



## 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.

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

NEU! ET August



Jutta Vogt-Tegen  
**Stress ist auch nur ein Gedanke**

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

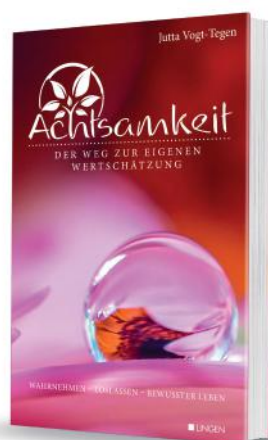
**9,95 € [D] | 10,30 € [A]**  
 Art.-Nr.: 183402  
 WG: 2481  
 ISBN 978-3-943390-75-9



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

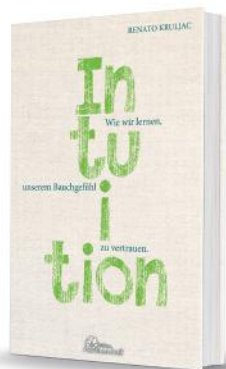
**9,95 € [D] | 10,30 € [A]**  
 Art.-Nr.: 153401  
 WG: 2481  
 ISBN 978-3-945136-40-9



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

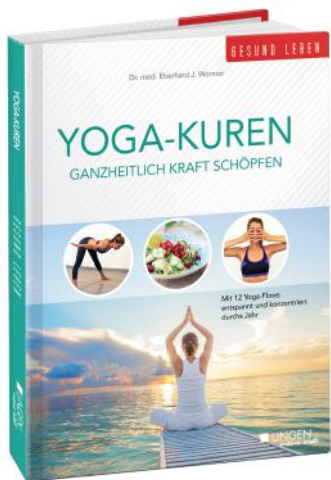
**4,95 € [D] | 5,10 € [A]**  
Art.-Nr.: 184401  
WG: 1460  
ISBN 978-3-943390-73-5



**New Minerals Basenbad**  
Sanft entspannen mit dem  
Plus an Magnesium

Inhalt 1000 ml

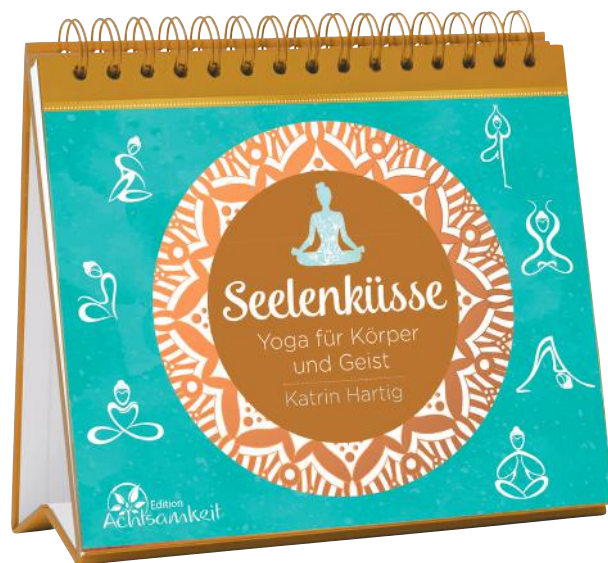
**UVP 12,95 €\* [D] | 12,95 € [A]**  
Art.-Nr.: 174403  
WG: 9460



**Seelenküsse**

Spiralbindung | 112 Seiten |  
Format: 21 × 17 cm

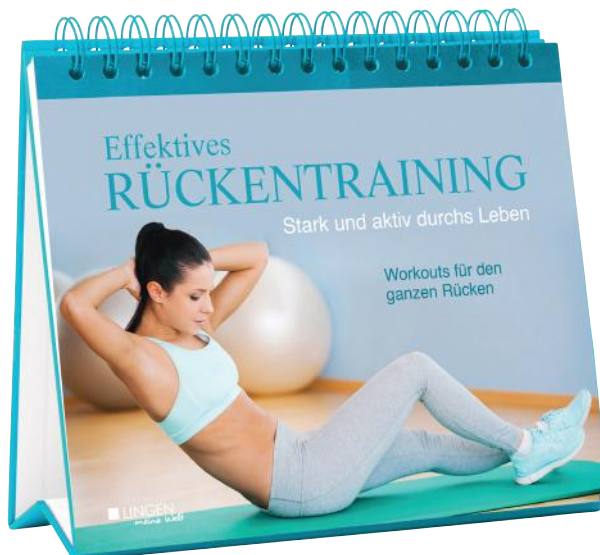
**7,95 € [D] | 8,20 € [A]**  
Art.-Nr.: 173408  
WG: 1440  
ISBN 978-3-943390-61-2



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

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

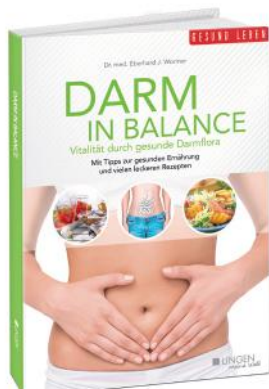
**4,95 € [D] | 5,10 € [A]**  
Art.-Nr.: 184400  
WG: 1460  
ISBN 978-3-943390-72-8



**Effektives Rückentraining**

Spiralbindung | 112 Seiten |  
Format: 21 × 17 cm

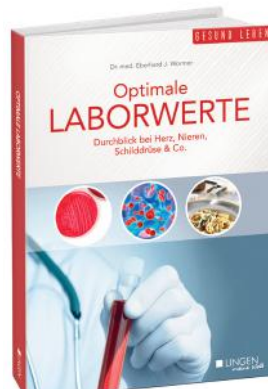
**6,95 € [D] | 7,20 € [A]**  
Art.-Nr.: 168416  
WG: 1440  
ISBN 978-3-943390-04-9



Dr. med Eberhard J. Wormer  
**Darm in Balance**

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

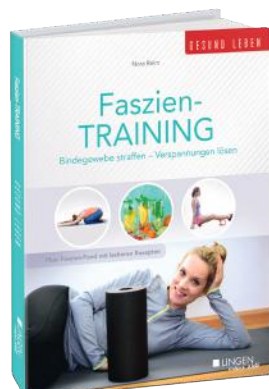
**4,95 € [D] | 5,10 € [A]**  
Art.-Nr.: 164410  
WG: 1460  
ISBN 978-3-945136-96-6



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](http://www.mannbackt.de)

Rezepte, Tutorials und Videos



**Marian Moschen**, geboren 1983, Gründer des erfolgreichen Back-Blogs [www.mannbackt.de](http://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**

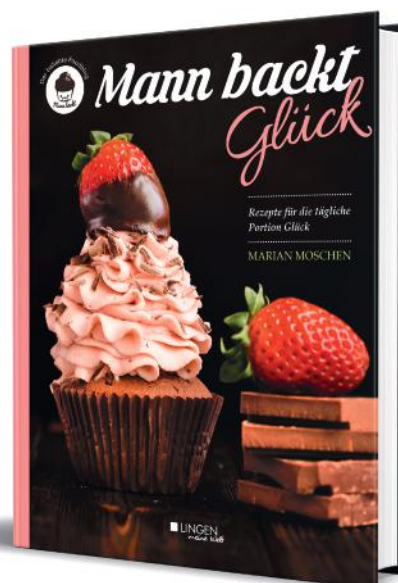
Hardcover | 192 Seiten | Format: 21 × 26 cm

**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

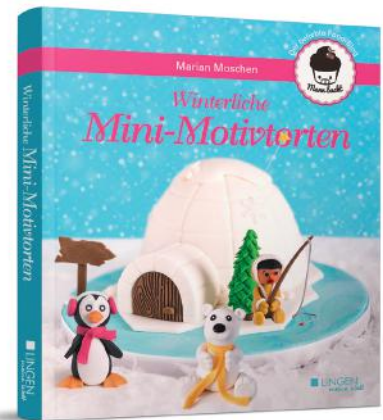
**9,95 € [D] | 10,30 € [A]**  
Art.-Nr.: 174408  
WG: 1457  
ISBN 9783-943390-59-9



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

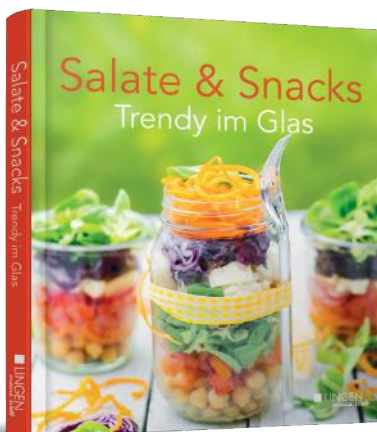
**7,95 € [D] | 8,20 € [A]**  
Art.-Nr.: 164406  
WG: 1457  
ISBN 978-3-945136-92-8



Sylwia Erdmanska Kolanczyk  
**echt einfach ehrlich Kochen mit dem Thermomix**

Hardcover | 128 Seiten |  
Format: 20 × 23 cm

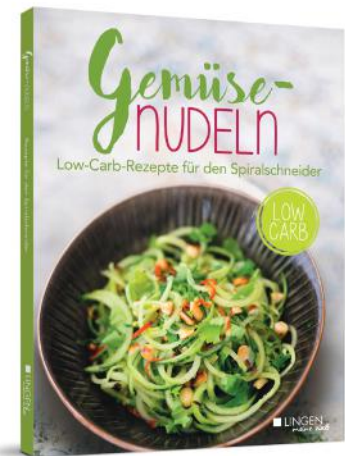
**7,95 € [D] | 8,20 € [A]**  
Art.-Nr.: 174406  
WG: 1457  
ISBN 978-3-943390-57-5



**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