

# BÜCHER

## ...Ratgeber und mehr



### Beweg dich, reg dich: Yoga-Pilates für groß und klein von Barbara Becker

Barbara Becker hat schon diverse Pilates- und Yoga-bücher veröffentlicht, die alle aus der Masse der Sport-bücher herausragen.

Nicht nur Erwachsene profitieren von Yoga- und Pilatesübungen. Auch für Kinder ist dieses Bewegungs- und Kräftigungstraining geeignet, denn es verbessert Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Haltung.

Barbara Becker, anerkannte Trainerin über 200.000 verkaufte Trainings-DVDs, hat ein einzigartiges Trainingsprogramm für Kinder zusammengestellt:

Eingebettet in liebevoll illustrierte Geschichten von der kleinen Kobra und dem Hund werden zahlreiche kindgerechte Übungen präsentiert. Mit *Beweg dich, reg dich* spricht Barbara Becker Kinder und Erwachsene gleichermaßen an.

Eltern, Bewegungspädagogen und Yogalehrer erhalten Hintergrundinformationen, Motivationstipps und erfahren alles, was sie zum Thema Bewegung mit Kindern wissen müssen.

Die Kinder selbst aber haben einfach viel Spaß beim Lesen und Bewegen.

Gebundene Ausgabe: 112 Seiten  
Verlag: Südwest-Verlag  
Erschienen: 16. Februar 2009  
Sprache: Deutsch  
ISBN-10: 3517085065  
ISBN-13: 978-3517085067



### Die Faultier-Strategie von Susanne Reinker

Pressestimmen

Zu Rache am Chef: »Reinker gehört zu den 100 tollsten Frauen, weil sie in ihrem Bestseller die Gemeinheiten der Vorgesetzten enttarnt.« Bild Zeitung »Satirisch unterhaltsam« Rheinischer Merkur »Hier wird der Chef gemobbt.« Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung »Die Autorin spricht mit ihrem Werk wohl vielen geschundenen Mitarbeitern aus dem Herzen.« Welt am Sonntag

Kurzbeschreibung

Warum sollten die Mitarbeiter sich eigentlich immer am Limit abrackern, wenn es ihnen sowieso keiner dankt? Dann schon lieber ein gut getarntes Faultierleben führen! In diesem subversiven Ratgeber lehrt die Bestseller-Autorin Susanne Reinker die Kunst, im Job eine gute Figur zu machen, ohne sich wirklich anzustrengen.

Mit Witz, Sachverstand und vielen konkreten Tipps erklärt sie, wie man sich dem Leistungsdruck unauffällig entziehen, unbezahlte Überstunden durch inoffiziellen Freizeitausgleich wettmachen und trotzdem bei Chefs und Kollegen angenehm auffallen kann.

Ein unersetzliches Buch für alle, die möglichst stressfrei durch den harten Berufsalltag kommen und ihren Chefs die Arbeit abliefern wollen, die sie verdienen.

Gebundene Ausgabe: 200 Seiten  
Verlag: Econ  
Erscheint 01. März 2009  
Sprache: Deutsch  
ISBN-10: 3430200601  
ISBN-13: 978-3430200608



### Ist dieses Buch ansteckend?: Erste Hilfe für Hypochonder von Cordula Stratmann

10% der Deutschen sind Hypochonder. Das sind Menschen, die in der Befürchtung, krank zu sein oder zu werden, ständig in ihren Körper hineinhorchen, sich irgendwelche Wehwehchen einbilden oder gar regelrechte Leiden heraufbeschwören. Mit Hypochondrie ist eigentlich nicht zu spaßen. Es handelt sich dabei um eine Neurose, eine Art Zwang, der sich durchaus zur Psychose ausweiten und im Extremfall zum Wahn führen kann. Was lauert im Hotelbettkissen? Wie gefährlich ist der braune Fleck? Warum macht mein Puls so einen Krach? Kann Gähnen mich mit chronischer Müdigkeit anstecken? Solche und andere Fragen, gestellt von Ulknudel Cordula Stratmann, ihres Zeichens bekennende Hypochonderin im Anfangsstadium, beantwortet die Ökotrophologin Marion Grillparzer mit stoischer Ernsthaftigkeit. Garniert mit zahlreichen „Survival“-Tipps verdichtet sich dieses urkomische Frage-Anwort-Spielchen zu einem Ratgeber für Gesundheitsfragen der ganz besonderen Art. Weil bei der Lektüre kaum ein Auge trocken bleiben dürfte, kann jedenfalls die Frage im Buchtitel mit einem uneingeschränkten „Ja vor lachen!“ beantwortet werden.

Gebundene Ausgabe: 176 Seiten  
Verlag: Graefe und Unzer Verlag  
1. Aufl. (23. September 2008)  
Sprache: Deutsch  
ISBN-10: 3833810963  
ISBN-13: 978-3833810961



### Was deine Katze wirklich denkt von Robert Gernhardt

Kurzbeschreibung

Vor Jahrtausenden hat die Katze dem Menschen das Privileg eingeräumt, sie zu beherrschen und zu versorgen. Seit Jahrtausenden kommt der Mensch dieser Aufgabe nur unvollkommen nach: Hier läßt er es am nötigen Feingefühl fehlen, dort an der nötigen Aufmerksamkeit. Nicht selten summieren sich solche Schnitzer und Patzer zu einer Haltung, für die sich das schlimme Wort Katzismus eingebürgert hat, jedenfalls in fortschrittlichen Katzenkreisen. Wie sich der Mensch der Katze gegenüber korrekt verhält, das kann ihn nur die Katze selber lehren. "Schimmi" ist eine Katze und sie nimmt kein Blatt vor den Mund.

Über den Autor

Robert Gernhardt, 1937 in Reval/Estland geboren, studierte Malerei und Germanistik in Stuttgart und Berlin. Er lebt als freier Schriftsteller, Maler, Zeichner und Karikaturist in Frankfurt am Main. Er veröffentlichte u. a. die Gedichtbände "Bestennte ErnteWörterseeKörper in CafésWeiche ZieleLichte GedichteIm Glück und anderswoDie K-GedichteHell und Schnell. 555 komische Gedichte aus 5 Jahrhunderten" heraus

Gebundene Ausgabe: 92 Seiten  
Verlag: Fischer (Tb.), Frankfurt;  
Auflage: 2., Aufl. (17. August 2005)  
Sprache: Deutsch  
ISBN-10: 3596166543  
ISBN-13: 978-3596166541



### Der Schlankheits-Code: Ihr persönlicher Schlüssel zum Abnehmen

von Elisabeth Lange

Kein Mensch gleicht dem anderen. Unser Innenleben zeigt genauso viele Unterschiede wie unsere Gesichter oder Fingerabdrücke.

Und jeder Übergewichtige schleppt seine höchstpersönlichen Pfunde mit sich herum. Denn, ob jemand dick wird hängt von vielen Faktoren ab. In der Individualität liegt also der Schlüssel zum Erfolg - da ist die Wissenschaft sich einig.

Dieses Buch soll jedem seinen eigenen Code zum Schlank werden an die Hand geben. 20 Gründe, die zu Übergewicht führen können, werden anhand von konkreten Lebenssituationen alltagsnah erzählt.

Im Folgenden liefern die beiden Autorinnen auf unterhaltsame Art die wissenschaftlichen Hintergründe, geben Hinweise zur Selbsterforschung. Daraus entwickelt dann jeder seinen eigenen Schlankheitsplan, der ihm hilft, dauerhaft schlank zu werden. Und mit den leckeren Rezepten kommen garantiert keine Hungergefühle auf.

Broschiert: 224 Seiten  
Verlag: Graefe und Unzer Verlag;  
Auflage: 1. Aufl. (19. Dezember 2008)  
Sprache: Deutsch  
ISBN-10: 3833811471  
ISBN-13: 978-3833811470