

# Wesentliche Bücher



**Zehn Atemzüge zum Glück**  
**von Glen Schneider**  
 Verlag Theseus in der  
 J.Kamphausen Medien-  
 gruppe  
 Gebunden, 144 Seiten  
 ISBN: 978-3958831018  
 9,95 €

Neueste wissenschaftliche Erkenntnis trifft auf altbewährte Tradition. Heraus-  
 gekommen ist eine Methode, um den Augenblicken gefühlter Verbundenheit  
 im Alltag mehr Raum zu geben. Wir alle kennen solche Momente, in denen  
 wir uns in der Tiefe beschenkt fühlen. Sie sind selten und kostbar. Doch lässt  
 sich dieses innere Erleben ausweiten, ja, regelrecht trainieren? In einer Ge-  
 sellschaft, in der viele Menschen sich von sich selbst entfremdet haben, ist  
 die Technik der Zehn Atemzüge hilfreich, um mehr echte Begegnung mit sich  
 selbst, anderen und der Natur zu ermöglichen.

Natalie **Nicola**



**Fünf Hausmittel ersetzen  
 eine Drogerie, Einfach mal  
 selber machen! Mehr als  
 300 Anwendungen und 33  
 Rezepte**  
**Ideenportal smarticular.net**  
 (Hg.)  
 Smarticular Verlag 2016  
 Taschenbuch, 192 Seiten  
 ISBN: 978-3-946658-00-9  
 19,99 €

Wer schon mal durch eine Drogerie gelaufen ist und sich gefragt hat, wozu es  
 eigentlich eine solche Vielzahl an Produkten gibt – viele davon mit chemischen  
 Zusätzen –, der wird vom Füllhorn der praktischen Vorschläge in diesem Hand-  
 buch begeistert sein. Übersichtlich haben die Autoren Tipps vom Ideenportal  
 smarticular.net in ein Buch überführt, das zeigt, was wir mit Natron, Soda, Essig,  
 Zitronensäure und Kernseife im Haushalt gewuppt bekommen – und nicht nur  
 da: Mit den richtigen Kniffen ist es auch möglich, künftig die Körperhygiene mit  
 Bordmitteln zu bestreiten, Gerichte aufzupeppen und die eigene Gesundheit zu  
 stärken. Das macht Spaß, schont die Umwelt – und spart viel Geld.

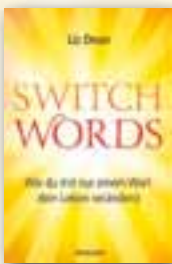
Andreas **Klatt**



**Franz von Assisi –  
 Der Traum vom einfachen  
 Leben**  
**von Gunnar Decker**  
 Siedler Verlag 2016  
 Gebunden, 429 Seiten  
 ISBN 978-3-8275-0061-8  
 26,99 €

Vor dem bestens recherchierten historischen, kulturgeschichtlichen, geistes-  
 wissenschaftlichen, kirchengeschichtlichen und ökonomiegeschichtlichen Hin-  
 tergrund ist dem Autor eine ungemein detailreiche, liebevolle, aber durchaus  
 unsentimentale Biografie des großen Heiligen des Mittelalters gelungen. Das  
 Buch ist über die Person von Franziskus hinaus, zu dem der Bezug aber in  
 keinem Kapitel verloren geht, ein spannendes Panoramabild des Hochmittelal-  
 ters, das den Schluss zulässt, dass damals das begonnen hat, was wir heute  
 als „Turbokapitalismus“ bezeichnen, der dabei ist, die Erde zu zerstören. Fran-  
 ziskus, der radikal den Gegenpart lebte, ein moderner Heiliger, dem man sich  
 gerade in der heutigen Zeit nahe fühlen kann.

Brigitte **Hussak**



**Switchwords:  
 Wie du mit nur einem Wort  
 dein Leben veränderst**  
**von Liz Dean**  
 Ansata Verlag 2016  
 Broschur, 224 Seiten  
 ISBN: 978-3778775202  
 16,99 €

Wünsche und Träume mit nur einem Wort erreichen! Es gibt eine kraftvolle  
 Methode, die sog. „Switchwords“. Der Begriff setzt sich aus den englischen  
 Wörtern switch für „schalten“ und word für „Wort“ zusammen. Switchwords  
 sind mächtige Aussagen, die das Unbewusste anschalten. Sie funktionie-  
 ren ähnlich wie Mantren und wirken durch Schwingungen und sollten nach  
 der vedischen Philosophie 10, 28 oder 108 Mal wiederholt werden. Wichtige  
 Switchwords sind z.B. BRINGEN (bringt alles worum man bittet) und GÖTTLI-  
 CHE ORDNUNG (effizientes Arbeiten; Herstellung von Ordnung). Dieses Buch  
 kann ihr Leben verändern! Es ist ein Praxisbuch mit klarer Anleitung, zahlrei-  
 chen Fallbeispielen und über 200 Switchwords von A-Z.

Wolfgang **Körner**



**Feng Shui Kalender**  
 ISBN: 978-3-935683-75-3  
 31,99 €  
**Wandkalender Indischer  
 Götterhimmel**  
 ISBN: 978-3-935683-80-7  
 17,99 €  
**Wandkalender zum  
 Ausmalen**  
 ISBN: 978-3-935683-78-4  
 16,99 €  
**Buddhas**  
 ISBN: 978-3-935683-77-7  
 EUR 17,99 €

Auch in diesem Jahr gibt es wieder interessante Kalender für 2017 aus dem  
 Vision Creativ Verlag.

Der **Feng Shui Kalender** ist inzwischen ein Klassiker. Er besticht wieder durch  
 stimmungsvolle Bilder, fernöstliche Landschaften, meditative Bilder und anre-  
 gende Texte zu jedem Motiv, inklusive Tipps für die praktische Anwendung. Der  
**Kalender Indischer Götterhimmel** vermittelt mit exotischen und märchenhaf-  
 ten Götterbildern des hinduistischen Pantheons den Zauber und die Faszinati-  
 on Indiens. Die Bilder sind eine wahre Augenweide. **Kalender zum Ausmalen**.  
 Mit ein paar Buntstiften kann man aus wunderschönen Ornamenten, Blüten-  
 motiven und fantastischen Tieren ein individuelles, farbenfrohes Kunstwerk  
 schaffen und nebenbei den Kopf frei kriegen und entspannen. Der **Buddhas-  
 Kalender** mit schönen Buddha-Statuen aus Indien, Thailand, Tibet oder Europa  
 gibt einen Einblick in die Kunst des Buddhismus und schenkt uns Momente  
 der Achtsamkeit, Stille und Innerlichkeit.

Wolfgang **Körner**

Das Wesentliche verlost unter allen Neu-Abonnenten 3 Feng-Shui-Kalender, 3 x Indischer Götterhimmel,  
 2 x Kalender zum Ausmalen und 2 x Buddhas