



Neues Jahr, neues Ich: Fit und entspannt in 2025

[Bücher finden »](#)

der Januar ist der perfekte Moment für einen Neustart – für Körper und Geist. Ob Fitness, gesunde Ernährung oder mentale Balance: Unsere ausgewählten Bücher bieten Inspiration und praktische Tipps, um gute Vorsätze umzusetzen. Stärken Sie Ihre Gesundheit mit Ratgebern zu Achtsamkeit und Meditation oder entdecken Sie neue Ernährungspläne, die Genuss und Wohlbefinden verbinden. Für die geistige Fitness sorgen Titel, die helfen, den Alltag zu entschleunigen und innere Ruhe zu finden. So starten Sie frisch, fokussiert und voller Energie ins neue Jahr!

Viel Spaß beim Stöbern wünscht
genialokal.de

[Weitere Buchempfehlungen entdecken](#)



Maya Leinenbach
Plantiful Cooking

Gebundenes Buch

Ob proteinreiches Kichererbsen-Sandwich oder vietnamesischer Banh-Xeo-Pfannkuchen mit Tofu-Kräuterfüllung: Maya begeistert auf Instagram Millionen von Fans mit unkomplizierten veganen Gerichten aus aller Welt. Höchste Zeit also für ein neues Kochbuch mit köstlichen Rezepten aus Mayas Küche! Von easy Meal-Prep-Ideen über Spinat-Ravioli als Single-Serve-Variante bis zum Mezze-Dinner mit Pilz-Kebab, selbstgebackenem Fladenbrot und Baba Ganoush: Bei diesen Rezepten ist für jeden Anlass immer das passende Gericht dabei!

24,95* EUR

[Jetzt kaufen »](#)



Gunda Borgeest, Petra Thorbrietz
Ordnung für immer

Taschenbuch

In einer Welt voller Hektik und Möglichkeiten ist es schwer, zuhause einen Ruhepol zu schaffen. Doch keine Sorge, Aufräum-Coach Gunda Borgeest hilft Ihnen mit einem klaren Motto im Kopf: Ordnung kann jeder! Erfahren Sie, wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Belohnungsroutinen erkennen und nutzen können, um die nötige Motivation für eine dauerhafte Ordnung zu finden. Mit fundierten psychologischen Erkenntnissen erklärt Borgeest, warum Ordnung nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich für unser Wohlbefinden und Glück wichtig ist. Von effektiven Aufräumtechniken bis hin zu hilfreichen Routinen für den Morgen und Abend - mit diesem Buch verwandeln Sie Ihr Zuhause in den Ort, an dem Sie sich am wohlsten fühlen.

19,90* EUR

[Jetzt kaufen »](#)



Sabine Hubbertz-Josat, Katharina Wick
Self Care - sei gut zu dir

Taschenbuch

Selbstfürsorge ist die Basis für ein gesundes und zufriedenes Leben. Gut für sich selbst zu sorgen bedeutet zum Beispiel, sich Zeit zu nehmen für Bewegung und Erholung, für ausreichend soziale Kontakte, für eine gute Ernährung und genügend Schlaf. Das wissen wir alle, schaffen es aber selten. Dieser Ratgeber zeigt, dass es geht und wie es geht. Er hilft dabei, die ganz persönlichen Kraftquellen zu identifizieren und zu nutzen und endlich das richtige Maß zwischen Anstrengung und Ruhe zu finden. Manchmal sind es große Entscheidungen wie die Reduzierung der Arbeitszeit oder sogar eine berufliche Neuorientierung. Der Ratgeber gibt aber auch Tipps, die sich schnell und leicht umsetzen lassen, mit vielen Beispielen sowie Fragebögen und Übungen.

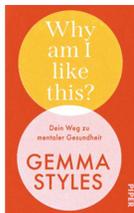
20,00* EUR

[Jetzt kaufen »](#)



Unsere Jahresbestseller

[hier entdecken »](#)



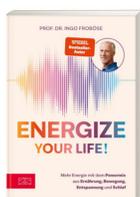
Gemma Styles
Why am I like this?

Gebundenes Buch

Warum fühle ich mich so oft überfordert? Sind alle anderen erfolgreicher als ich? Wieso habe ich diese peinliche Sache gesagt? Und bin ich eigentlich die Einzige, der es so geht? Einfühlsam und aufschlussreich beantwortet Mental-Health-Botschafterin Gemma Styles diese und ähnliche Fragen, die so viele von uns beschäftigen. Sie hilft dabei, uns selbst zu verstehen und besser mit Ängsten und den Herausforderungen des heutigen Lebens umzugehen.

22,00* EUR

[Jetzt kaufen »](#)



Ingo Frobböse
Energize your life!

Taschenbuch

Nicht erst seit Corona machen sich Erschöpfung und Überforderung breit! Ein Großteil der Gesellschaft scheint gefangen in einem Teufelskreis aus Stress, Schlaflosigkeit und Übermüdung. Die Unsicherheiten unserer Zeit - Kriege, Wirtschaftskrisen, Klimawandel, soziale Spannungen - befeuern die (gefühlte) permanente Alarmbereitschaft zusätzlich. Umso wichtiger ist es, die eigene Resilienz zu stärken und das psycho-physische Gleichgewicht wiederherzustellen. Wie das gelingen kann, erläutert Prof. Dr. Ingo Frobböse in gewohnt motivierender Art anhand der 4 zentralen Bausteine Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf.

22,99* EUR

[Jetzt kaufen »](#)



Svenja Ostwald
Feel Good With Food

Gebundenes Buch

In diesem Buch finden Sie eine Fülle von schmackhaften und nahrhaften Rezepten, die perfekt in einen hektischen Alltag passen, denn unsere Ernährung hat enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Svenja Ostwald, alias MOAI NY, hat in ihrem Buch nicht nur über 100 gesunde Rezepte für jeden Tag zusammengestellt, sondern auch darauf geachtet, dass sie sich wirklich schnell zubereiten lassen und Meal-Prep-geeignet sind. Vor allem aber sind sie bunt, schmecken köstlich und machen einfach Spaß - eat the rainbow, every day!

29,99* EUR

[Jetzt kaufen »](#)

gemeinsam mit Ihrer Lieblingsbuchhandlung

genialokal.de
echter Buchhandel online

**BUCHHANDLUNG
van WAHDEN**

[Hilfe »](#)

[Mein Konto »](#)

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

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 »](#)