

Sollte dieser Newsletter nicht korrekt dargestellt werden, klicken Sie bitte hier.



der Beginn eines neuen Jahres eignet sich hervorragend, um lang gehegte Vorsätze endlich in die Tat umzusetzen. Für viele zählt hierzu dem eigenen Wohlbefinden wieder mehr oder ganz besonders viel Aufmerksamkeit zu schenken.

Sie möchten ebenfalls mit einem gesunden Körper und Geist ins neue Jahr starten? Dann lassen Sie sich von diesen großartigen Büchern rund um gesunde Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit inspirieren.

Viel Spaß beim Stöbern wünscht
genialokal.de

[Zu unseren Buchempfehlungen](#)



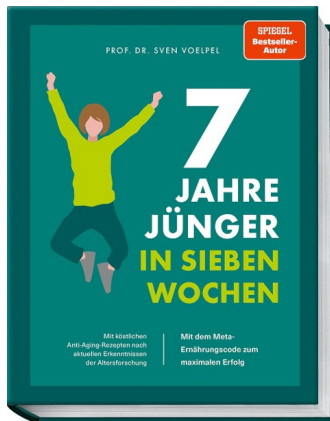
Katy Beskow **Easy Speedy Vegan**

Gebundenes Buch

Wer denkt, in zehn Minuten ließe sich keine vegane Mahlzeit zaubern, der kennt Katy Beskow nicht. Die Vegan-Queen zeigt ihrem neuen veganen Kochbuch, dass genau das möglich ist. In drei Kapiteln - 10, 20 und 30 Minuten - präsentiert sie gewohnt unkomplizierte fleischlose Rezepte mit den einfachsten Zutaten. Bevor sie jedoch zum Kochlöffel greift, verrät sie ihre besten Tricks und Tricks zum Zeitsparen sowie zur veganen Vorratshaltung im Kühlschrank und Speisekammer. Egal, ob veganer Anfänger oder Profi, *Easy Speedy Vegan* sollte in keinem Kochbuchregal fehlen.

28,00* EUR

[Jetzt kaufen »](#)



Sven Voelpel, Bettina Matthaei
7 Jahre jünger in 7 Wochen

Gebundenes Buch

Kaum eine Fragestellung in der Wissenschaft und Forschung konnte zuletzt eine ähnlich rasante Entwicklung verzeichnen wie die Suche nach den Faktoren gegen das Altern und für ein längeres Leben. Altersforscher und Bestsellerautor Prof. Sven Voelpel hat in diesem Buch erstmalig die Ergebnisse unterschiedlicher Studien zusammengeführt und eine einzigartige Methode mit dem Schwerpunkt auf Ernährung - der Meta-Ernährungscode - entwickelt, mit der die Lebenserwartung deutlich verlängert werden kann. Denn es ist wissenschaftlich validierbar: Eine "Verjüngung" von sieben Jahren in nur sieben Wochen ist möglich!

28,00* EUR

[Jetzt kaufen »](#)



Birgit Högl
Besser schlafen

Gebundenes Buch

Wer gut schläft, hat Energie, Konzentrat und Kraft für den Alltag. Schlaf aber kann noch viel mehr: Er ist der wichtigste Faktor für ein langes, gesundes Leben und um Demenz vorzubeugen. Doch immer mehr Menschen leiden unter Schlafproblemen ob beim Einschlafen, Durchschlafen, oder wenn der Schlaf nicht erholsam ist. Eben verständlich wie fundiert teilt die international renommierte Schlafforscherin Birgit Högl mit uns bahnbrechende neue Erkenntnisse der Wissenschaft, räumt mit Mythen und falschen Vorstellungen auf und liefert das Wissen, um endlich besser zu schlafen.

25,00* EUR

[Jetzt kaufen](#)



Ausgeglichen im neuen Jahr

Bücher finden »



Einatmen. Ausatmen. Yoga.

Blätter und Karten

Du möchtest in die Welt des Yoga eintauchen, weißt aber nicht, du anfangen sollst? Diese große Yoga-Kartenbox ist genau das Richtige für dich! Auf hochwertigen Übungskarten findest du 50 Asanas, die für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet sind. Die Karten enthalten zusätzlich Details zu Kategorie und Wirkung der Asana. So kannst du dir spielerisch deine persönliche Yoga-Sequenz zusammenstellen und die Karten zum Üben einfach auf deine Yogamatte legen. In dem praktischen Begleitbuch findest du Erklärungen zu den Asanas und Hintergrundwissen rund um Yoga, Atmung und Meditation.

25,00* EUR

Jetzt kaufen »



Ulrike Bossmann People Pleasing

Taschenbuch

People Pleaser können oft nicht aus ihrer Haut. Sie sagen Ja, auch wenn sie eigentlich Nein meinen. Sie fühlen sich für das Wohlergehen anderer verantwortlich und spüren erst viel zu spät, dass sie sich selbst dabei völlig vergessen haben. Oft passen sie sich lieber an, als bei anderen



John Strelecky Folge dem Rat deines Herzens und du wirst bei dir selbst ankommen

Taschenbuch

Was John Strelecky auf seinen Reisen und im Alltag widerfährt, was ihn beeindruckt zum Nachdenken bringt, welche Ideen er hat - das alles hält er in seinem Notizbuch fest. Und die entscheidenden Anregungen daraus gibt er nun an uns weiter.

anzuecken. Betroffene sind meist sehr feinfühlig und empathische Menschen, die Gefahr laufen, auszubrennen, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche übergehen. Die Psychologin Ulrike Bossmann beschreibt anhand neuester Forschungserkenntnisse und Fallbeispiele die Auslöser und Auswirkungen von People Pleasing und zeigt, wie man ohne schlechtes Gewissen Grenzen zieht und Konflikte austrägt, statt um der Harmonie willen zu schweigen. Zahlreiche Reflexionen und Übungen unterstützen dabei, mit sich selbst ebenso fürsorglich umzugehen wie mit anderen.

20,00* EUR

Jetzt kaufen »

Inspirierende Erkenntnisse und Aha-Erlebnisse über Glück, Freundschaften, Natur, Abenteuer, Entscheidungen, kurz über die wichtigen Fragen des Lebens. Zum Nachdenken und Weitersinnieren. »Dieses Buch enthält Momente inspirierender Bewusstseins. Ideen, Gedanken und Erkenntnisse, die mich an verschiedene Punkten meines Lebens durchströmten. der Regel geschah dies, wenn ich mich stärksten auf die Verbindung zu meiner Herzen einließ.«

- Der Bestseller endlich im Taschenbuch

12,00* EUR

Jetzt kaufen

gemeinsam mit Ihrer Lieblingsbuchhandlung

genialokal.de
echter Buchhandel online


BUCHHANDLUNG
van WADDEN

Hilfe »

Mein Konto »

Verantwortlich für den Inhalt
genialokal.de GmbH, Wieblinger Weg 92a, 69123 Heidelberg
E-Mail: info@genialokal.de
AG Mannheim HRB 722017, Umsatzsteuer-ID: DE300489402, Geschäftsführung: Angelika Siebrands, Lars Thäsler

Vertragspartner bei Versand und Daten-Download
Libri GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg.
E-Mail: service@buchhandlung.de
AG Hamburg HRB 65430, Umsatzsteuer-ID: DE217908460, Vertreten durch die Geschäftsführung:
Alyna Wnukowski (Sprecherin), Ulrich Vollmer

Vertragspartner bei Abholung ist die Buchhandlung

* Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen MwSt. Bücher bestellen Sie portofrei, bei allen anderen Bestellungen innerhalb Deutschlands fallen Versandkosten von 3 EUR an.

Online-Streitbeilegung gemäß Art. 14 Abs. 1 ODR-VO: Die Europäische Kommission stellt eine Plattform

zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die Sie unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> finden.

Achtung: Bitte antworten Sie nicht auf diese Mail - Ihre Anfragen/ Wünsche können unter diesem Absender leider nicht bearbeitet werden. Bitte wenden Sie sich direkt an **service@genialokal.de**

[Kontakt »](#)

[Impressum »](#)

[Datenschutz »](#)

[AGB »](#)

[Newsletter abmelden](#)