.de

Baden-Württemberg

Matthias Kuhlemann

Telefon 0170 - 33 72 209
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail matthias.kuhlemann@droemer-knaur.de

Bayern

Sabine Wieländer

Telefon (0 911) 5980772
Telefax (0 911) 5980774
mobil 0151 - 121 77 905
e-mail sabine.wielander@droemer-knaur.de

Telefonverkauf

Telefon (0 40) 84 00 08 - 155
Telefax (0 40) 84 00 08 - 24
e-mail telefonverkauf@hgv-online.de

Vertrieb Innendienst

Britta Dessau

Telefon (0 89) 92 71 - 162
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail britta.dessau@droemer-knaur.de

Corinna Hennig

Telefon (0 89) 92 71 - 206
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail corinna.hennig@droemer-knaur.de

Dagmar von Koppenfels

Telefon (0 89) 92 71 - 335
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail dagmar.koppenfels@droemer-knaur.de

Vertrieb Fachhandel / Systemhandel / Rackjobbing

Jennifer Schrepfer

Telefon (0 89) 92 71 - 294
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail jennifer.schrepfer@droemer-knaur.de

Katharina Sommer

Telefon (0 89) 92 71 - 173
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail katharina.sommer@droemer-knaur.de

Vertrieb Ausland

Außendienst Österreich

Martina Pferscher

Telefon (01) 370 76 83
Telefax (01) 370 76 83
e-mail martina.pferscher.ext@droemer-knaur.de

Außendienst Schweiz

Detlef Tschritter

Telefon (0) 76 278 46 43
Telefax (0) 62 209 26 27
e-mail detlef.tschritter.ext@droemer-knaur.de

Auslieferungen Ausland

Österreich

Mohr Morawa

Buchvertrieb GmbH

Telefon (01) 68 01 45
Telefax (01) 6 88 71 30
e-mail bestellung@mohrmorawa.at

Schweiz

Buchzentrum AG

Telefon (0) 62 209 26 26
Telefax (0) 62 209 26 27
e-mail kundendienst@buchzentrum.ch

Auslieferung Deutschland

Auftragsannahme

HGV Verlagsservice
Kirchenallee 19
D-20099 Hamburg

Bestellungen

Telefon (0 40) 84 00 08 - 88
Telefax (0 40) 84 00 08 - 55
e-mail bestellung@hgv-online.de
www.webshop.hgv-online.de

Anfragen, Wünsche, Reklamationen

Telefon (0 40) 84 00 08 - 77
Telefax (0 40) 84 00 08 - 44
e-mail kundeninfo@hgv-online.de

Verlagsauslieferung

Müller – Die lila Logistik Fulfillment
Solutions GmbH & Co. KG
Am Buchberg 8
D-74572 Blaufenfelden

Genehmigte Remissionen

und Umtausch bitte an
Müller – Die lila Logistik Fulfillment
Solutions GmbH & Co. KG
Tor 30–34
Am Buchberg 8
D-74572 Blaufenfelden

IHR KONTAKT IM VERLAG

Vertrieb

Antje Buhl

Telefon (0 89) 92 71 - 320
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail antje.buhl@droemer-knaur.de

Marketing & Kommunikation

Katharina Ilgen

Telefon (0 89) 92 71 - 140
Telefax (0 89) 92 71 - 240
e-mail katharina.ilgen@droemer-knaur.de

Rechte & Lizenzen

Ansprechpartner*innen finden Sie unter

www.droemer-knaur.de/verlag/rechte-lizenzen

Weitere Ansprechpartner*innen finden Sie unter droemer-knaur.de

VERLAGSGRUPPE
Droemer Knaur*

Unsere
Bücher auch bei
VLB-TIX
sowie auf
NetGalley

