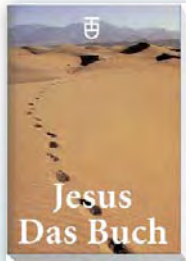


Books - Spring

In jedem Frühjahr bieten die Verlage ihre Highlights auch zu spirituellen und esoterischen Themen. VISIONEN präsentiert eine Auswahl

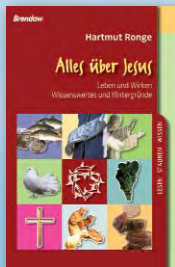
SPIRITUELLE TRADITIONEN

Der Mensch Jesus



„Jesus - das Buch“ ist die faszinierende Geschichte einer Erinnerung an ein Leben mit Jesus. Die Autorin erzählt romanhaft in der Ich-Form, und zwar so real, dass man mit ihr eintaucht in die dramatischen Ereignisse vor 2000 Jahren um diesen Menschen, der bis heute nicht aufhört, die Menschheit zu beschäftigen: Hoffnung, Vorbild, Herausforderer, der er ist. Das Buch nimmt gefangen, man vergisst die Zeit. Durga Holzhauser, Frank Eickermann: Jesus - das Buch. 446 S., brosch., ISBN 978-3-89568-204-9, chfalk-verlag, € 23.50

Jesus in Kultur und Alltag



Hartmut Ronge geht Jesus in unserem Alltag nach. Ob man nun an ihn glaubt oder nicht, der Mann aus Nazareth hat Spuren hinterlassen – in unserer Kultur, unserem Wortschatz, unserem Alltag. Kurz und unterhaltsam erkundet Hartmut Ronge diese Alltagsgeheimnisse rund um Jesus. In kurzen, schnell zum Schmöckern verführenden Abschnitten lernt der Leser, wie sehr Jesus auch im Alltag von eigentlich gar nicht so frommen Menschen vorkommt. Wer sich mit seiner Geschichte auskennt, findet dadurch zu einem besseren Verständnis von Büchern, Liedtexten und Filmen. Aber auch Redewendungen und Traditionen können so besser erschlossen, der Umgang mit anderen Religionen erleichtert werden. Hartmut Ronge hat ein Kompendium zusammengestellt, das mit unterhaltsamen Anekdoten, verständlichen Erklärungen und klugen „Hätt ich nicht gedacht“-Häppchen aufwartet. Hartmut Ronge: Alles über Jesus. Leben und Wirken. Wissenswertes und Hintergründe. 160 Seiten, HC., ISBN 978-3865062727, Brendow, € 12.95

Liebe, der Schlüssel zum interreligiösen Dialog



Eine aktuelle, leicht verständliche und zugleich tiefgehende Einführung in die fünf Weltreligionen Judentum, Christentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus anhand eines zentralen Textes jeder der Religionen über die Liebe: das Hohelied von Salomon und Paulus, Texte von Rumi, der Bhagavadgita und Buddhas Herzsutra. Anregungen zum interreligiösen Dialog und zur Integration der Liebe in unser Leben. Mit einem Vorwort von Christoph Quarch. Christian Salvesen: Liebe – das Herz aller Weltreligionen. 326 Seiten, gebunden, ISDN 978-3502611943, O. W. Barth im S. Fischer Verlag, € 19.95

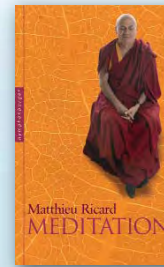
Die Kraft des Betens

Dieser praktische Leitfaden macht mit den unterschiedlichen Formen des Betens vertraut. Auf unkonventionelle Weise führt der Autor Schritt für Schritt in die Grundsätze, die Sprache und die tägliche Praxis des Betens ein und vermittelt, welchen Nutzen jeder Mensch aus dem Gebet ziehen kann - abgerundet durch eine Sammlung beispielhafter Gebete von u.a. Lao Tse, Franz von Assisi, Mohammed und Mahatma Gandhi. Inklusive einer 32-seitigen illustrierten Sammlung von Gebeten aus aller Welt. Ungekürzte Lesung mit Musik, gelesen von Axel Wostry. Marcus Braybrooke ist Präsident des „World Congress of Faiths“, einer Organisation, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Verständnis und Respekt zwischen Menschen verschiedener Glaubensbekenntnisse zu fördern. Zudem ist er Mitglied des „Peace Council“, dem auch Desmond Tutu und der Dalai Lama angehören. Axel Wostry, Sprecher des BR, Regisseur und



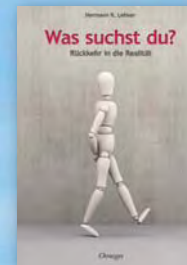
Sprechtrainer, bringt uns diesen besonderen Ratgeber auf inspirierende Weise näher. Marcus Braybrooke: Die Kraft des Betens. Eine Gebrauchsanweisung zum Innehalten. 3 CDs (Laufzeit ca. 210 Min., Hörbuch) ISBN 978-3886985159, Steinbach Sprechende Bücher, € 22.95

Grundlagen der Meditation



Der Buddhismus-Experte erklärt die Grundlagen der Meditation. In Frankreich seit Erscheinen ganz oben auf der Bestsellerliste! Meditieren – wie geht das? Matthieu Ricard wurden immer wieder dieselben Fragen gestellt. Nun erklärt er Schritt für Schritt die Grundlagen: Weshalb meditieren wir? Über was meditieren wir und wie machen wir das? Meditation heißt nicht, unter einem Mangobaum zu sitzen und sich wohlzufühlen. Meditation ermöglicht einen persönlichen Entwicklungsprozess, der den Menschen von innen heraus verändern kann, wie Experimente von Hirnforschern in neuester Zeit eindrucksvoll beweisen. Ricard gibt konkrete Anweisungen und macht Meditation so für viele Menschen zugänglich. Matthieu Ricard: Meditation. 192 S., ISBN 978-3-485-01167-9, nymphenburger, € 14.95/ € 15.45 (A)/ SFr 27.50

Rückkehr in die Realität



Dieses Buch bringt Methodik in den Weg des „Erwachens“. Schritt für Schritt zeigt es in aller Klarheit, wie wir uns aus den illusorischen Fängen des Egos befreien können. Dabei geht der Autor den Suchenden entgegen und holt sie dort ab, wo sie sind - mal humorvoll, mal verwirrend, mal sanft, mal rigoros – immer aber kompromisslos wie sein Meister Sri Nisargadatta Maharaj. Wer ihm

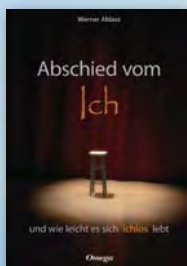
Brücher-Frühling

über den Weg läuft, steht am Ende vor den Trümmern seiner Konzepte. Und ist darüber auch noch froh. Denn nun ist er bereit dafür, das Beste zu erfahren, was uns das Leben zu bieten hat: Das, was wir wirklich sind.

Im ersten Teil des Buches wird der ernsthafte Leser durch Selbsterforschung und Selbsterkenntnis in tiefste Zweifel über sich selbst gezogen werden und somit in die Lage versetzt, das Ziel seiner Suche in einem neuen, vielleicht ungewöhnlichen Licht zu betrachten. Im zweiten Teil werden die tieferen Zusammenhänge unserer Suche erklärt, und der Leser wird erkennen können, dass Erwachen, Erleuchtung usw. mit Sicherheit etwas ganz anderes ist, als allgemein angenommen wird.

Hermann R. Lehner: Was suchst du? Rückkehr in die Realität. 176 S., geb., ISBN 978-3930243-50-1, Omega, € 13.50 [D] • SFr 24.90

Abschied vom Ich

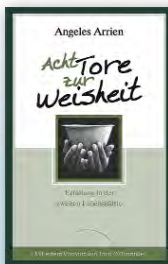


Nicht nur die Weisen aller Zeitalter wussten, dass das Ich nichts weiter als Einbildung ist. Auch die Ergebnisse der modernen Hirnforschung sagen nichts anderes. Der Philosoph Thomas Metzinger spricht daher zurecht von einer Bewusstseinsrevolution. Der Autor erlebte seinen Abschied vom eingebildeten Ich jedoch nicht aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnis. Es kam ihm abhanden, nachdem er die von dem indischen Advaita-Meister Ramesh Balsekar empfohlene Selbstuntersuchung vorgenommen und dabei festgestellt hatte, dass es zwar Gedanken, Entscheidungen und Taten gibt, jedoch keinen individuellen Denker, Entscheider und Täter. Allerdings hatte er zuvor etwa 40 Jahre auf vielen spirituellen Wegen nach der Wahrheit und nach Erleuchtung gesucht. In seiner unnachahmlichen Art, komplexe Zusammenhänge so einfach darzustellen, dass es selbst dem spirituellen Lehren fernstehenden Leser einleuchtet, beschreibt er, wie sich das Erleben auf allen relevanten Lebensfeldern zum Vorteil verändert.

Werner Ablass: Abschied vom Ich. Und wie leicht es sich ichlos lebt. 272 S., geb., ISBN 978-3930243-49-5 Omega € 17.80 [D] • SFr 32.50

WEISHEIT IM ALLTAG

Weisheit für die zweite Lebenshälfte



Anhand von acht Toren der Weisheit erläutert dieses außergewöhnliche Buch die spirituellen Chancen des Alterns, die in unserer Zeit des allgemeinen Jugendwahns dringend notwendige Alternativen aufzeigen.

Hat die westliche Gesellschaft vergessen, welche Herausforderungen und Chancen in der zweiten Lebenshälfte auf uns warten? Und ist es nicht allerhöchste Zeit, multikulturelle Überlieferungen über alte Menschen bei anderen Kulturen der Welt neu zu entdecken und zu beleben? Die acht mystischen Tore der Weisheit veranschaulichen archetypische Sinnbilder von Durchgangsstationen, mit denen wir in der zweiten Lebenshälfte konfrontiert werden, zuletzt mit dem ultimativen „Goldenen Tor“ des Nichtanhaftens, der Preisgabe und des Sterbens.

Die Lektüre dieses klugen „Lehrbuchs“ für ein bewusstes und spirituell geprägtes Altern ist eine hochaktuelle Notwendigkeit. Mit einem Vorwort von John O'Donohue, empfohlen von Jack Kornfield

Angeles Arrien: Acht Tore der Weisheit. Initiation, Glück und Erfüllung in der zweiten Lebenshälfte. 240 S., Broschur, ISBN 978-3-89901-177-7, J. Kamphausen, € (D) 17,50 / € (A) 18,00

Der Weg zum Herz

Der Weg ins Hier und Jetzt. Ein Buch wie ein Weckruf, der uns direkt ins Hier und Jetzt führt in klarer, kompromissloser Sprache, die direkt aus dem Herzen kommt. Das Nirgendwo ist laut Paul Ferrini kein schlechter Ort. Es ist genau der Ort, den wir besuchen, wenn wir aufhören, diesen Moment zu meiden. Es ist genau der Ort, den wir besuchen, sobald wir



realisieren, dass diese Reise mit niemand anderem als uns selbst zu tun hat. Es geht um uns: unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Worte und unsere Taten. Wenn wir bereit sind, unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten, dann

betreten wir den Weg zum inneren Frieden. Der Weg ins Nirgendwo ist der Weg in unser eigenes Herz. Paul Ferrinis neues Buch zeigt uns diesen Weg, der durch all unsere Ängste und Selbsttäuschungen hindurch führt. Paul Ferrinis Werk verbindet auf einzigartige Weise die Lehren Jesu mit anderen Weisheitstraditionen und führt den Leser zurück in das Herz der Heilung. Seine Vorträge und Gespräche, seine Retreats und der Affinity-Prozess haben Tausenden geholfen, ihre Praxis der Vergebung zu vertiefen und ihre Herzen der göttlichen Gegenwart in sich und anderen zu öffnen.

Paul Ferrini: Unterwegs nach Nirgendwo. 172 S., geb. ISBN 978-3899011845, Kamphausen € 18.50

Innere Barrieren durchbrechen

Es ist unmöglich, dieses Buch zu lesen, ohne davon berührt, herausgefordert und verändert zu werden. Dr. John F. Demartini zeigt uns, wie wir mit dem Wissen um universale Gesetzmäßigkeiten unsere inneren Grenzen sprengen können, die uns daran hindern, unser volles Potenzial zu leben. „Dr. Demartini



hat nicht nur die Gabe zu heilen, er hat auch die Gabe, unsere Herzen wieder für die Liebe zu öffnen.“ (Dr. Wayne W. Dyer). Dr. John F. Demartini ist der Gründer der „Concourse of Wisdom School of Philosophy of Healing“ und einer der zitierten Weisheitslehrer im Weltbestseller „The Secret“. Er begann seine Karriere als Doktor der Chiropraktik und studierte auf der Suche nach dem, was er die universellen Prinzipien des Lebens und der Gesundheit nennt, die verschiedensten Fachbereiche. Auf seinen internationalen Vortragsreisen gelingt es ihm, durch seine

humorvollen Beobachtungen der menschlichen Natur, Herzen zu öffnen und die Menschen zum Handeln zu inspirieren.

John F. Demartini: Wie Visionen wahr werden. Die revolutionäre Demartini-Methode. 320 S. Klappenbroschur. ISBN 978-3-466-30819-4 Kösel, € 17.95 [D]/€ 18.50 [A] SFr 34.80

Eckhart Tolle über Heilung



Nur selten teilt Eckhart Tolle in Gesprächen oder Interviews seine innersten Überzeugungen mit. Der vorliegende Text ist einer jener seltenen Glücksfälle, in denen der bekannte Weisheitslehrer sehr persönliche und tief berührende Aussagen über den Geistigen Pfad, das bewusste Leben im JETZT und die große Heilung und Ganzwerdung macht. Jeder seiner Sätze enthält eine wundervolle Inspiration, welche der Leser und geistige Sucher nutzen kann, um sein eigenes Leben wacher, bewusster und sinnvoller zu führen. Ein wahrhafter Weg-Weiser, den man immer wieder zur Hand nehmen kann, um Inspiration und Geistige Führung darin zu finden!

Eckhart Tolle: Die große Heilung kommt mit dem Erwachen. Eckhart Tolle im Gespräch mit Oliver Klatt. 96 S., Hardcover, ISBN 978-3-89427-485-6, Aquamarin, € 9.95 / € 10.30 (A)

Die Schönheit des Alters

Menschen werden heutzutage immer älter, die Lebensphase nach der beruflichen Arbeit immer länger. Jeder muss wohl seine eigenen



Erfahrungen mit dem Älterwerden machen, aber dieses Buch kann helfen, sich auf diese Periode vorzubereiten, sich mit der Problematik, den Erfordernissen und Chancen des Alterns auseinander zu setzen, um sie besser zu verstehen und vielleicht auch vorzuplanen. Das Buch nimmt die Angst vor dem Älterwerden und zeigt den Reichtum des Alters auf.

Die Autoren schreiben aus eigener Erfahrung, informieren umfassend über die individuellen und sozialen Bedingungen und Möglichkeiten in unserer Gesellschaft, auch über diesbezügliche religiöse und philosophische Erkenntnisse, und zeigen überzeugend auf, wie der älter werdende Mensch mit einer optimistischen Einstellung durch kreatives, konstruktives Handeln und sinnvolles Gestalten dieser Lebensperiode im sozialen Miteinander seinem Leben mehr Inhalt, Reife und Erfüllung geben kann.

Harald Feld/Walter Michel: Kompass für das Abenteuer Alter. Das Älterwerden dankbar annehmen und kreativ gestalten. 168 S., Paperback, ISBN 978-3-86616-135-1, Via Nova, € 14.90

Mit Hochsensibilität umgehen



Hochsensible Persönlichkeiten, sogenannte »HSPs«, zeichnen sich durch eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize aus. Sie nehmen Geräusche, Gerüche, Stimmungen oder subtile Veränderungen in ihrer Umwelt sehr viel intensiver auf als die meisten ihrer Mitmenschen. Diese Fähigkeit, die auf einer physiologischen Disposition des Nervensystems beruht, bringt Vorteile und Begabungen mit sich, lässt die Betroffenen in ihrem Alltag aber auch oft »anecken«, als sonderbar erscheinen oder gar schier an sich und der Welt verzweifeln ... In den sehr persönlichen Erzählungen dieses Buches schildert die Autorin, die selbst eine HSP ist, wie sie ihren Alltag erlebt, wie sie mit schwierigen oder für sie extrem stressigen Situationen umgeht und – vor allem – wie sie durch Erlebnisse in der Natur, mit Tieren und Steinen, Kraft und Mut für ihren Alltag bekommt.

Jutta Nebel: Wenn du zu viel fühlst. Wie Hochsensible den Alltag meistern. 180 S., brosch., ISBN 978-3897673823, Schirner, € 12.95

Wie sich alle Ihre Wünsche erfüllen

Anders als die gängigen Wunscherfüllungs-Anleitungen öffnen uns Rainer Grunerts



Recherchen die Augen für das Geheimnis hinter der Erfüllung unserer Wünsche. Sind wir erst einmal zum Glücks-Magier geworden, richtet sich die Welt nach uns und die Wunschfalle schnappt zu, denn alles, was geschehen kann, wird auch geschehen. Und so gelangen wir von der Schwierigkeit des richtigen Wunsches vielleicht zum wunschlosen Glück. Eine Gutenachtlektüre für alle Leser von Wünsch-dir-was-Büchern und zur Erbauung aller gedacht, die diese Bücher nicht einmal mit spitzen Fingern anfassen. - Möge jeder finden, was er sucht.

Rainer Grunert: Anleitung zum wunschlosen Glück: Warum Wünschen unglücklich machen kann. 103 S., brosch., ISBN 978-3893855780, Windpferd, € 12.90

GESUNDHEIT

Schüßler-Salze für Ihr Kind



Die Autorin gibt Müttern und Vätern einen Ratgeber an die Hand, der aus dem Praxisalltag und vielen Fragen besorgter Eltern entstanden ist. Er beinhaltet wertvolles Wissen über die 12 Schüßler-Salze, die Ergänzungssalze und die Schüßler-Salben. Ein umfangreiches Kinderkrankheiten- und Symptom-Register von A bis Z – von Akne über Appetitlosigkeit, Husten und Windpocken bis zu Zahnungsproblemen – gibt konkrete Einnahmeempfehlungen bei zahlreichen Beschwerden. Darüber hinaus finden sich weitere nützliche Informationen – etwa: Was bedeuten Kinderkrankheiten? Was sollten Sie bei Impfungen unbedingt beachten? Wie sollte man mit ADHS umgehen, mit Angststörungen, mit Übergewicht? Hilfreiche Tipps sowie Ernährungshinweise und bewährte Rezepte runden das Buch ab. Von der Autorin des Bestsellers „Die 12 Salze des Lebens“!

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg: Schüßler-Salze für Ihr Kind. 268 S., Broschur, ISBN 978-3-938396-24-7, Mankau Verlag, € 12.95 (D) / € 13.40 (A),

Brücher-Frühling

Mit der 5-Elemente-Lehre zur Wohlfühlfigur

Die 5-Elemente-Ernährung, die auf der altchinesischen Ernährungslehre basiert, eignet sich besonders gut, um Figurproblemen



nachhaltig zu begegnen. Hochwertige Lebensmittel, eine optimale Verwertung der Nahrung und die damit verbundene Steigerung des Essgenusses sind die ausschlaggebenden Faktoren, durch die man seine Wohlfühlfigur erreichen und dauerhaft halten kann. Barbara Temelie räumt mit Ernährungsirrtümern und -ideologien auf, die insbesondere Übergewichtigen harte Einschränkungen und Verzicht auf Genuß auferlegen. Durch den Fokus auf die Qualität und die Bekömmlichkeit des Essens kann ein jeder zu seiner bestmöglichen Figur gelangen, da die Nahrung optimal verwertet wird. Die 5-Elemente-Ernährung gleicht einem Jungbrunnen, der die körperlichen und geistigen Funktionen positiv beeinflusst, weil der gesamte Organismus ein Leben lang bestmöglich versorgt wird.

Barbara Temelie: Mit der 5-Elemente-Lehre zur Wohlfühlfigur. 272 S., Broschur, ISBN-13: 978-3426656020, Droemer, € 18,95

Mit Liebe kochen – mit Freude genießen



Wie Sie Ihre Küche zu einem Ort für kulinarische und spirituelle Zusammenarbeit gestalten. Denn – mit Liebe und Achtsamkeit gekocht – werden Speisen und Getränke nicht nur wohlschmeckender und aromatischer, sondern sie entfalten auch eine heilende Wirkung. Und nicht zuletzt: Je achtsamer wir uns und unsere Umwelt behandeln und uns einer alles verbindenden Spiritualität öffnen, umso mehr werden wir freundlicheren Menschen

Das spirituelle Küchen-ABC ist ein engagiertes Plädoyer, um den spirituellen Aspekten in unserer Ernährungs- und Kochkultur mehr Raum zu geben. Ulrike Seidler gibt in diesem Büchlein konkrete Anregungen,

und Lebensumständen begegnen. Ulrike Seidler ist begeisterte Köchin und betreibt in Wien einen Catering Service. In Kochkursen kann man bei ihr die Ayurvedische Küche erlernen.

Ulrike Seidler: Das spirituelle Küchen-ABC. 96 S., brosch., ISBN 978-3-928554-71-8 Joy (www.joy-verlag.de), € 9.95

Tai Chi für Senioren

Haben Sie manchmal Mühe beim Bücken? Nehmen die körperlichen Wehwechen zu? Fühlen Sie sich nicht mehr so fit? – Mit zunehmendem Alter lassen oft Beweglichkeit und Kraft nach, viele Menschen leiden unter verminderter Lebensqualität. Die langsamen und harmonischen Bewegungen des Tai Chi bieten Senioren die Chance, durch sanftes Training nicht nur ihr Körpergefühl zu verbessern, sondern ebenso Konzentrationsfähigkeit und Wohlbefinden zu steigern. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Tai Chi nicht nur vorbeugend bei Gleichgewichts- oder Blutdruckproblemen wirkt, sondern auch hilfreich ist bei Arthrose und Altersdiabetes. In einem speziell auf Senioren ausgerichteten Trainingsprogramm vermittelt Barbara Reik, Tai-Chi-Lehrerin, Reiki-Meisterin und Wellness-Trainerin, einfache Übungen für den Alltag – bis hin zum kleinen Tai Chi-Ablauf.

Barbara Reik: Tai Chi für Senioren. Praktische Übungen für mehr Lebensqualität und Beweglichkeit. 141 S., Broschur, vierfarbig, ISBN 978-3-938396-25-4, Mankau Verlag, € 14,95 (D) / € 15,40 (A)

Barbara Reik: Tai Chi für Senioren. Praktische Übungen für mehr Lebensqualität und Beweglichkeit. 141 S., Broschur, vierfarbig, ISBN 978-3-938396-25-4, Mankau Verlag, € 14,95 (D) / € 15,40 (A)

Gelassenheit und Lebensfreude

Viele Menschen fühlen sich heute durch Arbeitsbedingungen, zunehmende Leistungsanforderungen und Beziehungskonflikte in ihrem Arbeitsalltag belastet, gestresst, überfordert, ihrem Wesen entfremdet. Der Autor, heute als Pfarrer, Psychologe und Seminarleiter in der Erwachsenenbildung, vorher mehrere Jahre erfolgreich in der



Wirtschaft tätig, hat aus seiner Erfahrung zahlreiche Bücher zur Lebenshilfe veröffentlicht. In diesem Buch zeigt er am Beispiel eines beruflichen Tagesablaufs, wie man die einzelnen Belastungen

und Konflikte durch Selbstbesinnung und eigenverantwortliches humanes Verhalten bewältigen kann. Er stellt erprobte Methoden vor, gibt Orientierung und Anregungen, wie man sich vor Stress und Burnout schützen, seine Lebensfreude steigern, Energien bündeln und freisetzen kann. Viele praktische Übungen, besonders das 3-Wochen-Lebensfreude-Programm, machen dieses Buch zu einem wertvollen Begleiter auf dem eigenen Weg in eine lohnenswerte Zukunft.

Urs-Beat Fringeli: Lebenskraft im beruflichen Alltag. Mit dem 3-Wochen-Lebensfreude-Programm. 136 S., Paperback, ISBN 978-3-86616-133-7, Via Nova € 13.95 (D)

Quantenheilung

Das Neue Denken hat in den letzten Jahren das Bewusstsein vieler Menschen für eine neue Weltsicht und alternative Behandlungsmethoden geöffnet. Quantenheilung ist die neueste Entwicklung auf diesem Gebiet: Quantenheilung arbeitet mit sanfter Berührung und versetzt das vegetative Nervensystem spontan und sofort in den Zustand, in dem tiefe Heilprozesse stattfinden. Das Nervensystem schaltet unmittelbar auf Heilung um – und kann all das reorganisieren, was nicht optimal funktioniert.

Diese einfache Selbsthilfemethode ist sehr schnell und ohne jegliche Vorkenntnisse zu erlernen und anzuwenden – für den Laien zur Selbsthilfe als auch für professionelle Anwender. Und das Erstaunliche daran ist: Nicht nur der Behandelte, sondern auch der Behandler erlebt ein unmittelbares, lang anhaltendes Wohlfühlgefühl. Probieren Sie es aus – Sie wer-



den garantiert überrascht sein, was diese Methode zu leisten vermag.

Dr. Frank Kinslow: Quantenheilung. Hilft sofort – und jeder kann es lernen. 144 S., 5 Abb., Paperback, ISBN 978-3-86731-039-0 VAK Verlags GmbH, 12.95 € (D) / 23.90 sFr 13.40 € (A)

Qi Gong für den Rücken



Je nach Statistik leiden in Deutschland zwischen 50 bis 90 Prozent der Menschen an Rückenbeschwerden. Schonungsprogramme wie beispielsweise Rückenschulen haben nicht die gewünschten

Ergebnisse erzielt. Die Hauptursachen von Rückenbeschwerden sind Bewegungsmangel, psychische Überlastung und zunehmender Stress. Helko Brunkhorst hat speziell für den westlich geprägten Menschen ein Bewegungsprogramm aus 24 authentischen Qi Gong-Übungen zusammengestellt, das seit vielen Jahren an seinem Ausbildungszentrum in Berlin erfolgreich praktiziert wird. Regelmäßig angewendet können diese Übungen nach kurzer Zeit auch hartnäckige Rückenbeschwerden lindern und eignen sich besonders als sanftes Training zur Vorbeugung.

Helko Brunkhorst: Rücken Qi Gong: damit Ihr Rücken stark und geschmeidig bleibt.

176 S., brosch., ISBN 978-3-928554-70-1 Joy (www.joy-verlag.de), € 18.95

LEBENSHILFE/PSYCHOLOGIE

Mehr Lebensqualität für Ihre Lebenszeit

Viele Menschen haben Probleme damit, im Jetzt zu leben. Sie kämpfen mit der Vergangenheit, sorgen sich um die Zukunft und vergessen das Leben im Heute. Denn viele Placebos versuchen, ihnen die „Momente“ zu rauben: durch Tempo, Lärm, Konsum, Ablenkung. Das sind die Jetzt-Fresser, denen wir auf den Leim gehen. Paul Eichendorff



zeigt anschaulich auf, wie wir diesen Jetzt-Fressern begegnen können. Sehr hilfreich dabei sind die Aufdeckung von Lebenslügen und falschen Festlegungen sowie Fragen zur Selbsterforschung, um die Vergangenheit zu bewältigen. Der Schlüssel zur Bewältigung ist in der Regel – Vergebung. Dazu stellt er im Buch einige Übungen vor. „Dein Leben im Jetzt!“ ist der ultimative Ratgeber für ein Leben im Einklang mit sich selbst – mehr Lebensqualität für Ihre Lebenszeit! Nach dem „Engel-Prinzip“ der neue Ratgeber von Paul Eichendorff mit der Extraportion Sinn.

Paul Eichendorff: Dein Leben im Jetzt! Wie wir das Wunder des Moments festhalten können. 128 S., HC, ISBN 978-3-86506-259-9 Brendow, € 12.95/€ (A) 13.30/sFr 23.40

Weisheit aus dem Bauch

Intuition ist die Summe all unserer Wahrnehmungen. Intuition schließt Emotionen, Denken, Wissen und Erfahrungen mit ein. So ist es naheliegend, dieses Thema interdisziplinär



und ganzheitlich zu betrachten. Die Autorin hat elf Experten befragt, die auf unterschiedlichste Weise mit dem Thema Intuition im Alltag leben, es erforschen, lehren und nutzen. Sie kommen aus den Bereichen Psychologie, Neurobiologie, Medizin, Naturheilkunde, Schamanismus, Coaching, Philosophie, Musik und Spiritualität und führen dem Leser sowohl die Vielfalt als auch ihre persönliche Sicht von Intuition vor Augen. Es werden Gemeinsamkeiten wie auch Unterschiede aufgezeigt, Hintergrundwissen vermittelt und Tipps für die praktische Umsetzung gegeben. Ein Beitrag, um dem eigenen Leben in seiner Einzigartigkeit auf die Spur zu kommen.

Karin Myria Pickl: Weisheit aus dem Bauch. Das Phänomen Intuition aus verschiedenen Perspektiven erklärt. 176 Seiten, Gebunden mit Schutzumschlag, ISBN 978-3-517-08494-7, Ansata, € 16,95 [D] / € 17,50 [A] / SFr 30,90

Chanten - ein Lebenselixier

Seit Menschengedenken erfüllt das Singen eine soziale und spirituelle Funktion. Unter



dem Begriff Chanten [engl. „to chant“ = singen] treffen sich Gruppen, um das Gemeinschaftserlebnis und die belebende Wirkung des Singens für Körper, Geist und Seele zu erleben.

Die positiven Wirkungen des Gesangs werden zunehmend von der Wissenschaft entdeckt. Singen kann der Meditation dienen und zur ekstatischen Erfahrung von Verbundenheit führen. Es hat aber auch ganz konkrete und messbare Auswirkungen auf den Körper. So werden unter anderem Endorphine, also Glückshormone, und körpereigene Abwehrstoffe ausgeschüttet. Singen ist ein hochwirksames Antidepressivum und stärkt das Immunsystem. Der ausführliche Praxisteil mit Übungen und zahlreichen interkulturellen und interreligiösen Liedtexten aus aller Welt lädt dazu ein, die heilende Wirkung des Singens auszuprobieren. Die CD bietet mit vielen Klangbeispielen den idealen Einstieg ins Chanten.

Wolfgang Bossinger, Wolfgang Friederich: Chanten. Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens. 112 Seiten mit zahlreichen Fotos, Klappenbroschur, ISBN 978-3-517-08398-8, Südwest, € 19.95 [D] / € 20.60 [A] / SFr 34.90

Für Frauen, die ihr Leben in die eigenen Hände nehmen wollen

Immer mehr Frauen möchten ihr Leben in die eigenen Hände nehmen – manchmal mangelt es ihnen nur an ein wenig Mut, um dafür die richtigen Schritte zu unternehmen. Dieses Buch ist der perfekte Ratgeber, um mit Mut



und Selbstvertrauen den Weg in eine neue, lebendige und selbstbestimmte Zukunft zu gehen. Es geht darum, sich offen und ehrlich anzuschauen und zu fragen: „Wer bin ich?“ und „Was will ich?“ Wer diese Fragen für sich beantwortet hat, kann dann als Nächstes fragen: „Mit wem und wie will ich meinen weiteren Weg gehen?“ Für die Beantwortung jener

Books-Frühling

grundlegenden Fragen hält dieser Ratgeber überaus hilfreiche Übungen bereit, die auf einfache, aber effektive Weise dazu beitragen, sich selbst zu finden und dann mutig dem eigenen Weg zu folgen. Jede Frau muss diese Fragen für sich allein beantworten; denn sie allein ist für ihren Lebensweg und ihr Lebensglück verantwortlich. Wer sich mutig dem Leben zuwendet, für den hält es wunder-volle Überraschungen bereit!

Katarina Michel: Der Mutigen gehört die Welt. 124 Seiten, ISBN 978-3-89427-478-8, Aquamarin, € 8.50

Vergangene Leben – Gegenwärtige Wunder

Wunder können tatsächlich in unserem Leben geschehen – einfach und mühelos. Dazu ist es nur notwendig, sich daran zu erinnern, wer wir wirklich sind. So sind wir in der Lage, die Blockaden aufzulösen, die zwischen uns und unserer Seele stehen. Fast all diese Hindernisse haben ihre wahren Wurzeln in einem vergangenen Leben: Es ist also hilfreich, in unsere früheren Inkarnationen zurückzukehren, um sie zu überwinden. In diesem Buch lernen Sie, wie Sie in diese vergangenen Leben zurückreisen können, um Licht auf Ihre jetzigen Probleme zu werfen und sich endlich die Realität zu erschaffen, die Sie sich schon immer gewünscht haben. Vertrauen Sie der amerikanischen Erfolgsautorin Denise Linn, und folgen Sie ihr in diesem Buch auf eine Seelenreise in die Zeit – leicht, ungefährlich und voller Wunder.

Denise Linn: Vergangene Leben – Gegenwärtige Wunder. 312 Seiten, broschiert, ISBN 978-3-89845-257-1, Silberschnur, € 16,90

Heilenergetik, die neue Methode der Energiearbeit

„Heilenergetiker zu sein bedeutet, die Zusammenhänge des Lebens komplex mit einem universellen Denken zu begreifen und diese Erkenntnisse im eigenen Leben umzusetzen“ (Stefanie Menzel)



Gestalten Sie Ihr Leben neu, indem Sie verstehen, wer Sie wirklich sind: ein Wesen aus Energie. Ihr Energiefeld reicht weit über den physischen Körper hinaus und speichert alle Ihre Erlebnisse.

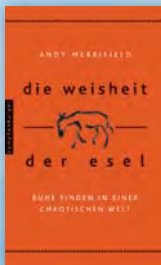
Die Heilenergetik zeigt Ihnen den Zusammenhang zwischen Ihrem Energiefeld und der Realität, in der Sie leben. Mit einfachen Übungen lernen Sie, wie Sie sich von Emotionen wie Angst und Ärger, Rollenmustern und Glaubenssätzen befreien. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Energieniveau steigern und so in Ihr Leben genau das einladen, was Sie sich wirklich wünschen. Ein wertvolles Buch für alle, die Ihr Leben radikal verändern möchten. Stefanie Menzel: Heilenergetik. Emotions-Therapie zur Erlangung von Wohlergehen und Gesundheit. 280 Seiten, Paperback, ISBN: 978-3-89767-802-6, Schirmer, € 19.80

Ruhe finden

Das stimmungsvolle und kluge Buch für alle, die schon beim Lesen ihr Leben sinnvoll entschleunigen wollen.

Ein Esel ist nicht stur, er lässt sich nur nicht zwingen. Er weiß, was gut für ihn ist, wann er bereit ist für den nächsten Schritt. Andy Merrifields einzigartige Reise zu Fuß durch die Auvergne ist eine Reise zu sich selbst. Sein treuer Begleiter: Griboille, ein Esel. Dessen Intuition weist den Weg – über enge Bergpfade ebenso wie zu den Wahrheiten des Lebens. Mit seiner stoischen Ruhe, Gelassenheit und Unschuld wird er zum Lehrer seines Weggefährten. Voller Wärme beschreibt Andy Merrifield die Weisheit der Esel, die ihn lehrt, wieder im Moment zu leben und zu erkennen, was wirklich wichtig ist im Leben.

Andy Merrifield: Die Weisheit der Esel. Ruhe finden in einer chaotischen Welt. 272 S., ISBN: 978-3-485-01164-8, nymphenburger, € 17.95/ € 18.45 (A)/ SFr 32.90



Kinder als gefühllose Täter

Schulkinder, die brutal zuschlagen, junge Mädchen, die morden. Fakt ist: aggressives Verhalten wird längst nicht mehr nur in der Wirtschaft oder auf dem Sportplatz honoriert und für gut befunden. Seelenkälte und Aggressivität sind bei den Kindern angekommen: Coolsein ist „in“. Sind das nun kleine



Monster oder die Gewalttäter von morgen? Die Journalistin Ingrid Eißele geht den aufsehenerregenden Fällen nach und beleuchtet die Hintergründe. Woher kommt die Unfähigkeit, sich in die gleichaltrigen Opfer hineinzuversetzen? Woher die Unfähigkeit zum Mitleid mit anderen? Die Autorin macht auch klar, dass wir etwas tun können, damit Kinder Kommunikationsfähigkeit erlernen und nicht zu eiskalten Tätern werden. Sie informiert über die Forschung, die es zum Thema Gefühlskälte von Kindern gibt und zeigt: viele Kinder haben nicht wirklich gelernt - oder verlernt, die Gefühle anderer zu „lesen“.

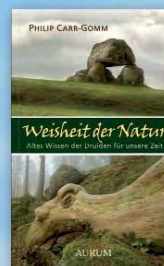
Nicht nur ein Sachbuch-Sozialthriller, sondern auch eine Anfrage an Familien und an die Gesellschaft!

Ingrid Eißele: Kalte Kinder. 220 S., kartoniert, ISBN 978-3-451-31200-7, Verlag Herder, € 18.95/ sFr 34.50

NATUR UND INNERES WISSEN

Ein grüner Weg

Seit über 30 Jahren studiert und lebt Philip Carr-Gomm die alten Lehren der Druiden. Als gewähltes Oberhaupt des größten Druidenordens der Welt, des Order of Bards, Ovates and



Druids (OBOD), ist eines seiner vorrangigen Ziele, das Wissen der Druiden um unsere Natur, unsere Seelenwelt und den Kosmos in unsere moderne Zeit zu übertragen und hier anwendbar zu machen. Mit Weisheit,

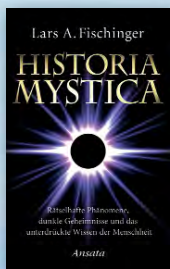
Bücher-Frühling

Kreativität und Liebe verbindet er die alten Lehren mit neuen Erkenntnissen seiner Tätigkeit als Psychotherapeut und Montessori-Pädagoge.

Dieses wunderschön mit Naturphotos gestaltete Buch beinhaltet grundsätzliches Wissen der Druiden, zeigt auf, woher diese Tradition stammt, was ihre Ethik und ihre Werte bestimmt, gibt praktische Hinweise, um wieder in Kontakt mit der Natur zu treten und gibt Ausblicke auf die Zukunft dieses „grünen Weges“. Ein großes, persönliches Interview rundet dieses Buch ab, welches für jeden an Naturreligion Interessierten von großem Wert ist.

Philip Carr-Gomm: Weisheit der Natur. Altes Wissen für unsere Zeit. 208 S., Broschur (mit zahlreichen farbigen Abb.), ISBN 978-3-89901-181-4, Aurum, € (D) 18.50

Die großen Geheimnisse der Menschheit



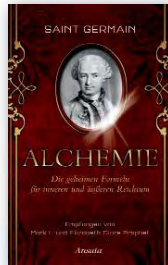
Mysteriöse Überlieferungen uralter Kulturen. Dinge, die es eigentlich gar nicht geben dürfte. Unheimliche Phänomene, totgeschwiegen und unerklärlich ... Dieses Buch beginnt dort, wo die eingefahrenen Erklärungsmuster der etablierten Wissenschaften nicht mehr greifen. Dort, wo unser herkömmliches Weltbild an seine Grenzen stößt. Lars A.

Fischinger begibt sich auf die Spuren der großen Geheimnisse der Menschheit. Seriös recherchiert und mit dem Mut zu unkonventionellen Erklärungen bringt dieses Buch Licht ins Dunkel der »Historia Mystica«, der verborgenen Geschichte der Welt. Mit einem Vorwort von Erich von Däniken

Lars A. Fischinger: Historia Mystica. Rätselhafte Phänomene, dunkle Geheimnisse und das unterdrückte Wissen der Menschheit.

320 S., 16 S. mit Bildteil, Geb. mit SU, ISBN 978-3-7787-7364-2, Lotos, € 17.95 [D] / € 18.50 [A] / SFr 31.90

Alchemie und die Geheimnisse von St. Germain



Der Graf von St. Germain, eine sagenumwobene Gestalt des 18. Jahrhunderts, war ein großer Alchemist, ein Heil- und Wundertäter, aber auch ein Friedensstifter hinter den Kulissen der großen Politik seiner Zeit. Heute gilt er vielen als ein Erleuchteter und Vorläufer eines kommenden Zeitalters des Lichtes und der Liebe. Elizabeth Clare Prophet und Mark L. Prophet zeichnen das faszinierende Leben und geheimnisvolle Wirken St. Germain lebendig und spannend nach. Mehr noch: Indem ihr Werk sich intensiv mit den Kräften und Methoden St. Germain beschäftigt, ist es gleichzeitig ein Praxisbuch, um höhere spirituelle Kräfte zu erlangen:

- Mit geistiger Kraft physische Objekte materialisieren zu lassen
 - Energielenkung zum Zwecke der Veränderung von Materie
 - Das Geheimnis ewiger Jugend zu finden und anzuwenden
 - Vollständige Transformation emotionaler und körperlicher Energie in geistige Energie.
- Elizabeth Clare Prophet, Mark L. Prophet: St. Germain – Alchemie. Die geheimen Formeln für inneren und äußeren Reichtum. 384 Seiten mit vielen s/w-Abbildungen, geb. m. S.U., ISBN 978-3-7787-7360-4, Ansata, € 19.95 [D] / € 20.60 [A] / SFr 34.90

Die letzten Wünsche



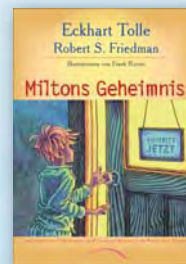
Stellen Sie sich vor, Sie müssten jetzt sterben. Wären Sie mit Ihrem Leben zufrieden? Und wenn nicht, was hätten Sie sich gewünscht? Gay Hendricks beschreibt, wie ein Fremder ihm mit dieser Frage half, den Sinn in seinem Leben zu erkennen. Hendricks hat dank dieser Begegnung Antworten gefunden – und hilft nun Ihnen, Ihre eigenen Lebensträume zu verwirklichen. Er zeigt uns, wie jeder, ausgehend von der Erkenntnis, was im

Leben noch fehlt, um glücklich zu sein, hin zu einem vollständig zufriedenen Dasein gelangen kann. Seine fünf Wünsche schenken jedem Menschen, zu jeder Zeit, einen völlig neuen Fokus auf das persönliche Leben und machen damit allen ein ganz besonderes Lebensgeschenk. Ein einfaches, aber effektives Frage- und Antwortsystem mit praktischem Übungsteil, um sich mit seinen Wünschen und Idealen zu beschäftigen und sie wahr werden zu lassen.

Gay Hendricks: 5 Wünsche: Wie eine einzige Frage Ihr ganzes Leben verändern kann.

143 S., geb., ISBN 978-3426656167, Droemer/Knaur, € 14.95

Das neue Buch von Eckhart Tolle



Was ist das Geheimnis des Erfolgs von Eckhart Tolle? Dass alles, was er sagt oder schreibt, einfach wahr ist und jeden tief berührt. Und nun also ein Kinderbuch von ihm! Mit einfachen Worten und in bester literarischer Tradition erzählt Eckhart Tolle zusammen mit Robert Friedman die Parabel von Milton, seinen Abenteuern und dem Geheimnis, das ihm offenbart wird: Das Jetzt ist der Schlüssel zur Befreiung, und jeder trägt diesen Schlüssel in sich. Doch es gibt ein weiteres Geheimnis: Wie gelingt es den Autoren bloß, die Essenz aus Eckharts Botschaft so eingängig und bezaubernd in Worte zu fassen? Man kann das Licht, von dem in dem Buch die Rede ist, förmlich aus ihm herausleuchten sehen. Zusammen mit den begleitenden, zart gestalteten Bildern wird es zu einem wahren Schatz nicht nur für Kinder. Die Wahrheit, die es transportiert, ist alterslos. Info: www.eckharttolle.de

Eckhart Tolle, Robert S. Friedman und Frank Riccio (Illustrationen): Miltons Geheimnis: Eine abenteuerliche Entdeckungsreise durch Damals und Demnächst in das Wunder dieses Moments. 40 S., HC, ISBN 978-3-89901-176-0, J. Kamphausen, € (D) 18.50

Eckhart Tolle, Robert S. Friedman und Frank Riccio (Illustrationen): Miltons Geheimnis: Eine abenteuerliche Entdeckungsreise durch Damals und Demnächst in das Wunder dieses Moments. 40 S., HC, ISBN 978-3-89901-176-0, J. Kamphausen, € (D) 18.50

Alle Bücher zu beziehen über

www.syntropia.de

Syntropia Spezialbuchversand

Erbacher Str. 107

64287 Darmstadt

Tel: 06151- 4 28 91-0

mail: info@syntropia.de