



Wenig Dinge braucht das Glück

Sich vom ganzen Ballast befreien und endlich wieder aufatmen! Wir fühlen uns nicht mehr wohl im vollgestopften Zuhause mit seinen überquellenden Schränken. Meterhohe Papierstapel und Zettelwirtschaft, volle Terminkalender und Freizeitstress, digitale Reizüberflutung und überbordender Konsumwahn. Wie der physischen Unordnung, dem emotionalen Durcheinander und Gedankenwirrwarr begegnen? Wenn in unserem Leben das Chaos regiert, hilft nur noch eins: Aufräumen und den Kopf klarkriegen. So bringen wir nicht nur die eigenen vier Wände, sondern auch unser Seelenleben wieder in Ordnung.

NEU! ET August

Gabi Raeggel
Wenig Dinge braucht das Glück
 Aufräumen für ein entspannteres Leben

Klappenbroschur | 160 Seiten |
 Format: 13,5 × 21,5 cm

9,95 € [D] | 10,30 € [A]
 Art.-Nr.: 183411
 WG: 1481
 ISBN 978-3-963470-06-6



Der praktische Begleiter für ein aufgeräumteres Leben! Mit praktischen Anleitungen, Ideen und viel Platz, um eigene Ordnung zu schaffen – im Haus, im Alltag und zugleich für Körper und Geist.

Gabi Raeggel
Mein Aufräum-Tagebuch
 Mit wenigen Dingen zum Glück

Flexobroschur | 112 Seiten |
 Format: 15 × 21 cm

UVP 6,95 €* [D] | 6,95 € [A]
 Art.-Nr.: 183412
 WG: 1481
 GTIN 4260188013209



Jutta Vogt-Tegen
Stress ist auch nur ein Gedanke

Klappenbroschur | 144 Seiten |
 Format: 13,5 × 21,5 cm

9,95 € [D] | 10,30 € [A]
 Art.-Nr.: 183402
 WG: 2481
 ISBN 978-3-943390-75-9



Jutta Vogt-Tegen
99 Wege zur Achtsamkeit

Klappenbroschur | 160 Seiten |
 Format: 13,5 × 21,5 cm

9,95 € [D] | 10,30 € [A]
 Art.-Nr.: 173400
 WG: 2481
 ISBN 978-3-943390-35-3



Jutta Vogt-Tegen
Achtsamkeit

Klappenbroschur | 160 Seiten |
 Format: 13,5 × 21,5 cm

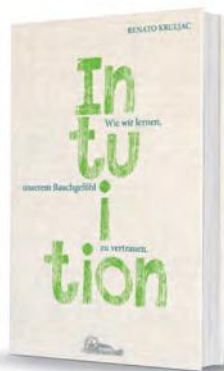
9,95 € [D] | 10,30 € [A]
 Art.-Nr.: 153401
 WG: 2481
 ISBN 978-3-945136-40-9



Jutta Vogt-Tegen
Poesie der Achtsamkeit

Hardcover | 144 Seiten |
 Format: 21,5 × 21,5 cm

12,95 € [D] | 13,40 € [A]
 Art.-Nr.: 173405
 WG: 1481
 ISBN 978-3-943390-51-3



Renato Kruljac
Die Kraft der Intuition
Wie wir lernen, unserem Bauchgefühl zu vertrauen

Klappenbroschur | 144 Seiten |
Format: 13,5 × 21,5 cm

9,95 € [D] | 10,30 € [A]
Art.-Nr.: 173402
WG: 2481
ISBN 978-3-943390-36-0



Jutta Vogt-Tegen
Hildegard von Bingen
Achtsam der inneren Stimme folgen

Klappenbroschur | 160 Seiten |
Format: 13,5 × 21,5 cm

9,95 € [D] | 10,30 € [A]
Art.-Nr.: 164413
WG: 1466
ISBN 978-3-943390-05-6



Beatrix Schulte
Die Seelenfeder
Wie wir durch Schreiben wieder in Kontakt mit uns selbst kommen

Klappenbroschur | 144 Seiten |
Format: 13,5 × 21,5 cm

9,95 € [D] | 10,30 € [A]
Art.-Nr.: 173406
WG: 2481
ISBN 978-3-943390-52-0



Tibetische Klangschalen-Therapie

Audio-CD | Spielzeit ca. 70 Minuten

UVP 7,95 €* [D] | 8,30 € [A]
Art.-Nr.: 178300
WG: 5481
GTIN 4260188011847



Klangschalen-Meditation

Audio-CD | Spielzeit ca. 70 Minuten

UVP 7,95 €* [D] | 8,30 € [A]
Art.-Nr.: 178301
WG: 5481
GTIN 4260188011854



Jutta Vogt-Tegen
**Besinnliche Botschaften –
Achtsam durch den Advent**

Spiralbindung | 50 Seiten |
Pappaufsteller |
Format: 21 × 17 cm

NEU! ET August

9,95 € [D] | 10,30 € [A]
Art.-Nr.: 183403
WG: 7481
ISBN 978-3-943390-80-3



Jutta Vogt-Tegen
**Kleine Botschaften der
Achtsamkeit**

350 Haftnotizzettel | 10 Blöcke
in vier Größen | Gesamtmaß: 18
× 14 cm

UVP 7,95 €* [D] | 7,95 € [A]
Art.-Nr.: 169204
WG: 9481
GTIN 4260188011274



Jutta Vogt-Tegen
Botschaften der Achtsamkeit

Grußkarten | Versch. Maße |
Set mit 24 Botschaften
UVP 12,95 €* [D] | 12,95 € [A]

Art.-Nr.: 169203
WG: 9481
GTIN 4260188011267



NEU! ET August

Jutta Vogt-Tegen
**Achtsamkeit Wochenkalender
2019**

Spiralbindung | 112 Seiten |
Pappaufsteller | Format: 21 × 17 cm

UVP 7,95 €* [D] | 7,95 € [A]
Art.-Nr.: 183404
WG: 7481
GTIN: 4260188012851

Überarbeitete
Neuaufgabe



Margit Müller-Frahling
**Schüßler-Salze für Bewegung
und Fitness**

Broschur | 160 Seiten |
Format: 13 × 19 cm

5,95 € [D] | 6,20 € [A]
Art.-Nr.: 183410
WG: 2696
ISBN 978-3-963470-01-1

Überarbeitete
Neuaufgabe



Margit Müller-Frahling
**Im-Puls des Lebens
Mineralstoffe nach Dr. Schüßler**

Broschur | 176 Seiten |
Format: 13 × 19 cm

5,95 € [D] | 6,20 € [A]
Art.-Nr.: 183408
WG: 2696
ISBN 978-3-943390-99-5

Überarbeitete
Neuaufgabe



Margit Müller-Frahling
**Schüßler-Salze für Körper,
Geist und Seele**

Broschur | 176 Seiten |
Format: 13 × 19 cm

5,95 € [D] | 6,20 € [A]
Art.-Nr.: 183409
WG: 1460
ISBN 978-3-963470-00-4



Margit Müller-Frahling
Aktiv mit Schüßler-Salzen

Flexobroschur | 128 Seiten |
Format: 17,5 × 23 cm

4,95 € [D] | 5,10 € [A]
Art.-Nr.: 164412
WG: 1440
ISBN 978-3-943390-01-8



Margit Müller-Frahling
**Schüßler-Salze – Aufbruch in
ein leichteres Leben**

Broschur | 144 Seiten |
Format: 13 × 19 cm

4,95 € [D] | 5,10 € [A]
Art.-Nr.: 113700
WG: 1461
ISBN 978-3-941118-61-4



Margit Müller-Frahling
**Schüßler-Salze in
Schwangerschaft und Stillzeit**

Broschur | 144 Seiten |
Format: 13 × 19 cm

4,95 € [D] | 5,10 € [A]
Art.-Nr.: 143400
WG: 1460
ISBN 978-3-942453-72-1



Margit Müller-Frahling
**Basische Kuren – Natürlich
leicht durchs Jahr**
Mit dem Plus an Schüßler-Salzen

Flexobroschur | 128 Seiten |
Format: 17,5 × 23 cm

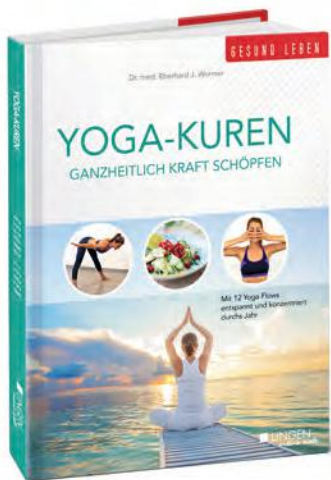
4,95 € [D] | 5,10 € [A]
Art.-Nr.: 184401
WG: 1460
ISBN 978-3-943390-73-5



New Minerals Basenbad
Sanft entspannen mit dem
Plus an Magnesium

Inhalt 1000 ml

UVP 12,95 €* [D] | 12,95 € [A]
Art.-Nr.: 174403
WG: 9460



Seelenküsse

Spiralbindung | 112 Seiten |
Format: 21 × 17 cm

7,95 € [D] | 8,20 € [A]
Art.-Nr.: 173408
WG: 1440
ISBN 978-3-943390-61-2



Dr. med Eberhard J. Wormer
Yoga-Kuren
Ganzheitlich Kraft schöpfen

Flexobroschur | 128 Seiten |
Format: 17,5 × 23 cm

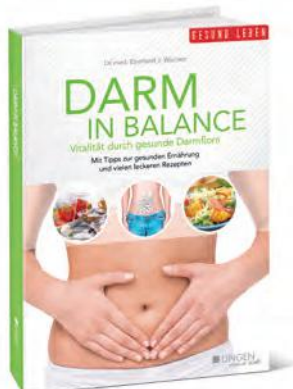
4,95 € [D] | 5,10 € [A]
Art.-Nr.: 184400
WG: 1460
ISBN 978-3-943390-72-8



Effektives Rückentraining

Spiralbindung | 112 Seiten |
Format: 21 × 17 cm

6,95 € [D] | 7,20 € [A]
Art.-Nr.: 168416
WG: 1440
ISBN 978-3-943390-04-9



Dr. med Eberhard J. Wormer
Darm in Balance

Flexobroschur | 128 Seiten |
Format: 17,5 × 23 cm

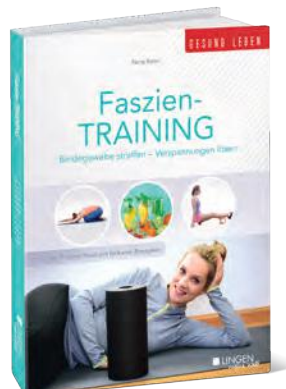
4,95 € [D] | 5,10 € [A]
Art.-Nr.: 164410
WG: 1460
ISBN 978-3-945136-96-6



Dr. med Eberhard J. Wormer
Optimale Laborwerte

Flexobroschur | 128 Seiten |
Format: 17,5 × 23 cm

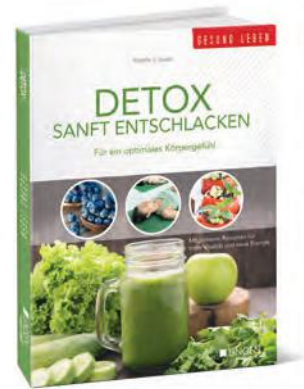
4,95 € [D] | 5,10 € [A]
Art.-Nr.: 164411
WG: 1460
ISBN 978-3-945136-97-3



Nora Reim
Faszien-Training

Flexobroschur | 128 Seiten |
Format: 17,5 × 23 cm

4,95 € [D] | 5,10 € [A]
Art.-Nr.: 174404
WG: 1460
ISBN 978-3-943390-43-8



Natalie J. Lauer
Detox

Flexobroschur | 128 Seiten |
Format: 17,5 × 23 cm

4,95 € [D] | 5,10 € [A]
Art.-Nr.: 174401
WG: 1460
ISBN 978-3-943390-41-4



Perfekte Kundenbindung durch
Marian Moschens Blog

www.mannbackt.de

Rezepte, Tutorials und Videos



Marian Moschen, geboren 1983, Gründer des erfolgreichen Back-Blogs www.mannbackt.de ist österreichischer Hobbybäcker mit langer Familien-Bäckerei-Tradition. Er begeistert inzwischen über 200.000 Fans. Im echten Leben ist er Kindergartenpädagoge und Familienvater. Seine Liebe zum Backen entdeckte er schon früh. Heute gibt der Tortendesigner sein Wissen in Backkursen an Anfänger und Profis weiter und tüftelt beständig an immer neuen kreativen Rezepten.

Marian Moschen backt Klassiker der Tiroler Küche neu. Von warmen Buchteln und Krapfen über Nusstorte bis hin zu Mohnstrudel sind die besten Back-Rezepte der Tiroler Küche hier versammelt.

Marian Moschen
Mann backt Heimat

Hardcover | 192 Seiten | Format: 21 × 26 cm

16,95 € [D] | 17,50 € [A]

Art.-Nr.: 184403

WG: 1457

ISBN 978-3-96347-005-9



Marian Moschen
Mann backt

Hardcover | 192 Seiten | Format: 21 × 26 cm

12,95 € [D] | 13,40 € [A]

Art.-Nr.: 163408

WG: 1457

ISBN 978-3-945136-90-4



Marian Moschen
Mann backt Glück

Hardcover | 192 Seiten | Format: 21 × 26 cm

12,95 € [D] | 13,40 € [A]

Art.-Nr.: 174407

WG: 1457

ISBN 978-3-943390-58-2

* UVP / 19% MwSt

4.
Auflage



Marian Moschen
Noch mehr umwerfende Motivtorten

Hardcover | 128 Seiten |
Format: 20 × 23 cm

9,95 € [D] | 10,30 € [A]
Art.-Nr.: 174408
WG: 1457
ISBN 9783-943390-59-9



Marian Moschen
Umwerfende Motivtorten für jeden Anlass

Hardcover | 128 Seiten |
Format: 20 × 23 cm

7,95 € [D] | 8,20 € [A]
Art.-Nr.: 154404
WG: 1457
ISBN 9783-945136-49-2



Marian Moschen
Winterliche Mini-Motivtorten

Hardcover | 128 Seiten |
Format: 20 × 23 cm

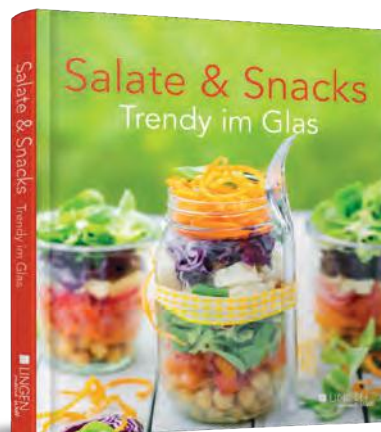
7,95 € [D] | 8,20 € [A]
Art.-Nr.: 164406
WG: 1457
ISBN 978-3-945136-92-8



Sylwia Erdmanska Kolanczyk
echt einfach ehrlich Kochen mit dem Thermomix

Hardcover | 128 Seiten |
Format: 20 × 23 cm

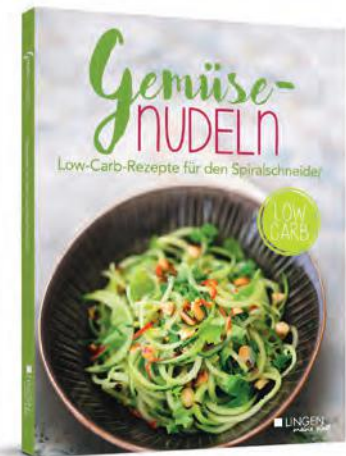
7,95 € [D] | 8,20 € [A]
Art.-Nr.: 174406
WG: 1457
ISBN 978-3-943390-57-5



Salate & Snacks – Trendy im Glas

Hardcover | 128 Seiten |
Format: 20 × 23 cm

7,95 € [D] | 8,20 € [A]
Art.-Nr.: 174400
WG: 1457
ISBN 978-3-943390-34-6



Gemüse-nudeln

Rezepte für den Spiralschneider

Flexobroschur | 128 Seiten |
Format: 17,5 × 23 cm

6,95 € [D] | 7,20 € [A]
Art.-Nr.: 184402
WG: 1461
ISBN 978-3-943390-87-2