argon balance

Gesamtverzeichnis

ARGON BALANCE

Frühjahr 2024

einfach wohlfühlen

PREISTIPP **Yael Adler** ***Haut nah – Alles über unser größtes Organ***

Autorinnenlesung

Die Haut beschäftigt uns täglich: Sie ist knapp zwei Quadratmeter groß und umhüllt alles, was wir in uns tragen. Sie sorgt dafür, dass wir die Hand wegziehen, wenn wir aus Versehen in ein Messer greifen, schützt uns davor, zu überhitzen oder zu erfrieren, und schirmt uns vor gefährlichen Eindringlingen ab. Keine Erregung, kein Sex ohne – unsere Haut. In ihrem so aufschlussreichen wie unterhaltsamen Hörbuch rückt die fernsehbekannte Dermatologin Yael Adler unserer Haut zu Leibe und erklärt alles, was man über sie wissen will. Sie scheut dabei auch nicht vor Pusteln, Falten, Fußkäse und anderen Tabus zurück. Mit großer Begeisterung erzählt sie, warum Männer keine Cellulite bekommen und warum in unserer Haut ganz schön viel Hirn steckt.

1 MP3-CD Laufzeit: 5 Stunden, 8 Minuten € 10,–* ISBN 978-3-8398-9392-0

Uwe Albrecht ***Der Fluss des Lebens – Eine meditative Traumreise***

Autorenlesung

Eine heilende Traumreise zu uns selbst und weit darüber hinaus . . .
Der energetische Heilmediziner und Bestsellerautor Uwe Albrecht führt uns durch eine Traumreise, die er in seinen weltweiten Innerwise-Work- shops hält. Er begleitet uns den Fluss unseres Lebens hinauf bis zum Ursprung, wo wir uns selbst begegnen und neue Kraft tanken. Eine wunderbare Erweiterung der erfolgreichen *Innerwise*-Meditationen *Heilatem* und *Mutter Erde*.

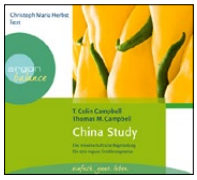
1 CD Laufzeit: 49 Minuten € 12,95* ISBN 978-3-8398-8037-1

Uwe Albrecht ***Innerwise Meditationen – Heilatem***

Gelesen von Uwe Albrecht Vom Autor geführte Meditation

Atme dich frei. Atme dich gesund. Atme dich glücklich !
In seiner kraftvollen Atemmeditation lässt uns Uwe Albrecht an seinem faszinierenden Innerwise- Gedanken teilhaben: Heilen, Befreien und Verändern mit dem Heilatem ist eine achtsame Synthese aus Meditation, Atemübung und der energetischen Verbindung mit dem persönlichen spirituellen Seelenraum. Die Heilatem-Meditation kann angewendet
werden zur Entwicklung, Klärung, Heilung und Befreiung von inneren Blockaden und Problemen mit dem eigenen Körper und der Umwelt. Heilung ist keine Frage der Zeit, sondern der Intention und der Mittel!

1 CD Laufzeit: 60 Minuten € 12,95* ISBN 978-3-8398-8013-5



T. Colin Campbell ***China Study – Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise***

Gelesen von Christoph Maria Herbst Autorisierte Lesefassung

Ein Hörbuch, das Ihr Denken über Ernährung verändern wird!
Der renommierte Ernährungswissenschaftler T. Colin Campbell leitete die China Study – die umfassendste Studie über Essverhalten, Gesundheit und Krankheit in der Geschichte der biomedizinischen Forschung. Auf Basis seiner 40-jährigen Forschungstätigkeit erklärt Campbell die Zusammenhänge zwischen tiereiweißreicherErnährung und der Entstehung von chronischenKrankheiten. Zudem gibt er konkrete Ratschläge, wie wir durch vegane Ernährung gesundheitliche Vorschädigungen und chronische Krankheiten erfolgreich bekämpfen können.
»Nachdem ich das Buch gelesen habe, habe ich meine Ernährung komplett umgestellt. Ich vermisse nichts und es geht mir Bombe.« Christoph Maria Herbst

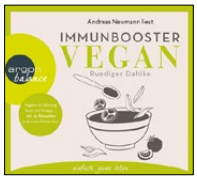
Aus dem amerikanischen Englisch von Maria Michalitsch 3 CDs Laufzeit: 3 Stunden, 36 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8034-0

Ulrich Hoffmann ***Konzentrieren ist ja ganz leicht – Mini-Meditationen für Kinder im Grundschulalter***

Gelesen von Ralph Caspers Autorisierte Lesefassung

Zähne putzen, ins Bett gehen, einschlafen, Aufgaben ernst nehmen, sich konzentrieren – jeder, der Kinder hat, kennt das und weiß, dass diese Dinge oftmals eine Herausforderung darstellen. Die Mini-Meditationen von Ulrich Hoffmann schaffen Abhilfe in alltäglichen Krisensituationen. Mit Ratschlägen und hilfreichen Informationen für die Eltern sowie Kurz-Meditationen für die Kinder werden Schlaf- und Konzentrationsprobleme gemeistert oder vorbeugend vermieden. Dafür benötigen weder Eltern noch Kinder Vorkenntnisse. Sie können einfach loslegen!
Ralph Caspers ist einem breiten Publikum vor allem als engagierter Fernsehmoderator von *Die Sendung mit der Maus* und *Wissen macht Ah!* bekannt. Darüber hinaus beschäftigt er sich intensiv mit Meditation.

1 CD Laufzeit: 79 Minuten € 12,95* ISBN 978-3-8398-8132-3



Ruediger Dahlke ***Immunbooster vegan – Vegane Ernährung kurz und knapp – mit 24 Rezepten und einer Detox-Kur***

Gelesen von Andreas Neumann Autorisierte Lesefassung

Vegan zu leben ist die beste Methode, um das Immunsystem auf natürliche Weise zu stärken. Wissenschaftliche Studien belegen, dass eine vollwertige vegane Ernährung die Abwehrkräfte steigert und die beste Gesundheitsvorsorge ist.. Der Bestsellerautor Dr. Ruediger Dahlke erklärt hier im ersten Teil, was man heute in der Wissenschaft weiß. Im zweiten Teil wird anschaulich und einfach aufgezeigt, worauf wir bei einer veganen Ernährung achten müssen und wie wir durch diese Ernährungsweise ganz gezielt unser Immunsystem stärken. Den Abschluss bildet ein veganes Detox-Programm mit Immunbooster-Effekt.

1 CD Laufzeit: 74 Minuten € 8,–* ISBN 978-3-8398-8224-5

Ingo Froböse ***Das neue Rückentraining – Mit Audiotrainer für einen gesunden Rücken***

Gelesen von Johannes Hitzelberger Ungekürzte Lesung

Jeder dritte Erwachsene in Deutschland leidet oft oder ständig unter Rückenbeschwerden. Höchste Zeit für dieses Übungshörbuch vom führenden Rückenexperten Prof. Dr. Ingo Froböse. Sein von allen großen Krankenkassen empfohlenes Training mobilisiert den Rücken und löst Schmerzmuster auf. Bewegung steht dabei an erster Stelle. Wir erfahren in dem Hörbuch, wie unser Rücken funktioniert und wie wir richtig Bewegung in den Alltag bringen. Aus verschiedenen angeleiteten Übungen können wir uns ein individuelles Muskeltraining für einen starken Rücken zusammenstellen und uns dabei nach und nach steigern. Jede dieser Übungen gibt es für Anfänger, Fortgeschrittene und Könner.

3 CDs Laufzeit: 3 Stunden, 16 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8179-8

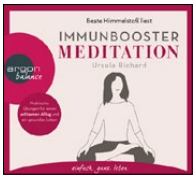
© argon verlag ave gmbh

Maja Günther und Claudia Morgenstern *Progressive Muskelrelaxation – Anleitung nach Edmund Jacobson – Die bekannte Entspannungsmethode zum Mitmachen*

Gelesen von Herbert Schäfer Ungekürzte Lesung

Die progressive Muskelrelaxation zählt heute neben Yoga und Autogenem Training zu den beliebtesten und angesehensten Entspannungsmethoden, um psychische und physische Ausgeglichenheit zu erlangen und Überlastungserkrankungen vorzubeugen. Dieses Hörbuch bietet eine Kurzanleitung für Eilige sowie eine ausführliche Anleitung, deren Auswirkungen Sie wohltuend und nachhaltig spüren werden.
Maja Günther ist diplomierte Soziologin, Vortragsreferentin, Coach und Dozentin. Claudia Morgenstern ist niedergelassene Ärztin.

1 CD Laufzeit: 62 Minuten € 12,95* ISBN 978-3-8398-8119-4



Ursula Richard *Immunbooster Meditation – Praktische Übungen für einen achtsamen Alltag und ein gesundes Leben*

Gelesen von Beate Himmelstoß Autorisierte Lesefassung

Praktische Übungen zum Meditieren für einen achtsamen Alltag und ein gesundes Leben
Mit verschiedenen Techniken der Meditation verbessert sich die Aktivität des zentralen Nervensystems. Dadurch wird unser Immunsystem hochgefahren und regelmäßige Meditation zu einer echten »Krankenversicherung«. Die Meditationsexpertin Ursula Richard gibt einen kurzen Überblick über die faszinierenden Ergebnisse der Wissenschaft und führt in die wichtigsten Formen der Meditation ein. Den Abschluss bildet ein Achtsamkeitstag, den jeder als Mini-Retreat einmal mit sich ganz allein verbringen kann. Eine praktische und informative Kompaktanleitung zum selbstständigen Meditieren.

1 CD Laufzeit: 84 Minuten € 8,–* ISBN 978-3-8398-8220-7

Ulrich Hoffmann *Mini-Meditationen*

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Die effektive Auszeit für jedermann und überall
Meditation leicht gemacht und ganz anders. Kleine Tiefenentspannungs-Pausen für Körper, Geist und Seele sind der effektive Weg, um auch bei hohen Anforderungen und in einem stresserfüllten Alltag gelassen und bei sich zu bleiben, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, seine Gefühle und Empfindungen dabei wertfrei zu betrachten und so wieder wach und aufmerksam im Hier und Jetzt anzugelangen. Mit den fein abgestimmten Mini-Meditationen für verschiedene Bedürfnisse und Fragen stellt sich in kürzester Zeit ein besseres Lebensgefühl ein.
Ralph Caspers ist einem breiten Publikum vor allem als engagierter Fernsehmoderator von *Die Sendung mit der Maus* und *Wissen macht Ah!* bekannt. Daneben beschäftigt er sich intensiv mit Buddhismus und Meditation.

1 CD Laufzeit: 72 Minuten € 12,95* ISBN 978-3-8398-8090-6

Ulrich Hoffmann *Schmeckt ja doch! – Mini-Meditationen für Kinder*

Gelesen von Ralph Caspers Autorisierte Lesefassung

Herumstochern im Essen oder einseitiges Verschlingen ausgesuchter Nahrungsmittel – jeder, der Kinder hat, kennt solche Situationen und weiß, dass sie oftmals eine Herausforderung darstellen. Die neuen Mini-Meditationen von Ulrich Hoffmann schaffen Abhilfe in solchen alltäglichen Konflikten. Mit Ratschlägen und hilfreichen Informationen für die Eltern sowie kurzen Meditationen für die Kinder werden Essprobleme gemeistert oder vorbeugend vermieden. Dafür benötigen weder Eltern noch Kinder Vorkenntnisse. Sie können einfach loslegen!

1 CD Laufzeit: 77 Minuten € 12,95* ISBN 978-3-8398-8139-2

Ulrich Hoffmann *Zusammen entspannen – Paarmeditationen für mehr Liebe, Freundschaft und Verbundenheit*

Gelesen von Alexander Radszun Ungekürzte Lesung

Meditation ist seit Jahrtausenden bekannt als einfache, effektive Methode, um zu innerer Ruhe zu finden. Traditionell wird aber nicht (nur) allein, sondern auch in Gemeinschaften und Gruppen meditiert. Dabei verstärken sich die Energien gegenseitig: Wir nehmen einander in die Verantwortung, können die Erfahrung gemeinsam reflektieren und finden ein Ziel für positive Energien. Dieses Hörbuch bietet speziell für das gemeinsame Meditieren Varianten bekannter und erfolgreicher Meditationen für Einsteiger und Fortgeschrittene.

1 CD Laufzeit: 83 Minuten € 9,95* ISBN 978-3-8398-8234-4

Jon Kabat-Zinn *Im Alltag Ruhe finden – Meditationen für ein gelassenes Leben*

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Meditationen für ein gelassenes Leben
Meditieren kann man im Gehen, im Stehen und im Liegen, zu Hause und unterwegs, beim Treppensteigen und sogar beim Geschirrspülen. Dieser Meditationsklassiker enthält eine Fülle von Übungen, durch die man lernen kann, alle Situationen im Leben mit erhöhter Achtsamkeit und Ruhe zu meistern. Auf diese Weise bleiben wir auch im Alltagstrubel kontinuierlich unserer inneren Mitte, was sich positiv auf unsere geistige und körperliche Gesundheit auswirkt.
»Das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, in Kontakt zu kommen mit sich selbst.« Jon Kabat-Zinn

Aus dem amerikanischen Englisch von Hildegard Höhr und Theo Kierdorf 1 CD Laufzeit: 81 Minuten € 9,95* ISBN 978-3-8398-8051-7

Jon Kabat-Zinn *Jeder Augenblick kann dein Lehrer sein – Achtsamkeit für den Alltag*

Ungekürzte Lesung mit Musik

Jon Kabat-Zinn war der Erste, der Achtsamkeit aus dem buddhistischen Kontext direkt in unseren Alltag übertragen hat. Seine Programme zur Stressreduktion werden weltweit mit großem Erfolg angewendet. Denn gerade bei Anspannung und Stress ist es wichtig, dass wir zur Ruhe kommen und Augenblicke des Seins erfahren. Die ganze Fülle des Lebens liegt in dieser Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks. Wenn wir mehr und mehr lernen, ganz in der Gegenwart anzukommen, kommen wir in Kontakt mit dem wahren Glück in uns selbst. Die Inspirationen für Achtsamkeit in diesem Hörbuch sind ein Geschenk für alle, die mehr Ruhe und Entspannung in ihren Alltag bringen möchten.

1 CD Laufzeit: 69 Minuten € 10,–* ISBN 978-3-8398-8210-8

Jon Kabat-Zinn *Gesund durch Meditation – Die Praxis der Achtsamkeit*

(Band 1 der Serie »Gesund durch Meditation«)

Gelesen von Dorothea Gädeke und Carsten Fabian Autorisierte Lesefassung

Ein Klassiker der Meditations- und Achtsamkeitspraxis
Jon Kabat-Zinns wissenschaftlich fundierte Methode der Achtsamkeitsmeditation ist weltweit etabliert. In diesem Programm lernen wir Schritt für Schritt, wie wir durch bestimmte Meditationen, Atem- und Yogaübungen achtsam werden, uns entspannen und auf diese Weise Stress, Schmerzen und Beschwerden abbauen.
Seine Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Methode hat als erste Meditationstechnik einen durchschlagenden Erfolg in zahlreichen Kliniken in den USA und Europa erzielt.

Aus dem amerikanischen Englisch von Horst Kappen 3 CDs Laufzeit: 3 Stunden, 54 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8024-1

Jon Kabat-Zinn ***Gesund durch Meditation – Die neue Sicht auf Gesundheit und Krankheit***
(Band 2 der Serie »Gesund durch Meditation«)
Gelesen von Dorothea Gädeke und Carsten Fabian **Autorisierte Lesefassung**

So stärken Sie die Gesundheit in sich
Jon Kabat-Zinns wissenschaftlich fundierte Methode der Achtsamkeitsmeditation ist welt- weit etabliert. In seinem Mindfulness-Based Stress-Reduction-Programm lernen wir, wie wir durch bestimmte Meditationen, Atem- und Yogaübungen achtsam werden, uns entspannen und auf diese Weise Stress, Schmerzen und Beschwerden abbauen. Dieses Hörbuch befasst sich mit einer neuen achtsamen Weltbetrachtung im Sinne der Verbundenheit allen Seins. Es beantwortet die Frage, welche Bedeutung Achtsamkeit für Medizin, Gesundheit und Lebensführung hat.
Dorothea Gädeke ist Bühnenschauspielerin und arbeitet für zahlreiche Film- und TV Produktionen. Darüber hinaus spricht sie in Radio-Hörspielen und Features sowie für Hörbuchproduktionen. Carsten Fabian ist Sprecher und Moderator beim Bayerischen Rundfunk. Außerdem leiht er seine Stimme Lehr- und Dokumentarfilmen, nimmt Hörbücher auf und gibt öffentliche Lesungen. Er beschäftigt sich seit Jahren mit der Achtsamkeitslehre von Jon Kabat-Zinn.

Aus dem amerikanischen Englisch von Horst Kappen 3 CDs Laufzeit: 3 Stunden, 37 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8039-5

Jon Kabat-Zinn ***Gesund durch Meditation – Achtsamkeit in der Praxis***
(Band 3 der Serie »Gesund durch Meditation«)
Gelesen von Dorothea Gädeke und Carsten Fabian **Autorisierte Lesefassung**

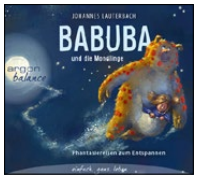
Achtsamkeit – für einen Neuanfang im Leben
In Jon Kabat-Zinns MBSR-Programm lernen wir Schritt für Schritt, wie wir durch Meditationen, Atem- und Yogaübungen achtsam werden, uns entspannen und auf diese Weise Stress, Schmerzen und Beschwerden abbauen. Dieses Hörbuch bietet konkrete Anleitungen, mit Achtsamkeitstraining physischen oder emotionalen Schmerzen sowie Angst und Panikattacken zu begegnen. Der Hörer lernt, wie er Meditationsübungen in den Alltag integrieren kann, um so zu einem bewussten und ausgeglichenen Leben zu gelangen.

Aus dem amerikanischen Englisch von Horst Kappen 2 CDs Laufzeit: 2 Stunden, 30 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8052-4

Johannes Lauterbach ***Entspannt und glücklich – Meditationen für Kinder***
Gelesen von Johannes Lauterbach **Vom Autor geführte Meditation**

Reizüberflutung, Leistungsdruck, genervte Eltern und ein volles Freizeitprogramm – auch schon für Grundschulkinder kann das Leben ganz schön stressig sein. Ständig unter Strom, merken sie kaum noch, wann sie Pausen brauchen. Viele der 6- bis 10-Jährigen leiden heute unter ähnlichen Stresssymptomen wie Erwachsene. Sie klagen über Kopf- und Bauchschmerzen, sind gereizt oder müde, haben Angst und das Einschlafen fällt schwer.
In unserer heutigen turbulenten Zeit brauchen Kinder mehr denn je regelmäßige Ruhepausen. Die Meditationen und Entspannungsübungen auf diesem Hörbuch helfen ihnen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

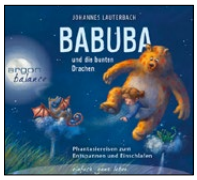
ab 6 Jahren 1 CD Laufzeit: 65 Minuten € 9,95* ISBN 978-3-8398-8233-7



Johannes Lauterbach ***Babuba und die Mondlinge – Phantasiereisen zum Entspannen und Einschlafen für Kinder ab 2 Jahren*** **(Band 1 der Serie »Babuba – Fantasiereisen für Kinder ab 2 Jahren «)**
Gelesen von Johannes Lauterbach **Autorisierte Lesefassung**

Gemeinsam entspannen – Eine Phantasiereise für Kinder und Eltern
Bauchschmerzen, Kopfweh oder Schlafstörungen sind bei Kindern häufig das erste Anzeichen für Stress. Viele Eltern stehen den Problemen ihrer Kinder hilflos gegenüber. Die Phantasiereisen mit Babuba helfen Kindern von zwei bis sieben Jahren, spielerisch zu tiefer körperlicher und seelischer Entspannung zu gelangen. Innerhalb eines jeden Abenteuers gibt es eine kurze Meditationsübung, die Eltern eine gute Möglichkeit gibt, ihre Kinder spielerisch an Entspannungstechniken heranzuführen.
Johannes Lauterbach bietet als Gesundheits-, Mental- und Stimmcoach Seminare im Bereich Gesundheit und Burn-out-Schutz für Erwachsene und Kinder an. Mit der *timeout*-Entspannungsmethode hat er eine Technik entwickelt, mit der sich Menschen schnell und an jedem Ort aktiv entspannen können.

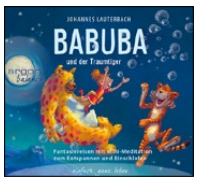
1 CD Laufzeit: 63 Minuten € 12,95* ISBN 978-3-8398-8040-1



Johannes Lauterbach ***Babuba und die bunten Drachen – Phantasiereisen zum Entspannen und Einschlafen für Kinder ab 2 Jahren*** **(Band 2 der Serie »Babuba – Fantasiereisen für Kinder ab 2 Jahren «)**
Gelesen von Johannes Lauterbach **Vom Autor geführte Meditation**

Entspannung kinderleicht
Wenn Kinder unter Stress leiden, äußert sich das oft in Bauchschmerzen, Kopfweh oder Schlafstörungen. Wie können wir Eltern ihnen helfen, mit den Anforderungen des Lebens besser zurechtzukommen? Auf den Phantasiereisen mit Babuba können Kinder von 2 bis 7 Jahren zu tiefer körperlicher und seelischer Entspannung gelangen. In jedem Abenteuer befindet sich eine kurze Meditationsübung, die Ihnen eine gute Möglichkeit gibt, Ihr Kind spielerisch an Entspannungstechniken heranzuführen.

1 CD Laufzeit: 72 Minuten € 12,95* ISBN 978-3-8398-8155-2

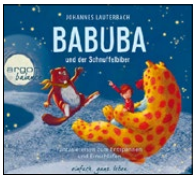


Johannes Lauterbach ***Babuba und der Traumtiger – Fantasiereisen zum Entspannen und Einschlafen***
(Band 3 der Serie »Babuba – Fantasiereisen für Kinder ab 2 Jahren «)
Gelesen von Johannes Lauterbach **Vom Autor geführte Meditation**

Kinderleicht zur Ruhe kommen
Babuba ist wieder da. Der große Wuschel mit den leuchtend roten Punkten und dem gemütlichen Fellbeutel auf dem Bauch kommt am Abend auf die Erde geflogen und lädt Kinder ein, mit ihm auf Abenteuerreise zu gehen. Quer durchs Universum, bis zum lieben Vulkan Lido, der Seifenblasen spuckt. Und bis zu Toni Traumtiger, der sich schon so sehr darauf freut, die Kinder mit zum Jahreszeitenbaum zu nehmen und am Sternschnuppenstrand mit ihnen zu spielen.
Die Phantasiereisen mit Babuba helfen Kindern von zwei bis sieben Jahren sich zu entspannen und eröffnen ihnen auf spielerische Weise einen Zugang zur Meditation.

ab 2 Jahren 1 CD Laufzeit: 70 Minuten € 12,95* ISBN 978-3-8398-8214-6

© argon verlag ave gmbh



Johannes Lauterbach ***Babuba und der Schnuffelbiber – Fantasiereisen mit Mini-Meditation zum Entspannen und Einschlafen*** **(Band 4 der Serie »Babuba – Fantasiereisen für Kinder ab 2 Jahren «)**

Gelesen von Johannes Lauterbach Vom Autor geführte Meditation

Besser entspannen und einschlafen mit Babuba

Babuba ist zurück! Der große Wuschel mit den leuchtend roten Punkten und dem gemütlichen Fellbeutel auf dem Bauch kann fliegen und lädt Kinder ein, mit ihm auf Traumreise zu gehen. Dabei trifft er den kuscheligen Schnuffelbiber, der auf dem Planeten der verlorenen Gegenstände lebt. Und den Wal Wummi, der sich um all die verlorenen Sachen kümmert.

Die Fantasiereisen mit Babuba helfen Kindern von 2–7 Jahren beim Entspannen und Einschlafen. Darüber hinaus eröffnen sie ihnen auf spielerische Weise einen Zugang zur Meditation.

1 CD Laufzeit: 64 Minuten € 13,–* ISBN 978-3-8398-8245-0

Horst Lichter ***Ich bin dann mal still – Meine Suche nach der Ruhe in mir***

Gelesen von Horst Lichter Autorisierte Lesefassung

Der bekannte und immer gut gelaunte Fernsehkoch, Buchautor und *Bares für Rares*-Moderator Horst Lichter nimmt den Hörer mit zu seiner Auszeit in die Stille des Klosters, auf der Suche nach Entschleunigung und Selbstfindung. Mit diesem berührenden und inspirierenden Hörbuch gibt der beliebte Entertainer eine echte Lebenshilfe für den Umgang mit der Überforderung und der Belastung, die wir alle täglich spüren.

Schweigen, still sein, einmal nur für sich sein, hinter dicken Klostermauern – dieses Abenteuer wagt der Mann, der nie um einen flotten Spruch verlegen ist. Was macht das mit dem beliebten TV-Moderator? Horst Lichter begibt sich auf eine Reise in die Stille und zu sich selbst. Er blickt auf ein Leben voller Erfolge, aber auch voller Schicksalsschläge. Sein Alltag im Rampenlicht ist laut und schnell.

Die Sehnsucht nach einem Moment der Ruhe, einer Zeit des Innehaltens kennt der Publikumsliebling ebenso wie wir alle. Das ist ein spannendes Experiment, offen und ehrlich, berührend und inspirierend, aber auch mit einer ordentlichen Prise Humor.

1 MP3-CD Laufzeit: 4 Stunden, 56 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8218-4

Shunmyo Masuno ***Zen Magic – Wie man sein Leben aufräumt und dabei ein reines Herz bekommt***

Gelesen von Herbert Schäfer Ungekürzte Lesung

Wer im Außen Ordnung schafft, wird im Inneren klar.

Dieses Hörbuch des Gartenbauarchitekten und Zen-Mönchs Shunmyo Masuno zeigt, wie wir aus den alltäglichen Pflichten ein sinnvolles, freudiges Tun machen können. Zen bringt die Menschen in die Gegenwart. Deshalb ist es eigentlich egal, was wir tun, denn bereits in der Präsenz erleben wir die Schönheit in allem. Sogar beim ungeliebten Putzen und Aufräumen können wir ganz bei uns selbst sein, unser Herz klären und es wieder strahlen lassen. »Wie außen, so innen«, heißt es, und dieses Prinzip wird in Masunos Wegweiser zu einem glücklichen Leben ganz lebensnah umgesetzt.

Aus dem Japanischen von Nora Bierich 3 CDs Laufzeit: 3 Stunden, 59 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8192-7

PREISTIPP **Andreas Michalsen** ***Heilen mit der Kraft der Natur – Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung – Was wirklich hilft***

Gelesen von Julian Mehne Autorisierte Lesefassung

Ein leidenschaftliches Plädoyer für eine moderne Naturheilkunde

Andreas Michalsen, Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité, hat traditionelle Verfahren wie Blutegel, Aderlass, Yoga oder Fasten wissenschaftlich erforscht und setzt sie klinisch seit Jahren mit großem Erfolg ein. Mit diesen wirksamen Methoden behandelt er nicht nur die häufigsten Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Arthrose oder Diabetes. Er zeigt in diesem Hörbuch auch, wie man den Herausforderungen des modernen Alltags durch Stressabbau und gesunden Lebensstil begegnen kann. In *Heilen mit der Kraft der Natur* erklärt er, warum traditionelle Heilverfahren heute zeitgemäßer sind denn je.

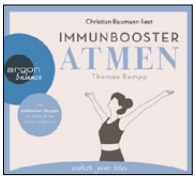
1 MP3-CD Laufzeit: 6 Stunden, 55 Minuten € 10,–* ISBN 978-3-8398-9439-2

Andreas Michalsen ***Mit Ernährung heilen – Besser essen – einfach fasten – länger leben. Neuestes Wissen aus Forschung und Praxis***

Gelesen von Julian Mehne Autorisierte Lesefassung

Andreas Michalsen widmet sich in seinem neuen Hörbuch wieder seinem größten Anliegen: uns gesünder zu machen. Auf seine sehr persönliche, kompetente und überzeugende Art zeigt er, dass die richtige Ernährung dem Körper nicht nur Impulse zur Regenerierung und Selbstheilung gibt. Sie ist nichts weniger als der Schlüssel zu einem längeren Leben. Welche sind die lebenswichtigen Nahrungsmittel und ihre Nährstoffe, und welche Ernährungsformen (von mediterraner Kost über vegetarisch bis vegan) sind die gesündesten? Welche Art von Fasten (Heilfasten, intermediäres Fasten oder Intervallfasten) passt zu wem? Die neuesten Erkenntnisse aus der Praxis und eigenen Studien der Charité werden ergänzt um weitere aktuelle Forschungsergebnisse. Dieses Hörbuch ist erhellend und wegweisend, zur einfachen Anwendung für jedermann und immer mit dem Credo: Genuss statt Verzicht.

1 MP3-CD Laufzeit: 8 Stunden, 57 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8181-1



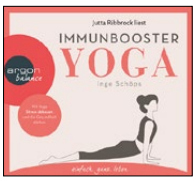
Thomas Rampp ***Immunbooster Atmen – Mit praktischen Übungen die Heilkraft des Atems entdecken***

Gelesen von Christian Baumann Autorisierte Lesefassung

Mit praktischen Atem-Übungen die Gesundheit ganzheitlich stärken

Durch Hektik und Stress im Alltag und im Job atmen die meisten Menschen zu hastig und zu flach. Dr. Thomas Rampp erklärt in diesem Immunbooster, warum eine bewusste Atmung das Entspannungsmittel schlechthin ist. Der Oberarzt der Klinik für Naturheilkunde zeigt, wie wir mit einem regelmäßigen Atem-Training nicht nur die inneren Organe stimulieren, sondern auch die Durchblutung verbessern und das Immunsystem nachhaltig stärken.

1 CD Laufzeit: 80 Minuten € 8,–* ISBN 978-3-8398-8219-1



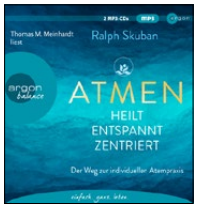
Inge Schöps ***Immunbooster Yoga – Mit Yoga Stress abbauen und die Gesundheit stärken***

Gelesen von Jutta Ribbrock Ungekürzte Lesung

Mit Yoga Stress abbauen und die Gesundheit stärken

Yoga wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus! Die Yoga-Lehrerin und Bestsellerautorin Inge Schöps beschreibt in diesem kompakten Immunbooster die gesundheitliche Wirkung von Yoga auf unsere Abwehrkräfte. Die Basis dafür liegt im Stressabbau. Unser Immunsystem braucht und bekommt Ruhe dank Yoga. Mit ausgewählten Asanas und Pranayamas zur Stärkung der inneren Abwehrkräfte und anhand eines praktischen Immun-Yoga-Programms zeigt Inge Schöps, wie wir unsere Gesundheit selbst in die Hand nehmen und unser Wohlbefinden gegen äußere Einflüsse schützen.

1 CD Laufzeit: 63 Minuten € 8,–* ISBN 978-3-8398-8223-8



Ralph Skuban *ATMEN – heilt – entspannt – zentriert – Der Weg zur individuellen Atempraxis*

Gelesen von Thomas M. Meinhardt Autorisierte Lesefassung

Wie Sie Ihre ideale Atemtechnik finden

Atemwegserkrankungen gehören zu den häufigsten Beschwerden unserer Zeit. Viele Menschen haben entsprechende Gesundheitsprobleme oder suchen auch aus Gründen der Entstressung nach einer zu ihnen passenden Atempraxis. Der Atemexperte Ralph Skuban bietet mit seinem Praxishörbuch eine ganze Palette kombinierbarer Techniken an, die wir für uns individuell zusammenstellen können. Von den Atemübungen der »alten Yogis« bis hin zu moderneren Methoden wie Buteyko findet jede und jeder den Weg zu einer gesunden Atmung, die heilend, entspannend und transformierend wirkt. Alle Übungen sind vom Autor über viele Jahre erprobt und verfeinert worden und für alle Praktizierenden verständlich beschrieben und leicht anwendbar.

2 MP3-CDs Laufzeit: 8 Stunden, 36 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8240-5

Thich Nhat Hanh *Versöhnung mit dem inneren Kind – Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit. Der Klassiker zur Achtsamkeit des bekannten buddhistischen Lehrers*

Gelesen von Herbert Schäfer Autorisierte Lesefassung

Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit

Immer mehr Leute haben immer weniger Zeit, doch das Bedürfnis nach Hilfe und Orientierung wächst. Die Reihe Argon Essentials richtet sich an genau diese Hörer. Sie präsentiert wichtige Titel aus dem Programm von Argon Balance in einer Kurzfassung: ihrer Essenz. Knapp und auf den Punkt gebracht.

Die Folgen seelischer Verletzungen in der Kindheit wie Angst, Einsamkeit, Wut oder Trauer blockieren unser inneres Wachstum bis heute. Thich Nhat Hanh zeigt in diesem Hörbuchklassiker, wie wichtig es ist, als Erwachsener zu dem verwundeten inneren Kind Kontakt aufzunehmen und es zu heilen.

Aus dem amerikanischen Englisch von Ursula Richard 1 CD Laufzeit: 86 Minuten € 7,95* ISBN 978-3-8398-8205-4

Thich Nhat Hanh *Versöhnung mit dem inneren Kind – Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit. Der Klassiker zur Achtsamkeit des bekannten buddhistischen Lehrers*

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Ein Schatz, der nie verloren geht: unser inneres Kind

»Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.« Dieser berühmte Satz ist für alle gültig, die sich von Thich Nhat Hanh leiten lassen. Die Folgen seelischer Verletzungen in der Kindheit wie Angst und Verlassenheitsgefühle oder Wut und Trauer sind bis in die Zellebene hinein wirksam und blockieren unser inneres Wachstum. Thich Nhat Hanh zeigt, dass meist schon unsere Eltern oder sogar frühere Generationen dieselben belastenden Gefühlsmuster in sich getragen und weitervererbt haben. Deshalb ist es wichtig, als Erwachsener zu dem verwundeten inneren Kind Kontakt aufzunehmen.

Thich Nhat Hanh zeigt mit einem buddhistischen Ansatz, wie man durch die Praxis der Achtsamkeit das innere Kind heilen kann: Alle negativen Selbstbilder und Emotionen können überwunden werden, indem man sie bewusst wahrnimmt und durch Atemmeditation auflöst.

Aus dem amerikanischen Englisch von Ursula Richard 3 CDs Laufzeit: 3 Stunden, 49 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8009-8

Anna Trökes *Das große Yoga-Hörbuch*

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Für mehr Gesundheit und innere Ausgeglichenheit

Seit vielen Jahren gilt *Das Große Yoga-Buch* von Anna Trökes als das Standardwerk für alle, die sich intensiv mit Yoga beschäftigen. *Das große Yoga-Hörbuch* beinhaltet die Erfahrungen der renommierten Yoga-Lehrerin und bietet einen umfassenden Einblick in die Welt des Yogas: Von der Geschichte und Philosophie über Grundlagen des Übens bis hin zu Anleitungen von komplexen Asanas, Bewegungsabfolgen, Pranayamas sowie Meditationen und Ernährungstipps für Yogis. Anna Trökes eröffnet Anfängern und Fortgeschrittenen die ganze faszinierende Welt des Yoga.

8 CDs Laufzeit: 10 Stunden, 28 Minuten € 24,95* ISBN 978-3-8398-8062-3

Anna Trökes *Samadhi – Den Geist befreien. Yoga-Meditationen*

Autorinnenlesung

Die wichtigsten Yoga-Meditationen – für Anfänger und Fortgeschrittene

Samadhi (Versenkung) ist ein völliges Aufgehen in dem Objekt, über das meditiert wird. Anna Trökes führt durch die wichtigsten Yoga-Meditationen.

Anna Trökes gibt seit 1974 Yoga-Unterricht in Berlin. Sie ist Rückenschulleiterin und Heilpraktikerin und leitet seit Jahren Kurse im In- und Ausland sowie in der Yogalehrausbildung in Hatha-Yoga, medizinischen Grundlagen und Yoga-Philosophie.

1 CD Laufzeit: 62 Minuten € 12,95* ISBN 978-3-8398-8097-5

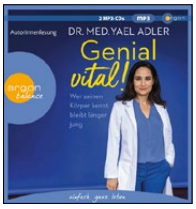
Tina Turner *Happiness – Mein spiritueller Weg: Lebenshilfe, buddhistische Weisheiten und private Einblicke in das Leben eines Weltstars*

Gelesen von Regina Lemnitz Ungekürzte Lesung

Tina Turner ist ein Weltstar. Doch ihr Leben kannte nicht nur Höhen, sondern auch große Tiefen. Zum ersten Mal berichtet sie jetzt davon, was ihr geholfen hat, diese oft sehr schwierigen Situationen zu meistern. Denn seit über 40 Jahren ist Tina Turner praktizierende Buddhistin. In *Happiness* teilt sie ihre spirituellen Erkenntnisse mit uns, beschreibt ihre Meditationspraxis und die darin verborgenen Geheimnisse für Zufriedenheit und Erfolg. Es ist ihr ein persönliches Anliegen, ihre Lebenslektionen einer breiten Öffentlichkeit zu schenken, um anderen gerade auch in schwierigen Situationen Hilfestellungen zu geben. Ihre Botschaft lautet: »Auch in den dunkelsten Zeiten hast du es in der Hand, dein Leben in eine gute Richtung zu verändern.«

1 MP3-CD Laufzeit: 5 Stunden, 13 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8213-9

einfach erfolgreich



Yael Adler *Genial vital! – Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung*

Autorinnenlesung

Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung: Bestsellerautorin und TV-Ärztin Yael Adler nimmt uns in diesem umfassenden, erkenntnisreichen und hochspannenden Hörbuch über das Älterwerden mit auf eine innovative Körperreise von den Zellen bis zu den Knochen – mit vielen Aha-Effekten zum Alterungsprozess und möglichen Gegenmaßnahmen.
Wir können es nicht ändern, dass wir älter werden – aber wir können sehr wohl etwas daran ändern, wie dies geschieht. Als Hautärztin, Ernährungsmedizinerin und Anti-Aging-Spezialistin wird Yael Adler fast täglich nach den ultimativen Maßnahmen oder Produkten gefragt, die das Altern aufhalten. In ihrem neuen Hörbuch nimmt sie uns mit auf eine spannende Reise durch unseren Körper und erklärt, wie und warum wir von der einzelnen Zelle bis zu den Organen altern – und was wir ganz konkret dagegen tun können, und zwar jeder von uns im Allgemeinen wie an seinen ganz individuellen Schwachstellen. Durch teils ganz einfache Umstellungen von Ernährung oder Lebensstil können wir nämlich deutlich länger jung bleiben. Detektivisch spürt Yael Adler die Altersbeschleuniger auf, hilft uns, rundum länger fit zu bleiben und liefert verblüffende Tipps zur »Instandhaltung« unseres Körpers.
Enthält wertvolle »Vitalhacks« zu Ernährung, Bewegung und Körperpflege

2 MP3-CDs Laufzeit: 9 Stunden, 19 Minuten € 20,–* ISBN 978-3-8398-8252-8

Yael Adler *Wir müssen reden, Frau Doktor! – Wie Ärzte ticken und was Patienten brauchen*

Autorinnenlesung

So gelingt die Kommunikation mit Ihrem Arzt
»Echte Zuwendung und Vertrauen sind oft wichtiger als High-Tech-Medizin«, sagt Yael Adler. Leider mangelt es in der Arzt-Patienten-Beziehung aber genau daran. Zeitdruck, Fachchinesisch oder fehlende Empathie führen bei uns Patienten häufig zu Frustration und Zweifeln und können im schlimmsten Fall gravierende Folgen für unsere Gesundheit haben. In ihrem neuen Hörbuch zeigt Yael Adler pointiert und anhand zahlreicher Fallgeschichten, welche Typen von Ärzten und Patienten es gibt, wie beide ticken und welche Rollen sie in der Arzt-Patient-Beziehung spielen. Sie verrät, wie eine echte Kommunikation auf Augenhöhe gelingen kann und was es braucht, damit Arzt und Patient zu einem guten und starken Team werden.

1 MP3-CD Laufzeit: 5 Stunden, 23 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8207-8

Robert Betz *Werde, der du sein willst – Schlüssel-Gedanken für ein neues Leben*

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Denkanstöße für ein selbstbestimmtes Leben
Der Psychologe und Bestsellerautor Robert Betz beherrscht wie nur wenige die Kunst, sein Publikum im Herzen zu berühren. In seinem neuen Hörbuch versammelt er inspirierende Gedanken zu unterschiedlichsten Lebensbereichen wie Liebe und Partnerschaft, Gesundheit, Beruf und Erfolg, Sinn und Werte. Anschauliche Beispiele und leichte Übungen ermöglichen es, Robert Betz' Ratschläge in den Alltag zu integrieren und sie mit Leben zu füllen, vermitteln (Denk-) Werkzeuge, die helfen, auf eine spielerische Weise eingefahrene Sichtweisen zu hinterfragen und eine ganzheitliche Perspektive auf den Alltag und die eigene Situation zu gewinnen.

2 CDs Laufzeit: 2 Stunden, 40 Minuten € 14,95* ISBN 978-3-8398-8098-2

Petra Bracht *Abnehmen garantiert – In 5 Schritten zum gesunden dauerhaften Wunschgewicht*

Gelesen von Ulrike Hübschmann Ungekürzte Lesung

Der direkte Weg zu Ihrem Gesundgewicht
Wer gesund älter werden möchte, sollte auf sein Gewicht achten. Warum das so ist, wie pflanzliche Ernährung mit der Heilung von chronischen Erkrankungen zusammenhängt und was die Wissenschaft heute weiß – das erklärt die Bestsellerautorin Dr. Petra Bracht in ihrem neuen Hörbuch. Sie zeigt, wie wir in vier Wochen unsere Ernährung so umstellen können, dass wir wirklich abnehmen und dauerhaft unser Gewicht halten. Dabei fließen viele Fallbeispiele aus ihrer 30-jährigen Praxis als Ernährungsärztin mit ein.
Dies ist das erste gezielt auf die Heilung aller Zivilisationskrankheiten ausgerichtete Abnehmprogramm der Intervallfasten-Päpstin.

1 MP3-CD Laufzeit: 6 Stunden € 16,95* ISBN 978-3-8398-8217-7

Jens Corssen und Christiane Tramitz *Ich und die anderen – Als Selbst-Entwickler zu gelingenden Beziehungen*

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Gemeinsam wachsen, gemeinsam stark sein
Jens Corssen und Christiane Tramitz prasentieren ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aus langjähriger Beratungspraxis und wissenschaftlicher Forschungsta¨tigkeit. Sie wissen: ob Ma¨nner und Frauen, Eltern und Kinder, Chef und Mitarbeiter – schwierige
Beziehungen sind Alltag. In diesem Horbuch kommen die Autoren den »heimlichen Begleitern« auf die Spur, die unser Denken und Handeln bestimmen und die Beziehung zu anderen Menschen erschweren. Sie zeigen, wie wir die kreativen Potenziale dieser Pra¨gungen fur ein respektvolles Miteinander nutzen konnen.
Christian Baumann, geboren 1967, spielte an verschiedenen Theatern in München und war im Fernsehen u.a. in *Tatort*, *SOKO 5113* und *Die Rosenheim-Cops* zu sehen. Mit seiner kraftvollen, ausdrucksstarken Stimme ist er ein beliebter und gefragter Sprecher.
Verena Rendtdorff ist Theaterschauspielerin, Choreografin und Sängerin. Daneben arbeitet sie als Sprecherin für TV- und Hörbuchproduktionen, insbesondere zum Thema TCM.

4 CDs Laufzeit: 5 Stunden, 13 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8047-0

Jens Corssen, Stefan Gröner und Stephanie Ehrenschwendner *Der Team-Entwickler – Gemeinsam gewinnen lernen*

Gelesen von Christian Baumann und Carsten Fabian Autorisierte Lesefassung

So stärken und fördern Sie Ihr Team

Als Team-Entwickler unterstützt ein guter Vorgesetzter seine Mitarbeiter nicht nur fachlich, sondern er ist auch aufmerksamer Beziehungsmanager. Er vermittelt den Mitarbeitern Orientierung und Vertrauen und ermutigt sie, Herausforderungen entschlossen und leidenschaftlich anzunehmen. Zusammen mit seinem Coaching-Partner Stefan Gröner hat der renommierte Business-Coach Jens Corssen auf Basis der Philosophie und Praxis des Selbst-Entwicklers® spezielle Teamrollen entwickelt, die den innovativen Führungsstil des Team-Entwicklers anschaulich machen. Die beiden erfahrenen Profis vermitteln in ihrem Hörbuch anhand eines fiktiven Fallbeispiels auf anschauliche Weise, wie aus individuellen Persönlichkeiten ein begeistertes, selbstbewusstes und erfolgreiches Team entsteht.

4 CDs Laufzeit: 5 Stunden, 9 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8152-1

Susanne Fröhlich und Constanze Kleis *Fröhlich mit Abstand – Wie wir uns neu in unseren Alltag verliebten*

Autorinnenlesung

Wenn morgen die Welt untergeht, backen wir heute noch Hefezopf.

Wenn unser Alltag alles außer alltäglich ist: In außergewöhnlichen Situationen und Krisen sind wir zurückgeworfen auf uns selbst. Plötzlich liegt das Leben wie unter einem Vergrößerungsglas vor uns, und wir stellen uns Fragen, für die sonst oft kaum Zeit blieb: Ist der Mann an meiner Seite der Richtige? Waren die Kinder schon immer so? Wieso stehen wieder so viele Frauen am Herd? Und seit wann bin ich eigentlich wie meine Mutter? Denn was bleibt, wenn sich alles ändert? Wenn man nichts machen kann, außer weiter? Dann zeigt sich deutlich: Unser Alltag ist alles andere als der Langweiler, für den wir ihn immer hielten. Er besitzt mehr Glamour als gedacht, bietet Halt, gerade wenn draußen in der Welt alles aus den Fugen gerät. Er ist voller Sensationen und die Summe aller kleinen Dinge, die uns ausmachen – der eigentliche Held unseres Lebens.

Das Erfolgsduo Susanne Fröhlich und Constanze Kleis öffnet für uns sein Tagebuch und erzählt, wie es seinen Alltag auf den Prüfstand stellt, um sich dabei neu in ihn zu verlieben. In das, was er für uns war und sein kann: das Beste vom Tag. Er macht uns unverwechselbar, ist ein enorm guter Tröster und voller Glücksmomente und wir können mit Gewissheit eines von ihm sagen: ohne ihn ist alles nichts.

1 MP3-CD Laufzeit: 3 Stunden, 31 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8215-3

Khalil Gibran *Der Prophet*

Gelesen von Tex Ungekürzte Lesung

Der faszinierende Klassiker der spirituellen Literatur

Eine Stadt im Orient: Der Prophet al-Mustafa erwartet das Schiff, das ihn in seine Heimat zurückbringen wird. Bevor er sie verlässt, bitten ihn die Einwohner von Orfalîs, ein letztes Mal zu ihnen zu sprechen: von Liebe, Schmerz, Schönheit, Freude und allem anderen, was die Menschen bewegt. Die Antworten des Propheten sind voller Lebensweisheit und mystischer Tiefe und zählen zum Faszinierendsten, was die spirituelle Literatur hervorgebracht hat. Khalil Gibran gelang mit diesem Werk der Brückenschlag zwischen der Alten und Neuen Welt, zwischen Orient und Okzident, Islam und Christentum. 1923 erschienen, erlebte *Der Prophet* einen beispiellosen Triumphzug im Westen und hat bis heute nichts von seiner Anziehungskraft verloren. Der bekannte und einflussreiche deutsche Songwriter und Musikmoderator Tex interpretiert diesen Klassiker neu in einer einzigartigen Mischung aus Lesung, Musik und Songs.

Aus dem Englischen von Hans Christian Meiser 2 CDs Laufzeit: 86 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8010-4

Danielle Graf und Katja Seide *Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn – Gelassen durch die Jahre 5 bis 10*

Gelesen von Nina West Autorisierte Lesefassung

Das Wunschkind wächst und mit ihm die Herausforderungen

Die Jahre 5 bis 10 stellen Eltern vor vielfältige Herausforderungen. Dabei ist diese Lebensphase, in der Kinder selbstständig werden und sich zunehmend von den Eltern lösen, dafür geeignet, um ihnen wichtige soziale und gesellschaftliche Regeln zu vermitteln. Die Autorinnen helfen beim Umgang mit Kinder- und Elternängsten und thematisieren gegenseitiges Loslassen, Vertrauen, Schullust- und -frust, Familienglück und Respekt. Gewohnt leicht und mit praxisnahen Beispielen zeigen sie, dass in dieser Zeit die Grundlagen für eine »verträgliche« Pubertät gelegt und wichtige Werte entwickelt werden, die ein Leben lang halten: Empathie, Durchhaltevermögen, Eigenverantwortung und der Umgang mit Freiheit.

1 MP3-CD Laufzeit: 8 Stunden, 4 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8165-1

Danielle Graf und Katja Seide *Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn – Das Geschwisterbuch*

Gelesen von Nina West Autorisierte Lesefassung

Geschwister wollen Aufmerksamkeit, sie hauen sich, sie lieben sich – und treiben uns Eltern Schweißperlen auf die Stirn. Bindungsorientiert erziehen, Nähe zu jedem einzelnen Kind und auch zwischen den Geschwistern aufbauen, das ist eine besondere Herausforderung in Familien. Wie geht man mit der Geschwisterkrise nach der Geburt um, wenn Eifersucht und Trotzanfälle des größeren Kindes fast unausweichlich sind? Was können wir Eltern tun, damit sich jedes Kind in der Familie gesehen fühlt, ohne uns selbst dabei im Alltagschaos zu verlieren? Diese und viele andere Geschwister-Themen behandeln die Autorinnen auf Grundlage ihrer persönlichen Erfahrungen sowie neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und sorgen damit für Entspannung an der Erziehungsfront.

1 MP3-CD Laufzeit: 6 Stunden, 52 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8209-2

Danielle Graf und Katja Seide *Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn – Babys verstehen und gelassen begleiten*

Gelesen von Nina West Autorisierte Lesefassung

Spätestens nach den ersten Wochen mit Baby merken viele junge Eltern, wie herausfordernd das Leben mit dem neuen Familienmitglied ist. Auch die erfahrenen Bestseller-Autorinnen Danielle Graf und Katja Seide wissen sehr gut um den Zauber der ersten Monate – aber auch um den Wahnsinn, in den das kleine Wesen, das man doch über alle Maßen liebt, seine Eltern treiben kann.

Nah am Kind und an den Emotionen der Eltern, oft witzig und immer liebevoll helfen die Autorinnen zu verstehen, wie Babys ticken, was sie in konkreten Situationen brauchen und wie sie gelassen begleitet werden können. Sie erklären, warum das Entscheidende in diesen ersten Lebensmonaten ist, dass Babys ein Urvertrauen entwickeln und eine intensive Bindung zu den Eltern aufbauen. Kleine Maßnahmen haben da oft eine große Wirkung, und so enthält das Hörbuch auch eine Fülle praktischer Tipps z.B. zu Babyschlaf, Ernährung und Gesundheit, alles von den Autorinnen selbst und den Leser:innen ihres populären Blogs erprobt.

Wer die Basics für die erste Lebenszeit kennt, kann entspannt in die neue Rolle als Eltern hineinwachsen!

1 MP3-CD Laufzeit: 8 Stunden, 27 Minuten € 16,–* ISBN 978-3-8398-8259-7

© argon verlag ave gmbh

Danielle Graf und Katja Seide ***Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn: Der entspannte Weg durch Trotzphasen – Ein moderner, bedürfnisorientierter Erziehungsratgeber für die Jahre 1–5***

Gelesen von Nina West Autorisierte Lesefassung

Balsam für die Seele gestresster Eltern

Will Ihr Kind NIE ins Bett? Und Treppen laufen kommt nicht infrage? Statt selbst einen Tobsuchtsanfall zu bekommen, hören Sie lieber dieses Hörbuch.

Die Autorinnen des größten Elternblogs Deutschlands zeigen, wie man die eigenen Nerven beruhigt und das Kind gleich mit – und machen Mut, Wege abseits der klassischen Erziehung mit festen Grenzen und strenger Konsequenz zu gehen. Sie erklären, was in den Kindern vorgeht und warum Trotzphasen wichtige Entwicklungsphasen sind, die Eltern aktiv annehmen sollten, statt sie zu unterdrücken: damit das tellerwerfende Wutmonster wieder zum kleinen Sonnenschein werden kann.

4 CDs Laufzeit: 4 Stunden, 46 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8145-3

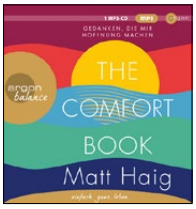
Maja Günther ***Vergleiche dich nicht, sei du selbst – Eine Anleitung zur Selbstakzeptanz***

Gelesen von Veronika Lohmöller Autorisierte Lesefassung

Sei du selbst – alle anderen gibt es schon!

Wir vergleichen uns ständig: Andere sehen besser aus, machen Dinge geschickter als wir und haben einfach viel mehr vom Leben. Maja Günther kennt aus ihrer Beratungspraxis viele solcher Fälle, und durch die sozialen Medien werden es zunehmend mehr. Deshalb hat die charismatische Soziologin ein alltagsnahes Coaching entwickelt, das uns hilft, aus der Vergleichsfalle auszusteigen. In ihrem Hörbuch erklärt sie die psychologischen Hintergründe für unsere mangelnde Selbstliebe, die uns seit unserer Kindheit prägen, und begleitet uns Schritt für Schritt aus der Unsicherheit des Vergleichens hin zu einer authentischen Selbstakzeptanz.

1 MP3-CD Laufzeit: 3 Stunden, 17 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8227-6



Matt Haig ***The Comfort Book – Gedanken, die mir Hoffnung machen***

Gelesen von Andreas Neumann Autorisierte Lesefassung

Die hier versammelte Gedanken, Erinnerungen und Beobachtungen sind mal Ausdruck von Verzweiflung, mal voller Hoffnung – den Autor selbst haben sie durch die schwere Zeit seiner Depression getragen und ihm Halt gegeben. Dabei zeugen sie nicht nur von einem tiefen Verständnis seiner eigenen Gefühlswelt, sondern sind zugleich so berührende wie anregende Erkenntnisse darüber, was uns alle in unserem Innersten verbindet.

Matt Haigs Hörbuch ist ein täglicher Begleiter, der uns zeigt, dass wir nicht allein sind, wenn der Schmerz unerträglich scheint und uns wieder die schönen Seiten des Lebens sehen lässt.

Aus dem Englischen von Hella Reese 1 MP3-CD Laufzeit: 3 Stunden, 11 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8229-0

Jesper Juul ***Vier Werte, die Eltern und Jugendliche durch die Pubertät tragen***

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Gelassen durch stürmische Zeiten

Vier Werte sind für den Familientherapeuten Jesper Juul entscheidend für eine gute Entwicklung von Kindern: Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität und Verantwortung. In seinem neuen Hörbuch zeigt er, dass diese auch entscheidend für das Gelingen auf dem Weg zum Erwachsenwerden sind. In den Jahren der Pubertät steht eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern im Vordergrund. Wie diese gelingen kann, zeigt Jesper Juul anhand realer Familiensituationen mit Jugendlichen von 12 bis 20 Jahren. In seinen einfühlsamen Antworten auf bewegende Elternbriefe ermutigt er Mütter und Väter, die Pubertät nicht vornehmlich als Krisenschauplatz zu betrachten, sondern als Chance, ihr Verhältnis zu ihren bald erwachsenen Kindern auf eine lebendige, respektvolle und authentische Basis zu stellen.

Mit seiner kraftvollen und ausdrucksstarken Stimme ist der Theater- und TV-Darsteller Christian Baumann ein beliebter und gefragter Sprecher für Rundfunk- und Hörbuchproduktionen. Für Argon Balance hat er u. a. bereits zwei Jesper-Juul-Hörbücher eingelesen.

Aus dem Dänischen von Knut Krüger 2 CDs Laufzeit: 2 Stunden, 46 Minuten € 14,95* ISBN 978-3-8398-8075-3

Jesper Juul ***Vier Werte, die Kinder ein Leben lang tragen – Mit Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität und Verantwortung Kindern einen guten Start ins Leben schenken***

Gelesen von Christian Baumann Autorisierte Lesefassung

Die Säulen der Erziehung – praxisnah erläutert

Durch zahllose Diskussionen in Medien und Gesellschaft sind viele Eltern verunsichert über den »richtigen« Weg in der Erziehung. Gleichzeitig wirken laute Rufe nach Grenzen und Disziplin als Allheilmittel auf viele von uns rückwärtsgewandt und wenig hilfreich. Einfühlsam und dicht dran am echten Leben vermittelt Jesper Juul in seinem neuen Ratgeber vier Werte, die tragfähige Säulen für eine gute Entwicklung unserer Kinder wie auch unserer Familie sind: Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität und Verantwortung. Unterhaltsam und inspirativ bringt dieses Hörbuch den Kern der Botschaft des Bestsellerautors Jesper Juul auf den Punkt.

Aus dem Dänischen von Knut Krüger 2 CDs Laufzeit: 2 Stunden, 29 Minuten € 14,95* ISBN 978-3-8398-8001-2

Nestor T. Kolee ***Der Junge im Fluss – Über die Suche nach dem eigenen Ich – Eine hinreißende Erzählung für alle Sinnsucher***

Gelesen von Joachim Schönfeld Ungekürzte Lesung

Das große Geheimnis der menschlichen Seele

Ben lebt auf einer kleinen Insel weit draußen im Meer und will sein Leben bewahren, wie es ist. Doch als nach Jahren sein Bruder zurückkehrt, bewegt ihn eine alte Geschichte zum Aufbruch. Gleich zu Beginn muss Ben einen Schicksalsschlag verkraften, und er erfährt, dass erst ein solches Ereignis echte Veränderungen ermöglicht. Ben begibt sich auf die Suche nach Damai, einem Ort ohne Zeit. Auf seinem Weg trifft er wohlwollende Menschen, die zu Freunden werden, und intrigante Gestalten, die ganz eigene Pläne verfolgen und ihm übel mitspielen. Ihm begegnen Macht und Gier, aber auch Milde und Güte. Am Ende seiner Reise muss er ein großes Rätsel lösen, um zu verstehen, warum Verändern und Bewahren keine Gegensätze sind.

Nach erfolgreichen Jahren in der Wirtschaft wandte sich Nestor T. Kolee dem Schreiben zu. Mit *Der Junge, der auf einem Esel ritt* gelang ihm einen Bestseller. Seine Romane regen zum Nachdenken an und helfen uns dabei, unsere eigenen Wünsche und Träume wiederzuentdecken.

1 MP3-CD Laufzeit: 5 Stunden, 33 Minuten € 17,–* ISBN 978-3-8398-8247-4

Jack Kornfield *Wahre Freiheit – Der buddhistische Weg, in jedem Augenblick glücklich und geborgen zu sein*

Gelesen von Herbert Schäfer Autorisierte Lesefassung

Wahre Freiheit – ein wunderbar befreiendes Hörbuch

Der weltbekannte Psychotherapeut Jack Kornfield vermittelt in seinem neuen Hörbuch die Quintessenz der Achtsamkeitspraxis und schafft einen Brückenschlag von der buddhistischen Lehre in unsere westliche Lebenswirklichkeit. Anschaulich und bildhaft lässt er uns an seinen Erfahrungen teilhaben und berichtet über das Zur-Ruhe-Kommen, Zuhören, Umgang mit Leid, von Liebe und Verbundensein ebenso wie von sozialem und politischem Engagement und spirituellem Bewusstsein. Mit seiner umfassenden Weisheit und zahlreichen Meditationsübungen ermächtigt er uns dabei zum Handeln in Zeiten, in denen wir das Bedürfnis haben, einer immer aufgeregteren Welt etwas Positives entgegenzusetzen. Er zeigt uns, wie wir uns von Ängsten und Befürchtungen befreien und so unser Leben auch in Krisensituationen annehmen, genießen und teilen können.

Aus dem amerikanischen Englisch von Jochen Lehner 6 CDs Laufzeit: 8 Stunden, 7 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8163-7

Karin Kuschik *50 Sätze, die das Leben leichter machen – Ein Kompass für mehr innere Souveränität*

Ungekürzte Autorinnenlesung

50 wahre Wundermittel für mehr Souveränität im Alltag

Es ist schon abenteuerlich, was wir zwischen »Guten Morgen« und »Gute Nacht« rhetorisch alles erleben: Schlichte Sätze werden zu Annahmen, Vorwürfen, Unterstellungen uminterpretiert – im Eifer des Gefechts fallen uns die wirklich souveränen und schlagfertigen Sätze natürlich nicht ein. Karin Kuschik hat in über zwanzig Jahren als Selbstführungs-Coach erlebt, wie wir uns durch fehlende Klarheit, Abgrenzung und Wertschätzung Drama kreieren, und sie hat effektive Lösungen parat, die uns das Leben leichter machen. Keine komplizierten Tools, sondern griffige Formulierungen, die wir leicht erinnern. Mit viel Herz und Scharfsinn erzählt sie in diesem Buch Geschichten aus dem wahren Leben, berichtet von Sätzen, die Gold wert waren, und eröffnet die wundervolle Welt der wirksamen Worte. Fast nebenbei kommen wir mit jedem Satz diesem wunderbar gelassenen Ort in uns näher, von dem aus alles ganz selbstverständlich möglich scheint: innere Souveränität.

Karin Kuschik versammelt in diesem Hörbuch 50 wahre Wundermittel für mehr Souveränität im Alltag – beruflich wie privat. Kleine Sätze mit großer Wirkung, die uns aus dem Stand beruhigen, ordentlich für Verblüffung sorgen und das Leben leichter machen.

1 MP3-CD Laufzeit: 7 Stunden, 32 Minuten € 20,–* ISBN 978-3-8398-8262-7

Carsten Lekutat *Die 1-Minuten-Strategie – Wie Sie mit Micro-Preps gesünder werden und Ihr Leben verlängern*

Gelesen von Oliver Erwin Schönfeld Ungekürzte Lesung

Der bekannte TV-Arzt zeigt: 1 Gesundheits-Minute am Tag macht das Leben dauerhaft gesünder.

»Es ist besser, eine Minute etwas für unsere Gesundheit zu tun, als es zwei Minuten nicht zu tun«, sagt Bestseller-Autor Dr. med. Carsten Lekutat. Sein neuer Gesundheits-Ratgeber zeigt, wie wir mit nur 1 Minute am Tag unsere Gesundheit nachhaltig verbessern. Dafür hat er Micro-Preps entwickelt, kleine, freudvolle, alltagstaugliche Einheiten, die dauerhaft einen gesünderen Lebensstil bewirken.

Über vier Wochen wird jeden Tag eine bewusste Minute aus den Bereichen Bewegung, Ernährung oder Stressreduktion in den Tagesablauf eingebaut.

Es ist ganz einfach:

1 Minute Pause während des Essens ist die perfekte Gewichtskontrolle; 1 Minute Blitzentspannung kann Panikattacken beenden;1 Minute auf einem Bein trainiert Balance und Hirngefäße;1 Minute kalt duschen schützt das Immunsystem . . .

Die 1-Minuten-Strategie führt dauerhaft zu Stress-Reduktion und Entspannung, trainiert das Herz-Kreislauf-System, lässt ganz natürlich die Pfunde purzeln und bringt mehr Gelassenheit in unseren Alltag. Sie basiert auf wissenschaftlichen Studien und hilft, mit minimalen Veränderungen unseres Lebensstils maximal mehr Gesundheit zu erreichen.

Die 4-Wochen-Strategie des Spiegel-Bestseller-Autors mit Übungen, Tipps und Rezepten ist einfach und leicht umzusetzen – für mehr Wohlbefinden und ein längeres Leben.

1 MP3-CD Laufzeit: 5 Stunden € 20,–* ISBN 978-3-8398-8253-5

Carsten Lekutat *Schlank für Faule – Das Leben ist zu kurz, um sich mit nutzlosen Diäten zu quälen*

Gelesen von Oliver Erwin Schönfeld Ungekürzte Lesung

Dauerhaft schlank sein – ohne große Anstrengung

»Iss nicht weniger, iss das Richtige«, lautet das Motto der Sprechstunde für Adipositas-Medizin des bekannten TV-Arztes Dr. Carsten Lekutat. Aus seiner Sicht ergibt es keinen Sinn, die Lebensqualität mit einer Aneinanderreihung von nutzlosen und anstrengenden Diäten zu zerstören. Es braucht vielmehr ein individuell abgestimmtes Konzept, das uns lebenslang begleitet. Denn Abnehmen ist eigentlich einfach, wenn wir wissen, wie. Das Gewicht zu halten, ist die Herausforderung.

In diesem Hörbuch erläutert Carsten Lekutat daher die medizinischen Ursachen von Übergewicht und zeigt ganz konkret, wie uns das Schlankbleiben dauerhaft gelingt.

1 MP3-CD Laufzeit: 4 Stunden, 22 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8238-2

Alex Loyd *Innere Heilung – Der neue Healing Code: Heilen Sie negative Erinnerungen und kommen Sie zu neuer Kraft*

Gelesen von Andreas Neumann Autorisierte Lesefassung

Die Probleme unseres Herzens sind der Schlüssel zur Heilung

Endlich: Alex Loyd, Erfinder des legendären Healing Codes, legt den Nachfolgeband seines Bestsellers vor – mit einfachen Anleitungen, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich der eigenen Vergangenheit zu stellen. Während sich der erste Band *Der Healing Code* mit der Heilung von physischen und psychischen Erkrankungen beschäftigte, geht der zweite Band nun tiefer: Alex Loyd bietet ein revolutionäres Programm an, mit dem wir die Auswirkungen von Enttäuschungen und Verletzungen, aber auch negative Prägungen und Verhaltensmuster verändern können.

Andreas Neumann ist Schauspieler und arbeitet seit über 20 Jahren als Sprecher für das Bayerische Fernsehen und den Bayerischen Rundfunk. Für Argon Balance hat er bereits zahlreiche Hörbücher gelesen.

Aus dem amerikanischen Englisch von Friederike Moldenhauer 1 MP3-CD Laufzeit: 4 Stunden, 30 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8194-1

© argon verlag ave gmbh

Rolf Merkle *So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen – Sich annehmen, Freundschaft mit sich schließen, den inneren Kritiker zähmen*

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Sich selbst annehmen

Eine negative Stimme in uns schafft es immer wieder, unser Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu zerstören und uns mit dem Gefühl der Minderwertigkeit und Unzulänglichkeit zurückzulassen. Diese Stimme ist unser größter Feind. Sie ist dafür verantwortlich, dass wir mit anderen Menschen nicht klarkommen und oftmals verzweifelt und unglücklich sind. Sie ist dafür zuständig, dass wir Hemmungen haben und auf Kritik wie eine Mimose reagieren. In diesem Hörbuch erfahren Sie, woher dieser Kritiker kommt, welchen Schaden er anrichtet, wie Sie lernen können, den Kritiker aus Ihrem Leben zu verbannen und wie Sie Ihre Selbstachtung stärken können.

2 CDs Laufzeit: 2 Stunden, 27 Minuten € 14,95* ISBN 978-3-8398-8112-5

Rolf Merkle *So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen – Sich annehmen, Freundschaft mit sich schließen, den inneren Kritiker zähmen*

Gelesen von Andreas Neumann Autorisierte Lesefassung

»Du bist liebenswert, auch wenn du nicht perfekt bist.«

Immer mehr Menschen haben immer weniger Zeit, doch das Bedürfnis nach Hilfe und Orientierung wächst. Die Reihe Argon Essentials richtet sich an genau diese Hörer. Sie präsentiert wichtige Titel aus dem Programm von Argon Balance in einer Kurzfassung: ihrer Essenz. Knapp und auf den Punkt gebracht.

Eine negative Stimme in uns schafft es immer wieder, unser Selbstwertgefühl zu beeinträchtigen. In diesem Hörbuch zeigt uns Dr. Rolf Merkle, wie wir diesen inneren Kritiker zähmen und unser Selbstvertrauen stärken können.

1 CD Laufzeit: 70 Minuten € 7,95* ISBN 978-3-8398-8202-3

Reinhold Messner und Diane Messner *Sinnbilder – Verzicht als Inspiration für ein gelingendes Leben*

Gelesen von Stéphane Daniel Bittoun und Rike Schmid Ungekürzte Lesung

Der berühmte Bergsteiger und Aktivist über den Sinn des Lebens

Reinhold Messner erzählt von dem, was seine Erfolge ausmacht: die Fähigkeit, Ballast abzuwerfen, Verzicht statt Konsum. Was hat ihn aus der Enge eines Bauerndorfs in den Dolomiten auf die höchsten Gipfel der Welt geführt? Welche Werte haben ihn auf seinem Weg geleitet? Aber Messner stellt sich nicht nur den Fragen nach seinem Leben. Fragen, die uns alle betreffen, stehen im Mittelpunkt: Nachhaltigkeit, Klimawandel und Generationengerechtigkeit. Auch sehr Privatem weicht er nicht aus und spricht offen von Krisen und Enttäuschungen, von Trennung und Neuanfang in der Liebe. Eine wichtige Rolle kommt dabei seiner Frau Diane zu, die ihren eigenen Blick auf ihren berühmten Mann hat – und hier erstmals davon erzählt.

1 MP3-CD Laufzeit: 3 Stunden, 3 Minuten € 20,–* ISBN 978-3-8398-8251-1

Andreas Michalsen *Die Natur-Docs – Meine besten Heilmittel für Gelenke. Arthrose, Rheuma und Schmerzen – Vom Autor des Bestsellers »Heilen mit der Kraft der Natur«*

Gelesen von Julian Mehne Ungekürzte Lesung

Immer mehr Menschen leiden unter Gelenkerkrankungen. Doch viel zu wenig beachtet und genutzt werden die vielfältigen Verfahren der Naturheilkunde bei Arthrose, Rheuma und Gelenkschmerzen, die oft als Folge unseres modernen Lebensstils auftreten: Bewegungsmangel, Ernährung, Stress, Übergewicht. Andreas Michalsen, Chefarzt für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor der Charité Berlin, empfiehlt daher in seinem neuen Hörbuch die besten Therapien der Naturheilkunde.

Das Spektrum der naturheilkundlichen Behandlungsmethoden ist überraschend breit: von Heilfasten, Yoga, speziellen Gelenkübungstechniken, Heilpflanzentherapie, Kneipp-Therapie bis zu Akupunktur, Ayurveda, Blutegeln und Schröpfen. Er zeigt: Wir sind bei der Behandlung nicht ohnmächtig und können selbst einiges tun, bevor eine Operation notwendig wird.

1 MP3-CD Laufzeit: 5 Stunden, 46 Minuten € 20,–* ISBN 978-3-8398-8258-0

Susanne Mierau *Füreinander sorgen – Warum unsere Gesellschaft ein neues Miteinander braucht*

Gelesen von Christiane Marx Ungekürzte Lesung

Alle Menschen benötigen Fürsorge. Ohne Fürsorge können Kinder nicht groß werden, können Kranke nicht gesund werden, können ältere Menschen nicht alt werden. Fürsorge hält die Gesellschaft am Laufen. Doch warum wird Fürsorge als gesellschaftlicher Wert oft vernachlässigt?

Die Bestseller-Autorin Susanne Mierau schreibt in ihrem neuen Hörbuch darüber, wie wichtig ein gutes Miteinander ist. Ohne Kinder würde später niemand unsere Rente bezahlen; die alten Menschen haben unsere Wohlstand aufgebaut. Und dennoch werden beide Gruppen oft als Störwesen gesehen, dennoch werden Erzieherinnen und Krankenpfleger nicht ausreichend bezahlt. Es gibt etliche Ratgeber, die Eltern erklären, wie sie Kinder besser erziehen, wie sie Familie und Job unter einen Hut bekommen – doch Mierau macht deutlich, dass es darum nicht geht: Politik, Wirtschaft und Gesellschaft müssen zu einer neuen Haltung finden, die Strukturen grundlegend verändern.

In einem flammenden, warmherzigen und lösungsorientierten Plädoyer zeigt sie, was sich verändern muss, damit dieses Land nicht sein eigenes Fundament zerstört.

1 MP3-CD Laufzeit: 7 Stunden, 36 Minuten € 18,–* ISBN 978-3-8398-8257-3

Tillmann Prüfer *Vatersein – Warum wir mehr denn je neue Väter brauchen*

Gelesen von Oliver Kube Ungekürzte Lesung

Traut euch, Väter!

Es wurde viel darüber gesagt, was Väter alles falsch machen: dass sie sich nicht genügend für ihre Kinder engagieren, dass sie »toxisch männlich« sind. Aber was macht man, wenn man es als Vater genau richtig machen möchte? Um das zu beantworten, befragt Tillmann Prüfer Expert:innen und erzählt Erlebnisse aus dem eigenen Leben als Vater. Zum Beispiel gilt es heute als erwiesen, dass Väter keineswegs weniger geeignet sind, einem Kind emotionale Nähe zu geben als Mütter. Jetzt gilt es nur noch, diese guten Botschaften in die Tat umzusetzen. Denn es ist nicht nur so, dass Väter sich noch nie so viel in ihre Familien eingebracht haben: Gute Väter wurden auch noch nie so sehr gebraucht wie heute!

Tillmann Prüfer ist Stilchef und Mitglied der Chefredaktion des ZEITmagazins. Seine beliebte wöchentliche Kolumne *Prüfers Töchter* erscheint seit 2019. Aus seiner Sicht ist es Zeit für ein positives Bild von Vaterschaft.

1 MP3-CD Laufzeit: 5 Stunden, 17 Minuten € 20,–* ISBN 978-3-8398-8246-7

Karsten Richter und Nataly Bleuel ***Heilen mit den Händen – Wie Osteopathie Schmerzen lindert, Blockaden löst und Sie beweglicher werden lässt***

Gelesen von Tonio Arango Autorisierte Lesefassung

Osteopathie – eine Medizin, die den Menschen berührt

Karsten Richter arbeitet seit vielen Jahren als Osteopath und Dozent. In seiner Praxis hat er Tausende Menschen untersucht und behandelt. Er kennt nicht nur ihre Leiden – Rückenschmerzen, Knieprobleme, Migräne, Tinnitus, hormonelle Verstimmungen, Magen-Darm-Probleme, Burnout –, sondern auch ihre Fragen: Warum behandeln Sie statt des steifen Nackens meinen Bauch? Warum meinen Blinddarm, wenn der Miniskus schmerzt? Karsten Richter behandelt mit den Händen nicht nur die Symptome eines körperlichen Leidens, sondern auch dessen Ursache. Sein Hörbuch ist eine Reise durch den Körper, an deren Ende wir besser verstehen, wie er funktioniert und warum die Osteopathie dringend nötig ist: für eine Komplementärmedizin, die den ganzen Menschen berührt.

1 MP3-CD Laufzeit: 7 Stunden, 32 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8226-9

Matthias Riedl ***Der ultimative Schlankheitscode – Aus 30 Jahren Praxis: Die Erfolgsstrategien hinter meinen kniffligsten Fällen***

Gelesen von Julian Mehne Autorisierte Lesefassung

Endlich Orientierung im Dschungel der Ernährungsprinzipien

Keto, Paleo, Sirtfood – im Dschungel der Diäten kann man leicht den Überblick verlieren. Aber welche ist denn nun die beste? Und vor allem: Welche passt zu mir und meinem Leben? Deutschlands Top-Ernährungsexperte Dr. Matthias Riedl geht all diesen Fragen auf den Grund und zeigt auf Basis aktueller wissenschaftlicher Studien, wie abnehmen wirklich funktioniert. Anschaulich erklärt er, wie wir unsere Organe zu wahren Schlankheitskraftwerken machen, welche Lebensmittel das Abnehmen unterstützen und was man sich von bekannten Ernährungsprinzipien abschauen kann, um erfolgreich Kilos loszuwerden. Mit diesem Wissen lässt sich der Körper spielend leicht auf schlank programmieren!

1 MP3-CD Laufzeit: 6 Stunden, 59 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8241-2

Franziska Rubin ***7 Minuten am Tag – Endlich gesünder leben. Das Hörbuch, das Ihre Gesundheit für immer verbessert.***

Autorinnenlesung

7 Minuten am Tag hat jeder!

Die bekannte Ärztin Dr. Franziska Rubin weiß: Mit nur 7 Minuten Zeitaufwand am Tag kann es jedem gelingen, deutlich gesünder und besser zu leben. In ihrem ersten Hörbuch zeigt sie, wie uns das gelingt: zum einen, indem wir Verhaltensweisen erkennen, die uns davon abhalten, gesund zu leben; zum anderen, wie wir erwünschte Veränderungen möglichst zügig und einfach umsetzen können. Ihre Tipps kommen aus den Bereichen: Prävention, Mind-Body-Medizin, soziales Miteinander, Self-Care, Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressmanagement. Mit vielen Rezepten, Anleitungen, Übungen und Anregungen für eine gesündere Lebensweise.

2 CDs Laufzeit: 2 Stunden, 35 Minuten € 14,95* ISBN 978-3-8398-8211-5

Franziska Rubin ***7 Minuten am Tag endlich kraftvoll und gelassen – Was die Seele stark macht!***

Autorinnenlesung

Das erfolgreiche 7-Minuten-Programm für eine starke Psyche, mehr Gelassenheit und Energie – von Bestsellerautorin Dr. med. Franziska Rubin

7 Minuten am Tag reichen aus, damit Sie ab sofort stressfreier, entspannter und zufriedener leben. Die Bestsellerautorin und Ärztin Dr. med. Franziska Rubin hat in ihrem neuen Gesundheits-Ratgeber die besten wissenschaftlich gesicherten Methoden und Übungen aus den sieben wichtigsten Lebensstilbereichen zusammengetragen, die Ihre Psyche (wieder) stark machen.

7 Minuten am Tag – das erprobte, ganzheitliche Erfolgsprogramm

Mit nur 7 Minuten pro Tag bauen Sie Stress ab, stärken Ihre Resilienz und etablieren gesunde Gewohnheiten. Sie können alle Techniken und Methoden ganz einfach in Ihren Alltag integrieren. Mit dabei:

- Leichtmacher für schwierige Situationen
- Tankstellen bei Kraftmangel
- Ruhefinder bei Stress und zur Entspannung
- Glücksgaranten für trübe Tage
- Seelenstärker bei Verletzungen
- Schutzschilder gegen Belastungen und Krisenhelfer in der Not

Stärken Sie jetzt Ihr seelisches Wohlbefinden und bringen Sie mehr Achtsamkeit in Ihren Alltag.

- Nutzen Sie 50 Kraftmacher und zahlreiche Übungsvarianten, um Ihre Psyche zu stärken, die Batterien wieder aufzuladen und um seelisch gewappnet zu sein für die Herausforderungen Ihres Alltags.
- Schenken Sie sich jeden Tag 7 Minuten und verbessern Sie in 7 Wochen nachhaltig Ihr seelisches Wohlbefinden.
- Mit den besten Techniken, Übungen und Wohlfühlrezepte zum Stressmanagement und für mehr Kraft, Balance, bessern Schlaf und innere Stärke.

Starten Sie jetzt mit Franziska Rubins 7-Minuten-Programm für seelisches Wohlbefinden und eine gesunde Psyche.

7 Minuten am Tag für mehr Energie und Spaß im Leben – seien Sie es sich wert!

2 CDs Laufzeit: 2 Stunden, 49 Minuten € 14,–* ISBN 978-3-8398-8260-3

Franziska Rubin ***Die 7-Minuten-Detox-Kur – Natürlich runderneuert in nur 3 Wochen***

Ungekürzte Autorinnenlesung

Mit kleinen schnellen Tricks wie neu geboren? Bestsellerautorin Dr. med. Franziska Rubin bietet ein Detox-Programm im Kompaktformat an. Alles, was Sie benötigen, sind 7 Minuten pro Tag und 3 Wochen Durchhaltevermögen. Den Kopf frei machen, die Leber entgiften, die Arterien putzen, die Gedanken reinigen, Verspannungen lösen oder die Niere entlasten – dieses praktische Hörbuch ist ein echtes Wohlfühlangebot für Körper und Geist. Füllen Sie Ihre Speicher auf – in nur 21 Tagen mit täglich 7 Minuten Ihres Lebens.

1 MP3-CD Laufzeit: 1 Stunde, 36 Minuten € 9,95* ISBN 978-3-8398-8236-8

© argon verlag ave gmbh

Franziska Rubin *Die bessere Medizin für Frauen – Ganzheitlich und individuell - der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit*

Ungekürzte Autorinnenlesung

So helfen Gendermedizin und Naturheilkunde

Frauen sind oft anders krank als Männer. Einige Krankheiten wie Autoimmunerkrankungen, Ess- oder Schlafstörungen betreffen sie viel häufiger und oft auch zu einem anderen Zeitpunkt im Leben. Typische Volkskrankheiten wie Herzinfarkt oder Depressionen verursachen bei Frauen andere Symptome als bei Männern. Dr. med. Franziska Rubin macht für dieses Hörbuch einen Streifzug durch die bahnbrechenden Erkenntnisse der Gendermedizin und schaut, wie dieses Wissen die moderne Behandlung von Frauen bereits bereichern könnte. Darüber hinaus empfiehlt die Expertin für Naturheilkunde ganzheitliche Behandlungsansätze für Frauen. Denn ihr Credo ist: die bessere Medizin für Frauen ist die Kombination aus einer individualisierten Hochschulmedizin mit den besten naturheilkundlichen Therapien.

1 MP3-CD Laufzeit: 6 Stunden, 31 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8228-3

Franziska Rubin *Einfach heilen mit Natur! – Die wirksamsten Heilmittel – wissenschaftlich belegt*

Autorinnenlesung

Gesundmacher für jeden Tag

Lavendel hilft beim Schlafen, Kohlwickel nehmen Knien den Schmerz, Honig kämpft besser gegen resistente Keime als Antibiotika und Äpfel senken das Cholesterin – all das haben wissenschaftliche Studien bewiesen. Die Bestsellerautorin Franziska Rubin zeigt einfach und anschaulich, wie die Natur heilt und wie wir ihre Kraft für unser tägliches Leben nutzen können – um gesund zu bleiben und natürlich gesund zu werden. Zahlreiche einfache Gesundheitsrezepte, Heilanwendungen, DIY-Vorschläge und persönliche Tipps werden ergänzt durch ein Wochen-Gesundheitsprogramm: Damit Sie jeden Tag ein kleines bisschen gesünder leben.

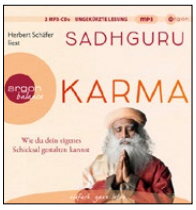
1 MP3-CD Laufzeit: 3 Stunden, 25 Minuten € 15,–* ISBN 978-3-8398-8248-1

Franziska Rubin *Mein kleines Hörbuch vom guten Schlaf – Einschlaf- und Durchschlafstörungen natürlich behandeln*

Autorinnenlesung

Schlafen wie ein Murmeltier und ausgeruht und entspannt aufwachen: Wie das geht, zeigt uns die prominente TV-Ärztin Dr. med. Franziska Rubin in diesem kompakten Hörbuch. Sie erklärt, wie wir achtsam abschalten können, verrät Tricks gegen das Schnarchen und spricht über Dauer und Rhythmus eines erholsamen und tiefen Schlafes. Hausmittel und eine gesunde Ernährung helfen ebenfalls dabei, einen gesunden Schlaf zu fördern und entspannt durchzuschlafen.

2 CDs Laufzeit: 2 Stunden, 31 Minuten € 10,–* ISBN 978-3-8398-8256-6



Sadhguru *Karma – Wie du dein eigenes Schicksal gestalten kannst*

Gelesen von Herbert Schäfer Ungekürzte Lesung

Alle sprechen von »Karma«, ob sie daran glauben oder nicht. Aber was bedeutet »Karma« eigentlich wirklich?
Der Yoga-Meister und Bestsellerautor Sadhguru geht dieser Frage auf seine kluge und humorvolle Art nach und zeigt, wie unser Handeln und unser Schicksal zusammenhängen. Er klärt auf, wie wir unser Schicksal selbst in die Hand nehmen und ein fruchtbares und freudvolles Leben führen können.
Dieses Hörbuch ist ein inspirierender Lebensratgeber für eine nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung und mehr Souveränität im Leben.

Aus dem amerikanischen Englisch von Horst Kappen 2 MP3-CDs Laufzeit: 10 Stunden, 8 Minuten € 24,95* ISBN 978-3-8398-8237-5

Nicola Schmidt *Erziehen ohne Schimpfen – Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung*

Gelesen von Nicola Schmidt und Nina West Ungekürzte Lesung

Wie Sie ruhig, liebevoll und klar bleiben

Schimpfen ist in vielen Familien ein fester Bestandteil der Erziehung. Wenn das Kind etwas angestellt hat oder nicht hören will, wird geschimpft. Eltern ertappen sich dabei, dass sie sich nicht anders zu helfen wissen. Tatsächlich kann Schimpfen aber unerwünschte Nebenwirkungen haben: Das Selbstwertgefühl der Kinder leidet, der Lerneffekt ist selten positiv, es belastet die Beziehung, und die Eltern plagt danach oft ein Gefühl der Scham. Nicola Schmidt zeigt in diesem Hörbuch die Alternativen zum Schimpfen: Durch Organisation des Familienalltags, simple Minuten-Übungen und Schulung der Achtsamkeit kommt man oft schon ein großes Stück voran.

1 MP3-CD Laufzeit: 4 Stunden, 59 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8199-6

Nicola Schmidt und Klaus Althoff *Vater werden – Dein Weg zum Kind*

Gelesen von Nicola Schmidt, Klaus Althoff und Stefan Naas Autorisierte Lesefassung

»Hilfe, ich werde Vater!«

Fast alle Mütter machen einen Geburtsvorbereitungskurs, doch Väter stehen den so genannten »Hechelkursen« oft skeptisch gegenüber oder finden dort nicht genügend Raum für ihre Fragen – und so stolpern viele eher orientierungslos in das »Projekt Baby«.
Dieses Hörbuch ist der erste artgerechte Geburtsvorbereitungskurs für werdende Väter. Nicola Schmidt und Klaus Althoff vermitteln alle Informationen, die Sie benötigen, um selbstreflektiert und unterstützend die Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Vaterschaft erleben zu können.

1 MP3-CD Laufzeit: 7 Stunden, 33 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8231-3

Friedemann Schulz von Thun *Miteinander reden Teil 1: Störungen und Klärungen – Die Psychologie der Kommunikation*

Gelesen von Christian Baumann, Andreas Neumann, Gabriele Gerlach und Ursula Berlinghof Autorisierte Lesefassung

Das A und O der Kommunikation

Ständig müssen wir mit anderen kommunizieren. Und immer wieder entstehen dabei Probleme. Oft gelingt es nicht, uns verständlich zu machen. Und ebenso oft begreifen wir unser Gegenüber nicht. Gespräche werden zum Streit, ohne dass uns so recht klar ist, warum. Friedemann Schulz von Thun zeigt, welche Erkenntnisse die Kommunikationspsychologie bietet, damit wir persönlich und sachlich besser miteinander klarkommen.

4 CDs Laufzeit: 4 Stunden, 52 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8021-0

Friedemann Schulz von Thun *Miteinander reden Teil 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung – Differentielle Psychologie der Kommunikation*

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Verstehen wie wir sind – und wie wir kommunizieren

Beruf, Beziehung, Alltag: Ständig kommunizieren wir mit unserer Umwelt. Und immer wieder entstehen dabei Probleme. Friedemann Schulz von Thun zeigt, welche Erkenntnisse die Kommunikationspsychologie bietet, damit wir auf persönlicher und auf sachlicher Ebene besser kommunizieren. *Miteinander reden Teil 2* stellt die verschiedenen Kommunikationsstile vor, die Menschen haben. Wie gehen wir am besten mit ihnen um? Und wie können wir das Wissen um unseren eigenen Kommunikationsstil für unsere Persönlichkeitsentwicklung nutzen?

Mit seiner kraftvollen und ausdrucksstarken Stimme ist der Theater- und TV-Darsteller Christian Baumann ein beliebter und gefragter Sprecher für Rundfunk- und Hörbuchproduktionen.

4 CDs Laufzeit: 4 Stunden, 31 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8071-5

Friedemann Schulz von Thun *Miteinander reden Teil 3: Das »Innere Team« und situationsgerechte Kommunikation – Kommunikation, Person, Situation*

Gelesen von Andreas Neumann, Gabriele Gerlach, Christian Baumann, Ursula Berlinghof und Lutz Magnus Schäfer
Autorisierte Lesefassung

Wer sich selbst versteht, kommuniziert besser.

Miteinander reden 1 beschreibt Kommunikation als menschliche Begegnung mit vier Schnäbeln und vier Ohren. *Miteinander reden 2* entwickelt daraus Einsichten in unterschiedliche persönliche Kommunikationsstile. Beide Aspekte verbindet *Miteinander reden 3* im Modell des »Inneren Teams«, das Sprechen, Handeln und den Aufbau der Persönlichkeit bestimmt. Anhand von Beispielen aus dem beruflichen und privaten Alltag demonstriert Friedemann Schulz von Thun die Arbeitsweise dieses Teams und seines Oberhaupts, das unser Ich vertritt. Wenn wir unsere innere Vielstimmigkeit verstehen lernen und zur inneren Teamentwicklung fähig werden, können wir kraftvoll handeln und stimmig kommunizieren: sowohl in Übereinstimmung mit uns selbst als auch mit den Belangen der Situation.

4 CDs Laufzeit: 4 Stunden, 18 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8125-5

Ralph Skuban *ATMEN – Übungen zur Heilung und Entspannung*

Autorenlesung

Geführte Übungen für Ihre tägliche Atempraxis

In seinem wegweisenden Hörbuch *ATMEN – heilt, entspannt, zentriert* hat uns der Atemexperte Ralph Skuban die große Palette an Traditionen und Techniken einer gesunden Atempraxis nahegebracht. Mit seinem neuen Hörbuch bietet er nun eine Auswahl von Übungen an, zu denen er uns persönlich anleitet. Lernen Sie, mit welchen Übungen Sie beginnen können, eine gesunde Atmung in Ihren Alltag zu integrieren. Erfahren Sie, wie heilsam und wohltuend eine richtige tägliche Atempraxis sein kann. In 5-15-minütigen Übungen zeigt uns Ralph Skuban, wie wir unseren Atem wahrnehmen können, wie wir zu einer natürlichen und gesunden Atmung gelangen und wie wir mit ihrer Hilfe Resilienz aufbauen sowie körperliche und emotionale Spannungen lösen können.

Dr. Ralph Skuban ist Experte für Atem- und Körperarbeit. In sehr nachgefragten Atem-Coachings gibt er sein vielfältiges und praxiserprobtes Wissen an ein internationales Publikum weiter. Seine Schwerpunkte sind die Praxis des bewussten Atmens und die Philosophie des Yoga.

1 CD Laufzeit: 76 Minuten € 13,–* ISBN 978-3-8398-8249-8

Alexander Srokovskyi *Das Schmerzfrei-Geheimnis – Schmerzen ganzheitlich verstehen und für immer loswerden*

Gelesen von Andreas Neumann Ungekürzte Lesung

Das effektive Übungsprogramm für ein schmerzfreies Leben

Schmerzen sind ein wichtiges Warnsignal unseres Körpers, dass etwas nicht stimmt. Wir sollten sie weder ignorieren noch mit Schmerzmitteln ausblenden. Denn niemand muss sich mit Schmerzen – auch nicht mit chronischen – abfinden, es kann immer etwas dagegen unternommen werden.

Der Physiotherapeut Alexander Srokovskyi hat eine revolutionär einfache Methode entwickelt, Schmerzen ganzheitlich zu behandeln. Haben wir einmal verstanden, wo die wahre Ursache des Problems liegt, können wir mittels effektivem Training unsere Schmerzen gezielt selbst lindern. Die im Hörbuch vorgestellten Übungen werden genauestens erklärt und lassen sich leicht im Alltag anwenden. Illustrationen veranschaulichen, welche Körperstelle trainiert werden soll. Das Tolle daran: 3 Minuten am Tag genügen! So kann sich jeder selbst das passende Selbsthilfe-Programm zusammenstellen.

Zudem räumt Alexander Srokovskyi mit falschen Annahmen und Vorurteilen zur Gesundheit auf und erklärt auf leicht verständliche Weise und anhand vieler Patient*innenbeispiele, wie wir in Zukunft gut mit Schmerzen umgehen können. Haben wir bereits Schmerzen, zeigt er, wie sie sich durch einfache Übungen lindern lassen. Und auch wenn wir uns gut fühlen, können wir in diesem Hörbuch viel darüber lernen, wie wir schmerzfrei bleiben.

Alexander Srokovskyi zeigt, wie jede*r seine Lebensqualität verbessern kann – unabhängig vom Alter oder dem aktuellen Gesundheitszustand.

1 MP3-CD Laufzeit: 4 Stunden, 31 Minuten € 20,–* ISBN 978-3-8398-8255-9

Stefanie Stahl und Julia Tomuschat *Nestwärme, die Flügel verleiht – Halt geben und Freiheit schenken – wie wir erziehen, ohne zu erziehen*

Gelesen von Nina West Autorisierte Lesefassung

Erziehen, ohne zu erziehen – so lässt sich das Anliegen von *Nestwärme, die Flügel verleiht* auf den Punkt bringen. Weil Eltern heute ohnehin schon unheimlich vielen Pflichten und Ansprüchen genügen müssen, will dieses Hörbuch ihnen nicht noch mehr Erziehungsratschläge aufhalsen, sondern es will sie entlasten. Entlasten, indem es sie dazu bewegt, die Beziehung zu ihrem Kind und sich selbst zu reflektieren. Denn es ist wichtig, als Vater oder Mutter mit sich im Reinen zu sein und sich der eigenen Prägungen und Glaubenssätze bewusst zu werden. So können wir unser Kind nicht nur durch die Brille der eigenen Ansprüche und Bedürfnisse sehen, sondern erkennen, was es tatsächlich braucht.

Das Hörbuch hilft mit konkreten Fragestellungen und Reflektionen dabei, den Blick auf sich selbst und die Eltern-Kind-Beziehung zu werfen. Je besser wir uns selbst im Auge haben, desto leichter können wir durchatmen und gute, authentische und liebevolle Eltern sein. Es geht weniger darum, etwas zu TUN, als vielmehr bewusster zu SEIN.

Nina West hat bereits einige Hörbücher eingelesen, mit großem Erfolg auch Stefanie Stahls Bestseller *Das Kind in dir muss Heimat finden*. Ihre warme, einfühlsame Stimme hat eine besondere Überzeugungskraft.

4 CDs Laufzeit: 4 Stunden, 56 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8167-5

© argon verlag ave gmbh

Thich Nhat Hanh *Achtsam arbeiten, achtsam leben – Der buddhistische Weg zu einem erfüllten Tag*

Gelesen von Herbert Schäfer Autorisierte Lesefassung

Der buddhistische Weg zu einem erfüllten Tag
Immer mehr Leute haben immer weniger Zeit, doch das Bedürfnis nach Hilfe und Orientierung wächst. Die Reihe Argon Essentials richtet sich an genau diese Hörer. Sie präsentiert wichtige Titel aus dem Programm von Argon Balance in einer Kurzfassung: ihrer Essenz. Knapp und auf den Punkt gebracht.
Fast die Hälfte unseres Lebens verbringen wir bei der Arbeit. Umso wichtiger ist es, wie wir uns dabei fühlen. Die Praxis des achtsamen Tuns und Handelns kann entscheidend zu einem stress- und spannungsfreien Alltag beitragen.

Aus dem amerikanischen Englisch von Ursula Richard 1 CD Laufzeit: 81 Minuten € 7,95* ISBN 978-3-8398-8206-1

Thich Nhat Hanh *Einfach entspannen – Für Menschen mit Verspannungen und Schlafproblemen – einfache Achtsamkeitstipps und Übungen*

Ungekürzte Lesung mit Musik

Entspannung ist überall möglich. Man muss nichts Besonderes tun, braucht kein spezielles Meditationskissen oder einen Ruheraum. Ein paar bewusste Atemzüge reichen, um zu sich selbst zurückzukommen – egal, ob man vor dem Computer sitzt, das Telefon klingelt oder man auf dem Weg zur Arbeit ist. Die inspirierenden Anleitungen und Kurzmeditationen helfen, Stress abzubauen, besser zu schlafen und tief zur Ruhe zu kommen. Ein kleines Hörbuch mit großer Weisheit – für ein entspanntes und glückliches Leben.

Aus dem amerikanischen Englisch von Ursula Richard 1 CD Laufzeit: 81 Minuten € 9,95* ISBN 978-3-8398-8124-8

Thich Nhat Hanh *Einfach lieben*

Ungekürzte Lesung mit Musik

In *Einfach lieben* verbindet Thich Nhat Hanh kurze inspirierende Texte und geführte Meditationen mit praktischen Anregungen, wie es gelingt, mit uns selbst und anderen liebevolle Beziehungen zu schaffen und in Frieden und Harmonie miteinander zu leben.
»Jeder kann die Kunst lernen, Liebe und Glück zu nähren. Alles braucht Nahrung, um zu überleben, auch die Liebe. Wenn wir nicht wissen, wie wir unsere Liebe nähren können, verkümmert sie. Wenn wir unser eigenes Glück nähren, stärken wir unsere Fähigkeit zu lieben.«

Aus dem amerikanischen Englisch von Ursula Richard 1 CD Laufzeit: 81 Minuten € 9,95* ISBN 978-3-8398-8120-0

Thich Nhat Hanh *Einfach miteinander*

Gelesen von Herbert Schäfer Autorisierte Lesefassung

Ein kleines Hörbuch von großer Weisheit
Viele Menschen leiden unter Einsamkeit und fühlen sich nicht verbunden mit dem Leben. Die Praxis der Achtsamkeit kann hier ganz konkret helfen, innere Stabilität aufzubauen. Der weltbekannte Zen-Lehrer Thich Nhat Hanh erklärt in seinem Hörbuch einfach und anschaulich, wie wir auch in schwierigen Zeiten stabil und gelassen bleiben. Denn wenn wir uns mit uns selbst verbunden fühlen, können wir auch nach außen bedeutungsvolle Beziehungen zu unseren Mitmenschen aufbauen. Meditationsanleitungen, Achtsamkeitsübungen und tägliche Micro-Habits sind dabei hilfreiche kleine Schritte, die einfach im täglichen Leben umsetzbar sind.

Aus dem amerikanischen Englisch von Ursula Richard 1 CD Laufzeit: 83 Minuten € 9,95* ISBN 978-3-8398-8216-0

Thich Nhat Hanh *Einfach präsent*

Gelesen von Herbert Schäfer Autorisierte Lesefassung

Die Basics der Achtsamkeit vom großen Zen-Meister Thich Nhat Hanh
Viele Menschen erfahren Überforderung, Erschöpfung und Konzentrationsmangel. Der Schlüssel zu einer inneren Stabilität heißt Achtsamkeit. Denn wie Thich Nhat Hanh in diesem Ratgeber erklärt, bringt das Praktizieren von Achtsamkeit Konzentration und Präsenz, und dies wiederum führt zu Einsicht, Verständnis und Glück. Er erklärt in seinem Hörbuch unter anderem die fünf universellen mentalen Formationen, die in unserem Gehirn einen neuronalen Pfad bilden und die ganze Zeit über aktiv sind: Kontakt, Gefühl, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Wille. Sie bilden eine Abfolge, wobei eine mentale Formation zur nächsten führt, und der gesamte Prozess kann in weniger als einer Sekunde stattfinden. Dieser neuronale Pfad kann uns zu einer gewohnheitsmäßigen Reaktion führen oder, wie Thich Nhat Hanh zeigt, durch den Einfluss von Achtsamkeit und Einsicht, einen neuen neuronalen Pfad schaffen, der zu Verständnis und Mitgefühl, Glück und Heilung führt. Die einfachen Meditationsanleitungen und Achtsamkeitsübungen des Zen-Meisters helfen, besser mit sich selbst und dem Leben zurechtzukommen.
Dieser Ratgeber zeigt uns, wie wichtig es ist, innezuhalten und präsent zu sein, damit wir falsche Wahrnehmungen loslassen können und Klarheit und Stärke in uns selbst finden.

Aus dem amerikanischen Englisch von Ursula Richard 1 CD Laufzeit: 70 Minuten € 10,–* ISBN 978-3-8398-8254-2

Thich Nhat Hanh *Die Lehre des Buddha über die Liebe*

Gelesen von Herbert Schäfer Ungekürzte Lesung

Der große Zen-Meister erklärt die Kunst wahrer Liebe
Wie können wir unsere Beziehungen liebevoller und ehrlicher gestalten und mit Konflikten konstruktiver umgehen? Thich Nhat Hanh vermittelt anhand der großen buddhistischen Weisheitstexte, wie wir die Kunst erlernen können, wirklich zu lieben. Ein zentraler Stellenwert kommt dabei der Liebe zu, die wir für uns selbst entwickeln, denn nur, wer sich selbst annehmen kann, besitzt die Fähigkeit, auch für andere da zu sein.
Zahlreiche Anleitungen helfen, negative Beziehungsstrukturen zu verändern und zur Versöhnung mit uns und anderen zu gelangen. Damit bereichern wir nicht nur unser Leben, sondern leisten auch einen Beitrag für eine friedlichere Welt.

1 MP3-CD Laufzeit: 7 Stunden, 18 Minuten € 19,95* ISBN 978-3-8398-8239-9

Thich Nhat Hanh *Wie weiterleben, wenn ein geliebter Mensch stirbt?*

Gelesen von Herbert Schäfer Ungekürzte Lesung

Der bekannte Zen-Meister Thich Nhat Hanh bietet Hilfestellungen zur Bewältigung von Trauer beim Verlust eines geliebten Menschen. Er zeigt, wie selbst der Sturm an Emotionen in tiefer Akzeptanz zu einer verwandelnden Kraft werden kann. Einfache, wirkungsvolle Übungen wie achtsames Atmen, achtsames Gehen und Meditieren helfen uns, innere Stabilität zu finden, und ermöglichen ein tieferes Verstehen. Das Hörbuch enthält darüber hinaus konkrete Anregungen für die Sterbebegleitung, einer Zeremonie für Verstorbene, der Gestaltung eines Gedenktags und Übungen, die uns einen Weg zur Heilung eröffnen.

1 MP3-CD Laufzeit: 3 Stunden, 15 Minuten € 14,95* ISBN 978-3-8398-8235-1

Thich Nhat Hanh *Das Wunder im Jetzt*

Ungekürzte Lesung mit Musik

Thich Nhat Hanh teilt mit uns in *Das Wunder im Jetzt* erstmals viele persönliche Erfahrungen seines Lebens. Er beschreibt seine eigene spirituelle Suche, seine Zweifel auf dem Weg und seine tiefen Einsichten. Er lässt uns daran teilhaben, wie Meditation und Poesie ihm geholfen haben, das Erleben von Gewalt und Unterdrückung zu transformieren und sich in der Welt zu engagieren. Thich Nhat Hanh vermittelt sein Verständnis der buddhistischen Lehre anhand einer in Vietnam sehr bekannten historischen Erzählung. Es geht dabei immer wieder um das Phänomen der Stille und Zeitlosigkeit, um das Verstehen des Lebens, um das Wunder im Jetzt.

Aus dem amerikanischen Englisch von Ursula Richard 2 CDs Laufzeit: 2 Stunden, 20 Minuten € 14,95* ISBN 978-3-8398-8135-4

Doris Wolf *Ab heute kränkt mich niemand mehr – 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen*

Gelesen von Beate Himmelstoß Ungekürzte Lesung

Praktische Hilfe für mehr innere Stärke und Selbstvertrauen

Ein bestimmter Satz, eine bestimmte Mimik, ein bestimmtes Verhalten eines anderen – und schon fühlen wir uns zutiefst persönlich angegriffen und verletzt. Die einen von uns ziehen sich dann gekränkt und schmollend in sich zurück, die anderen gehen zum Angriff, zur Verteidigung oder zu Racheakten über. Doch was auch immer hinter dem Verhalten des anderen steht: Wir haben die Entscheidung, wie wir uns seelisch und körperlich fühlen und wie wir reagieren. Die Psychotherapeutin Doris Wolf zeigt in diesem Hörbuch, wie Kränkungsgefühle entstehen, wie wir uns vor seelischer Verletzung schützen und wie wir Kränkungen aus der Vergangenheit überwinden können.

1 MP3-CD Laufzeit: 7 Stunden, 18 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8243-6

Doris Wolf *Ängste verstehen und überwinden – Wie Sie sich von Angst, Panik und Phobien befreien*

Gelesen von Beate Himmelstoß Autorisierte Lesefassung

Ein Leben mit mehr Freiheit und Spontaneität

Angst ist ein Gefühl, das jeder von uns kennt. Es wird von körperlichen Symptomen begleitet und kann die unterschiedlichsten Formen annehmen, etwa als Prüfungsangst, Platzangst, Existenzangst, Angst vor Ablehnung oder als Panikattacke. Zwei von fünf Menschen in Deutschland leiden unter einer leichteren Angst, jeder Zehnte wird von seiner Angst im Alltag stark beeinträchtigt. Doris Wolf zeigt in ihrem Hörbuch, dass wir diesen Ängsten nicht hilflos ausgeliefert sind. Schritt für Schritt erklärt sie, wie sie entstehen und wie wir sie überwinden können. Denn Angst entsteht im Kopf – und kann dort auch besonders wirkungsvoll überwunden werden.

3 CDs Laufzeit: 3 Stunden, 35 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8146-0

Doris Wolf *Ängste verstehen und überwinden – Wie Sie sich von Angst, Panik und Phobien befreien*

Gelesen von Beate Himmelstoß Autorisierte Lesefassung

Entdecken Sie ein Leben mit mehr Freiheit!

Immer mehr Leute haben immer weniger Zeit, doch das Bedürfnis nach Hilfe und Orientierung wächst. Die Reihe Argon Essentials richtet sich an genau diese Hörer. Sie präsentiert wichtige Titel aus dem Programm von Argon Balance in einer Kurzfassung: ihrer Essenz. Knapp und auf den Punkt gebracht. Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Problemen. Schritt für Schritt erklärt Doris Wolf wie Ängste entstehen und wie wir sie überwinden können – mit einfachen Techniken und konkreten Übungen.

1 CD Laufzeit: 71 Minuten € 7,95* ISBN 978-3-8398-8201-6

Doris Wolf und Rolf Merkle *Gefühle verstehen, Probleme bewältigen – Eine Gebrauchsanleitung für Gefühle*

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Wie Gefühle funktionieren – und wie sie uns helfen!

Viele Menschen fühlen sich den Beeinflussungen durch ihre Umwelt hilflos ausgeliefert und haben Schwierigkeiten, negative Gedanken abzustellen. Wie es uns gelingen kann, uns schädlichen Einflüssen zu entziehen, unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen und positive Impulse im Alltag umzusetzen, zeigen uns die Psychologen Doris Wolf und Rolf Merkle. Dieses Hörbuch hilft uns dabei, unsere Gefühle aktiv zu beeinflussen, uns gute Gefühle zu bereiten und schmerzhafte Gefühle zu überwinden.

Andreas Neumann und Beate Himmelstoß zählen zu den bekanntesten Stimmen im Bayerischen Fernsehen und den Bayerischen Rundfunk. Daneben haben die Schauspieler bereits in zahlreichen Hörbuchproduktionen mitgewirkt.

3 CDs Laufzeit: 3 Stunden, 53 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8069-2

Doris Wolf und Rolf Merkle *Gefühle verstehen, Probleme bewältigen – Eine Gebrauchsanleitung für Gefühle*

Gelesen von Andreas Neumann Autorisierte Lesefassung

Wie Gefühle funktionieren – und wie sie uns helfen

Immer mehr Leute haben immer weniger Zeit, doch das Bedürfnis nach Hilfe und Orientierung wächst. Die Reihe Argon Essentials richtet sich an genau diese Hörer. Sie präsentiert wichtige Titel aus dem Programm von Argon Balance in einer Kurzfassung: ihrer Essenz. Knapp und auf den Punkt gebracht.

Oft haben wir Schwierigkeiten, negative Gedanken abzustellen und mit schmerzhaften Gefühlen und Problemen umzugehen. Dieses Hörbuch hilft uns dabei, unsere Gefühle aktiv zu beeinflussen und so unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Essentials. Themen auf den Punkt gebracht.

1 CD Laufzeit: 71 Minuten € 7,95* ISBN 978-3-8398-8200-9

Doris Wolf *Wenn der Partner geht – Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen*

Gelesen von Beate Himmelstoß Ungekürzte Lesung

Jetzt auch als Hörbuch: der wichtigste Trennungsratgeber auf dem deutschsprachigen Markt

Jede dritte Ehe in der Bundesrepublik zerbricht, viele Beziehungen gehen schmerzhaft zu Ende. Fast immer verspürt der verlassene Partner ein bis dahin noch nie erlebtes seelisches und körperliches Leiden, dem er sich hilflos ausgeliefert fühlt. Bei der Bewältigung der schweren Zeit nach der Trennung und dem Wiedergewinnen neuer Kräfte kann uns die erfahrene Psychotherapeutin Doris Wolf helfen.

Einfühlsam und anschaulich beschreibt sie die 4 Phasen, die jeder Betroffene nach einer Trennung durchläuft, ehe er ein neues Lebensgefühl und neue Stärke gewinnen kann. So hilft uns dieses mutmachende Hörbuch, den Zustand der Trennung zu akzeptieren, Selbstvorwürfe und Vorwürfe gegenüber dem Ex-Partner zu minimieren, den Trennungsschmerz zu lindern und wieder in ein seelisches Gleichgewicht zu kommen.

1 MP3-CD Laufzeit: 5 Stunden, 41 Minuten € 16,95* ISBN 978-3-8398-8242-9