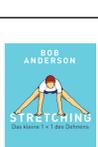
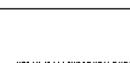
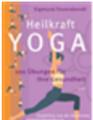


Smartseller Sport und Reisen					
Zeitraum Juli bis September 2023					
Reihenfolge basiert auf internen Daten und Media Control Abverkäufen					
Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Raynor Winn <u>Der Salzpfad</u> Goldmann Taschenbuch ET: 21. Juni 2021 ISBN: 978-3-442-14268-2 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50 (UVP) ca. 416 Seiten	9783442142682		Der große SPIEGEL-Bestseller JETZT im Taschenbuch! Über 100.000 verkaufte Exemplare der Erstausgabe »Ein Reisebericht voller Menschlichkeit und Herzenswärme.« <i>Deutschlandfunk LESART</i> Raynor Winn und ihr kranker Mann wandern über 1000 km auf dem wilden South West Coast Path in England. »Das inspirierendste Buch des Jahres.« <i>THE TIMES</i>
		Raynor Winn <u>Wilde Stille</u> Goldmann Taschenbuch ET: 14. Dezember 2022 ISBN: 978-3-442-14282-8 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 15,90 (UVP) ca. 336 Seiten	9783442142828		Die Fortsetzung zum SPIEGEL-Bestseller »Der Salzpfad« mit über 135.000 verkauften Exemplaren im Taschenbuch Für alle, die wissen wollen, wie die Geschichte um Raynor und Moth nach ihrer entbehrungsreichen Wanderung auf dem South West Coast Path weitergeht. Weitere spannende Abenteuer rund ums Ankommen und Weiterreisen. »Es ist nicht einfach, eine Gabelung im Lebensweg zu erkennen, und noch schwieriger, sich bewusst für eine Abzweigung zu entscheiden.« <i>Raynor Winn, Wilde Stille</i> Der SPIEGEL-Bestseller jetzt im Taschenbuch.
		Boris Herrmann, Andreas Wolfers <u>Allein zwischen Himmel und Meer</u> C.Bertelsmann ET: 20. September 2021 ISBN: 978-3-570-10454-5 € 26,00 [D] / € 26,80 [A] / CHF 35,50 (UVP) ca. 320 Seiten	9783570104545		Abenteuer am Limit - Boris Herrmann über seine 80 Tage allein bei der härtesten Regatta der Welt, der Vendée Globe Boris Herrmann gilt als der beste deutsche Hochseesegler und schloss die Regatta trotz eines Unfalls mit einem fantastischen fünften Platz ab Hunderttausende Segler und Nicht-Segler verfolgten das dramatische Rennen in den Medien und auf Social-Media-Kanälen Großartiges Abenteuer und fantastisches Naturerlebnis auf dem Meer Wie man die härteste Soloregatta der Welt durchsteht: 80 Tage allein im Kampf mit den Elementen Ein Buch über Stürme, Wellen, Kämpfe, Zweifel, Einsamkeit, Durchhaltevermögen und das Ankommen Für Leser von Reinhold Messner, Alexander Gerst, Jan Frodeno, Laura Dekker
		Dave Canterbury <u>Bushcraft 101 - Überleben in der Wildnis / Der ultimative Survival Praxisführer</u> Anaconda Verlag ET: 07. Juni 2017 ISBN: 978-3-7306-0440-3 € 7,95 [D] / € 7,95 [A] / CHF 11,90 (UVP) ca. 320 Seiten	9783730604403		Viele träumen davon, einmal ganz auf sich gestellt die Abenteuer und Schönheit der freien Natur zu erleben. Doch worauf muss man achten, damit man stets genug Wasser hat, ein sicheres Nachtlager findet und das Gepäck nicht zu schwer wird? Der Überlebenskünstler Dave Canterbury bereitet Sie perfekt auf Ihre Tour in die Wildnis vor und erklärt die wichtigsten Fertigkeiten, um die Ressourcen der Umgebung geschickt zu nutzen. Sie lernen, Werkzeug herzustellen, Essen zu finden, sich vor dem Wetter zu schützen und bekommen dabei einen besonderen Zugang zur Natur. 'Bushcraft 101' – der Survival-Guide für jede Situation!
		Mark Lauren, Joshua Clark <u>Fit in neun Minuten</u> Südwest ET: 13. Dezember 2021 ISBN: 978-3-517-10034-0 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90 (UVP) ca. 256 Seiten	9783517100340		Mark Laurens Weltbestseller "Fit ohne Geräte" erschien in über 20 Ländern und verkaufte sich millionenfach. Nun hat der Bestseller-Autor das revolutionäre Körpergewicht-Training völlig neu konzipiert und wesentlich vereinfacht Dreimal die Woche nur 9 Minuten trainieren für den Traumkörper
		Achim Bogdahn <u>Unter den Wolken</u> Heyne Hardcover ET: 31. August 2022 ISBN: 978-3-453-27382-5 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50 (UVP) ca. 416 Seiten	9783453273825		Eine außergewöhnliche Deutschlandreise - in prominenter Begleitung auf die höchsten Gipfel aller 16 Bundesländer Der beliebte Radiostar Achim Bogdahn hat ein feines Gespür für Menschen und ist eine Fundgrube an originellem Wissen und Anekdoten Wandern öffnet die Seele und den Mund - Gespräche über die kleinen und großen Dinge des Lebens Mit: Benno "Brocken-Benno" Schmidt/Sachsen-Anhalt, Manuel Andrack/Saarland, Henning Scherf/Bremen, Edgar Reitz/Rheinland-Pfalz, Dennis Gastmann/Hamburg, Rocko Schamoni/Schleswig-Holstein, Kathi Wilhelm/Thüringen, Hahner-Twins/Hessen, Margot Käßmann/Niedersachsen, Anke Domscheit-Berg/Brandenburg, Hans-Joachim Watzke/NRW, Judith Holofernes/Berlin, Mehmet Scholl/Baden-Württemberg, Lars Riedel & Jens Weißflog/Sachsen, Devid Striesow/Mecklenburg-Vorpommern, Felix Neureuther/Bayern
		Michael Palin <u>Erebus</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. September 2021 ISBN: 978-3-442-14267-5 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90 (UVP) ca. 464 Seiten	9783442142675		Abenteuer pur – 18 Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste! Das Erfolgsbuch mit über 40.000 verkauften Exemplaren »Toller als toll. Ich wollte nicht, dass es jemals endet.« <i>Bill Bryson</i> Die glanzvolle und tragische Geschichte eines Expeditionsschiffs und das große Geheimnis des Polarmeers. »Meisterhaft!« <i>The Times</i>

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Andreas Englisch <u>Mein geheimes Rom</u> C.Bertelsmann ET: 15. November 2021 ISBN: 978-3-570-10437-8 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 464 Seiten	9783570104378		Nach dem Megaseller „Mein Rom“ das neue Buch von Andreas Englisch über die Ewige Stadt Exklusive Zugänge zu den verborgenen Orten der wohl faszinierendsten Stadt der Welt: Bestsellerautor Andreas Englisch führt seine Leser*innen an Plätze, die nicht in jedem Reiseführer stehen und Tourist*innen meist versperrt bleiben Durchgängig bebildert und hochwertig ausgestattet Bestsellerautor und Vatikanexperte mit großer Fangemeinde: seit 30 Jahren begeistert Andreas Englisch Reisegruppen mit seinen Touren durch Rom Große Medienpräsenz garantiert: Bestsellerautor Andreas Englisch ist ein beliebter Gast in TV-Talkshows
		Kerri Andrews <u>Frauen, die wandern, sind nie allein</u> Goldmann ET: 31. August 2022 ISBN: 978-3-442-31677-9 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442316779		Von Dorothy Wordsworth bis Virginia Woolf, von Anais Nin bis Cheryl Strayed: ein faszinierender Streifzug durch die Geschichte weiblicher Wanderlust. »Ein mitreißendes Porträt der Leidenschaft und Tatkraft wandernder Autorinnen – und der Weisheit, zu der sie auf ihren Wegen durch die Welt fanden.« <i>Raynor Winn, Bestsellerautorin von "Der Salzpfad"</i> Für die deutschsprachige Ausgabe: ergänzt durch ein Vorwort von Bestsellerautorin Rebecca Maria Salentin (»Klub Drushba«). Für Fans von Rebecca Solnit, Raynor Winn und Cheryl Strayed. Das perfekte Geschenkbuch für alle Frauen, die gern in Bewegung sind.
		Cecily Wong, Dylan Thuras <u>Gastro Obscura</u> Mosaik ET: 21. September 2022 ISBN: 978-3-442-39402-9 € 36,00 [D] / € 37,10 [A] / CHF 47,90(UVP) ca. 464 Seiten	9783442394029		Der Nachfolger zum internationalen Erfolg <i>Atlas Obscura</i> mit 80.000 verkauften Exemplaren! [Stand: April 2022] Eine kulinarische Reise um die Welt. Über 500 ungewöhnliche Gerichte, einmalige Zutaten und faszinierende Destinationen. Hochwertige Ausstattung mit zahlreichen Farbfotos und Illustrationen. Das perfekte Geschenk für alle Reisefans und Hobbyköche!
		Bob Anderson <u>Stretching</u> Goldmann Taschenbuch ET: 16. April 2018 ISBN: 978-3-442-17756-1 € 7,00 [D] / € 7,20 [A] / CHF 10,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783442177561		Gehört in jede Sporttasche! Die perfekte Vorbereitung für alle denkbaren Sportarten. Eine Wohltat für Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule! Für Anfänger und Trainierte, immer und überall durchführbar. Im kleinen Geschenkbuchformat.
		Markus Brauckmann, Professor Dr. Gregor Schöllgen <u>München 72</u> Deutsche Verlags-Anstalt ET: 09. Mai 2022 ISBN: 978-3-421-04875-2 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 368 Seiten	9783421048752		50 Jahre Olympische Spiele von München im Sommer 2022 Sommer 1972: 17 Tage, die Deutschland veränderten - die große Erzählung der Spiele, wie man sie noch nicht gelesen hat So viel mehr als Sport: Aufbruch, Leichtigkeit und Dynamik - die Olympischen Spiele von München waren ein Lebensgefühl! Traum und Trauma - die heiteren Spiele und der lange Schatten des Terrors Auf Basis zahlreicher Interviews mit Zeitzeugen: Heide Rosendahl, Ulrike Meyfahrt, Ottmar Hitzfeld, Uli Hoeneß, Uschi Glas, u.v.a Autoren stehen für Veranstaltungen zur Verfügung
		Tamina Kallert <u>Und dann kommt das Meer in Sicht</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 28. Februar 2022 ISBN: 978-3-466-37281-2 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783466372812		Neue wunderschöne Reisegeschichten von »Herzensöffnerin« Tamina Kallert Emphatische Impulse, um nach Phasen des Stillstands wieder neu aufzubrechen Exklusive Einblicke in die Welt hinter den Kulissen – zwischen Fernweh und Lockdown Für Fans der TV-Formate »2 für 300«, »Wunderschön«, Meike Winnemuth oder Kathrin Heckmann Große Sympathieträgerin, enorme Fanbase und Social-Media-Followerschaft, die ihr sehr wohlgesonnen ist, ihre positive, warmherzige Art sehr schätzt: Instagram: 42.000 Follower; Facebook: 83.200 Follower
		Brenda Strohmaier <u>Blick aufs Meer, Arsch auf Grundeis</u> Penguin Verlag ET: 09. Mai 2022 ISBN: 978-3-328-10826-9 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783328108269		Zwischen Bouillabaisse, <i>peng</i> und <i>la merde</i> : Brenda Strohmaier erzählt die Geschichte ihres Abenteuers mit Witz und Esprit Eine Frau in der Lebensmitte gibt alles Vertraute auf, zieht nach Südfrankreich, sucht Sinn - und findet sich selbst Für alle Leserinnen von Meike Winnemuth, Sabine Bode, Susanne Fröhlich, Ildiko von Kürthy Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung
		Daniel Gerlach <u>Die letzten Geheimnisse des Orients</u> C.Bertelsmann ET: 14. September 2022 ISBN: 978-3-570-10480-4 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783570104804		Unterhaltsam, informativ, kurzweilig: Ein Roadtrip zu den wichtigsten - und doch oft vergessenen - kulturellen Stätten des Orients. Daniel Gerlach ist ein renommierter Orientalist, gefragter Nah-Ost-Experte und beliebter Gast in TV. Der Autor moderiert »Die letzten Geheimnisse des Orients« 2022 als mehrteilige »TerraX«-Dokumentation auf arte und im ZDF (genaue Termine folgen). Für Leser*innen von Peter Scholl-Latour und Peter Frankopan. Mit zahlreichen Fotos und einer Karte des alten Orients. Der Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Meike Winnemuth <u>Das große Los</u> Penguin Verlag ET: 11. Juni 2018 ISBN: 978-3-328-10268-7 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 15,90(UVP) ca. 336 Seiten	97833328102687		Ein Buch voller großartiger Momente 70 Wochen in der Bestsellerliste, über 300.000 begeisterte Leser!
		Marco Reggiani <u>Japan Der illustrierte Guide</u> Prestel Verlag ET: 02. September 2019 ISBN: 978-3-7913-8614-0 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783791386140		Ein Kultur- und Reiseführer der besonderen Art! Ein außergewöhnlicher Crashkurs: Alles, was Sie über Japan wissen müssen, vermittelt durch charmante Illustrationen Japan ist Trend-Thema! Originell umgesetztes Gesamtkunstwerk
		Christian Schüle <u>Vom Glück, unterwegs zu sein</u> Siedler ET: 26. April 2022 ISBN: 978-3-8275-0157-8 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783827501578		Ein philosophischer Roadtrip: Wie man durch Reisen wird, wer man ist Nature and Travel Writing meets Philosophie: Vom Mittelmeer nach Arabien und Afrika über Südamerika und Alaska zurück nach Europa und zu uns selbst Für die Leser*innen von Paolo Cognetti, Wolfgang Büscher, Geert Mak und Raynor Winn Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung
		Karl Leopold von Lichtenfels <u>Lexikon des Überlebens. Handbuch für Krisenzeiten</u> Anaconda Verlag ET: 31. Dezember 2005 ISBN: 978-3-938484-26-5 € 7,95 [D] / € 7,95 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 496 Seiten	9783938484265		Auf bisher unerreicht detaillierte Weise zeigt dieses einzigartige Handbuch und Nachschlagewerk, wie man sich auf alle denkbaren Notfälle vorbereitet, mit ihnen umgeht und sie übersteht. Es reicht von der Ersten Hilfe im Alltag über Survival in Extremsituationen bis zum bestmöglichen Verhalten in Katastrophenfällen, sich selbst und immer auch andere betreffend. Pragmatisch und präzise gibt es dem Leser Hunderte von Vorsorgetips und Verhaltensregeln bei akuter Gefahr an die Hand: Checklisten, Kontaktadressen, Internetlinks, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Rezepte, Bauanleitungen, Improvisationstips und vieles mehr. Außerdem beschäftigt sich der Autor eingehend mit dem Wert und Unwert von Prophezeiungen, die mögliche Krisen und Katastrophen voraussagen.
		Michael Horeni <u>Die Begnadeten</u> C.Bertelsmann ET: 26. Oktober 2022 ISBN: 978-3-570-10470-5 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783570104705		In den Himmel gehoben und tief gefallen: Aufstieg und Absturz der Fußballlegenden von Beckenbauer und Maradona bis Özil Die Weltstars und ihre Zeit: packend erzählt, mit zahlreichen Abbildungen Vom FAZ-Fußballexperten und Bestsellerautor Das ideale Weihnachtsgeschenk für Fußballfans
		Pascal Gurk <u>Die Skill-Bibel!</u> Heyne Hardcover ET: 17. November 2022 ISBN: 978-3-453-21846-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 144 Seiten	9783453218468		Über 3 Millionen Follower auf TikTok – Die besten Tricks der Profis Exklusiver Zusatzcontent für Fans: QR-Codes mit neuen Videos zu allen Tricks
		Sören Sieg <u>Oh, wie schön ist Afrika ...</u> Goldmann ET: 25. Juli 2022 ISBN: 978-3-442-31632-8 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783442316328		Couchsurfing in Afrika – zwischen Kolonialerbe, Wirtschaftsboom und Tradition trifft Sören Sieg in der Subsahara auf Menschen, deren Energie und Witz ihresgleichen suchen. Ein humorvoller und nachdenklich machender Reisebericht. Geschrieben vom Bestsellerautor der Bücher »Ich bin eine Dame, Sie Arschloch!« (2013) und »Ich hab dich rein optisch nicht verstanden« (2014). Für Fans von Stephan Orth's Couchsurfing-Abenteuern und Erika Fatlands Reisen durch Osteuropa.
		Dave Canterbury <u>Bushcraft. Jagen, Sammeln, Kochen in der Wildnis</u> Anaconda Verlag ET: 02. März 2020 ISBN: 978-3-7306-0823-4 € 7,95 [D] / € 7,95 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783730608234		Outdoor-Experte und Bestseller-Autor Dave Canterbury widmet sich in seinem neuen Buch einem zentralen Aspekt des Überlebens in der Wildnis: der Nahrung. Kenntnisreich und detailliert erläutert er alles Wesentliche zu Kochausrüstung, Feuermachen, dem Sammeln essbarer Pflanzen, der Jagd, dem Fallenbauen und -stellen, der Zubereitung sowie dem Haltbarmachen von Lebensmitteln. Ausgewählte Rezepte helfen Ihnen zudem, fit und bei Kräften zu bleiben, um alle Aufgaben und Herausforderungen in der Natur zu meistern – egal, ob Sie sich auf eine Tageswanderung oder eine einwöchige Expedition begeben.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		W. Timothy Gallwey <u>Tennis - Das innere Spiel</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. Februar 2012 ISBN: 978-3-442-21977-3 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 15,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783442219773		Jedes Spiel besteht aus zwei Teilen: einem äußeren und einem inneren. Beim äußeren Spiel geht es um technische Vervollkommnung, bei Slice, Topspin, Aufschlag und dem Stellungsspiel. Beim inneren Spiel setzen wir uns auseinander mit Konzentrationsschwäche, Nervosität, Selbstzweifeln und Selbstkritik. Die Siege im inneren Spiel bringen wertvollen Gewinn in puncto Spielfreude, der wesentlich zu späteren Erfolgen beiträgt – auf dem Tennisplatz wie im Leben. Timothy Gallwey zeigt, wie wir das innere Spiel meistern und dadurch unsere Ressourcen optimal nutzen können.
		John Kaag <u>Wandern mit Nietzsche</u> btb Taschenbuch ET: 14. September 2022 ISBN: 978-3-442-77233-9 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783442772339		»Kaag verbindet intensive Emotionen mit unerschrockener Analyse und lädt seine Leser ein, die Philosophie zu einem stimulierenden Abenteuer zu machen.« <i>Booklist</i> Eine faszinierende Erkundung der transformativen Kraft des Unterwegsseins. »Eine engagierte, unakademische Meditation« <i>The New Yorker</i> Von einem der spannendsten jungen Philosophen der USA. Deutsche Erstausgabe
		Marco Maurer <u>Meine italienische Reise</u> Prestel Verlag ET: 15. März 2021 ISBN: 978-3-7913-8694-2 € 26,00 [D] / € 26,80 [A] / CHF 35,50(UVP) ca. 240 Seiten	9783791386942		Das pure "Auf und davon"-Sehnsuchtsgefühl Reportage, Reisebericht, Road Trip, Landeskunde und Rezeptsammlung - von einem renommierten Journalisten Mit atmosphärischen Fotografien des preisgekrönten Fotojournalisten Daniel Etter Voll neuer Ideen und Inspiration für den eigenen Italien-Urlaub
		Professor Dr. Markus Rex <u>Eingefroren am Nordpol</u> C. Bertelsmann ET: 16. November 2020 ISBN: 978-3-570-10414-9 € 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783570104149		Ein Jahr im Eis: die größte Arktisexpedition aller Zeiten Packend erzählt von Expeditionsleiter Markus Rex: Das Abenteuer des Jahrs in der Arktis und neue wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Klimawandel Aufwendige Ausstattung: durchgängig vierfarbig, mit zahlreichen Fotos und Illustrationen Riesiges Medieninteresse: Seit ihrem Start im Herbst 2019 sorgt die »Polarstern«-Expedition für große Aufmerksamkeit Markus Rex ist der Planer und Leiter dieser einmaligen Expedition und wird sich von allen Teilnehmern am längsten im Eis aufhalten
		Joshua Foer, Ella Morton, Dylan Thurau <u>Atlas Obscura</u> Mosaik ET: 16. Oktober 2017 ISBN: 978-3-442-39318-3 € 34,00 [D] / € 35,00 [A] / CHF 45,50(UVP) ca. 480 Seiten	9783442393183		Das skurrilste Reisebuch der Welt & Sensationserfolg aus den USA: über 600.000 verkaufte Exemplare in wenigen Monaten. "Achtung, dieses Buch macht süchtig!" <i>National Public Radio (NPR)</i> Über 700 Einträge, von der Antarktis bis Zimbabwe. Erweitert um ca. 20 neue Einträge für Deutschland, Österreich, Frankreich und die Schweiz. Mehr als 500 fantastische Farbfotos sowie überraschende Fakten und Karten für jede Region des Globus.
		Mike Higgins <u>Der Atlas für Naturfreunde</u> Blanvalet ET: 30. November 2022 ISBN: 978-3-7645-0810-4 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783764508104		Die spannendsten und kuriosesten Erkenntnisse zu den Trendthemen Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit in über 100 Karten! Der Nachfolger von »Der Atlas für Neugierige«: 20.000 verkaufte Exemplare! [Stand: 03/22] Hochwertige Ausstattung, durchgehend farbig illustriert: perfekt als Geschenkbuch und zum selbst behalten! Ein Bildband für Entdecker und Klimaschützer - und alle Wissbegierigen, die sich für die Vielfalt unseres schönen Planeten interessieren. Wo stehen die ältesten Bäume, welches Land hat ein Tier ins All geschickt und was sind eigentlich die heißesten und kältesten Orte der Welt?
		Andrea Christiansen <u>Mudras - Kompaktführer</u> Irisiana ET: 09. Juli 2012 ISBN: 978-3-424-15169-5 € 8,00 [D] / € 8,30 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 120 Seiten	9783424151695		Mudras – das ist Yoga für die Hände. Mudras können jederzeit und überall praktiziert werden und helfen, die Aufmerksamkeit zu zentrieren. Die Wirkung dieser „Fingerübungen“ ist vielfach bewiesen. Mudras können zur Vorbeugung und zur Unterstützung der Heilung verschiedenster Krankheiten und seelischer Probleme eingesetzt werden. Durch innere Reinigung und richtiges Atmen wird die positive Wirkung des Finger-Yoga noch verstärkt. Dieses praktische handliche Buch präsentiert die wichtigsten Fingerübungen und bietet dazu viele Anregungen und Tipps, die die heilende Wirkung der Mudras unterstützen. So kann jeder ohne großen Aufwand die Energien seines Körpers harmonisieren und sein Wohlbefinden deutlich steigern
		Alfred Lansing <u>635 Tage im Eis</u> Goldmann Taschenbuch ET: 01. September 2000 ISBN: 978-3-442-15042-7 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 15,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783442150427		Am Anfang steht der Plan von der erstmaligen Durchquerung des weißen Kontinents. Doch das gewaltige Naturwunder Antarktis wird im Jahr 1915 für die Crew der 'Endurance' zur Hölle aus Eis. Beharrlich verfolgt Expeditionsleiter Sir Ernest Shackleton bald nur noch ein Ziel: 28 Männer lebend wieder in die Zivilisation zurückzubringen. Die faszinierende Geschichte einer Irrfahrt ans Ende der Welt. "Gebt mir Scott als wissenschaftlichen Expeditionsleiter ..., gebt mir Amundsen für eine störungsfreie und effiziente Polar-Expedition, aber wenn sich das Schicksal gegen euch verschworen zu haben scheint, dann fällt auf die Knie und betet um Shackleton."

Bestellmenge	Cover	Titel­daten	EAN	Barcode	USPs
		Giancarlo Caldesi, Katie Caldesi <u>Amalfi-Küche - Rezepte aus Italiens Süden</u> Prestel Verlag ET: 07. September 2022 ISBN: 978-3-7913-8896-0 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783791388960		Pizza, Pasta, Dolci und alles, was wir an italienischer Küche lieben! Über 100 Rezepte für italienische Klassiker und viele regionale Spezialitäten Traumhafte Bilder aus dem sonnigen Süden zeigen Land und Leute und Typisches der Region
		Sigmund Feuerabendt <u>Heilkräftige Yoga. 100 Übungen für Ihre Gesundheit. Empfohlen von der Deutschen Yogagesellschaft e. V.</u> Anaconda Verlag ET: 28. März 2022 ISBN: 978-3-7306-1102-9 € 9,95 [D] / € 9,95 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783730611029		Das Standardwerk vom deutschen Yogapionier Beste Preisleistung! Früher € 16,95 jetzt nur € 9,95 Über 100 Asanas in drei Schwierigkeitsgraden: Für Einsteiger, Übende und Fortgeschrittene Hilfe bei unterschiedlichsten Krankheiten, z. B. Depressionen, Asthma, Schlafstörungen, Übergewicht. Die Heilwirkung der Übungen wurde klinisch untersucht und bestätigt Empfohlen von der deutschen Yogagesellschaft e. V.
		Dave Canterbury <u>Advanced Bushcraft. Überleben in der Wildnis: Der ultimative Praxisführer für Fortgeschrittene</u> Anaconda Verlag ET: 07. Oktober 2017 ISBN: 978-3-7306-0504-2 € 7,95 [D] / € 7,95 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783730605042		Vielleicht haben Sie gerade Ihr erstes Outdoor-Erlebnis hinter sich und brennen nun darauf, mehr zu erfahren. Oder Sie entdecken bereits seit Jahren die freie Natur? Ganz gleich. Dieser Guide verbessert Ihre Fähigkeiten, eigenständig dort zurechtzukommen, wo andere längst aufgegeben haben. 'Advanced Bushcraft' knüpft an die Grundkenntnisse aus 'Bushcraft 101' an und erklärt fortgeschrittene Fertigkeiten, um sich draußen noch besser und sicherer zu bewegen. Lernen Sie, pflanzliche Medizin herzustellen oder sich ohne Karte und Kompass zurechtzufinden. Genießen Sie perfekt vorbereitet das nächste Abenteuer!
		Tamina Kallert <u>Mit kleinem Gepäck</u> Heyne Taschenbuch ET: 08. Februar 2021 ISBN: 978-3-453-60571-8 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 15,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783453605718		Tamina Kallert ist bekannt aus der Sendung »Wunderschön« – wöchentlich über eine Million Zuschauer Für »Wunderschön« hat die erfolgreiche Reisejournalistin über 70 Länder und Regionen bereist – hier erzählt sie erstmals die berührenden Erlebnisse hinter den Reisegeschichten Reisen bereichert – und das Lesen dieses Buches erst recht »In ihrem Buch erzählt sie Dinge, die in ihren Filmberichten nicht zu sehen sind. Skurriles, Persönliches und manchmal auch Trauriges.« <i>Land und Leute</i> »Wer das Buch liest, will sofort verreisen.« <i>Neue Westfälische</i> »Mit ihrer großen Empathie und positiven Einstellung ist Tamina Kallert eine Herzensöffnerin.« <i>Badische Zeitung</i>
		Herbert Steffny <u>Das große Laufbuch</u> Südwest ET: 08. Juli 2019 ISBN: 978-3-517-09777-0 € 26,00 [D] / € 26,80 [A] / CHF 35,50(UVP) ca. 448 Seiten	9783517097770		Erfolgreich erprobte Trainingspläne für Einsteiger bis Ultra-Läufer Komplett überarbeitete und neue gestaltete Ausgabe Steffnys neueste Erkenntnisse aus Seminartätigkeit, Laufpraxis und Wettkampf
		Marco Maurer <u>Meine italienische Reise</u> Penguin Verlag ET: 12. April 2023 ISBN: 978-3-328-10990-7 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783328109907		Der Überraschungserfolg und SPIEGEL-Bestseller jetzt im Paperback Reportage, Reisebericht, Roadtrip, Landeskunde und Rezeptsammlung in einem Durchgehend vierfarbig gestaltet mit zahlreichen Fotografien des preisgekrönten Fotojournalisten Daniel Etter »Ein Sehnsuchtsbuch.« DER SPIEGEL
		Benita Cantieni <u>Tigerfeeling</u> Südwest ET: 25. Juni 2012 ISBN: 978-3-517-08788-7 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783517087887		Unser Beckenboden ist DAS Powerzentrum unseres Körpers. Eine optimal trainierte Beckenbodennuskulatur kann deshalb für Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude wahre Wunder wirken! Das TIGERFEELING®-Beckenbodenprogramm von Benita Cantieni macht Spaß und führt zu einem wunderbaren Körperbewusstsein. Ein trainierter Beckenboden bringt kraftvolle Anmut, mehr Spannkraft, Geschmeidigkeit und besseren Sex. Denn die gezielten Übungen helfen bei Blasenschwäche, Inkontinenz, Orgasmusschwierigkeiten oder Rückenbeschwerden. Das sinnliche Beckenbodentraining für Männer und Frauen – einfach, effektiv und erfolgreich.
		Ian Wright <u>Der Atlas für Neugierige</u> Blanvalet ET: 16. März 2020 ISBN: 978-3-7645-0875-3 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783764508753		Die Welt ist kompliziert und verändert sich ständig – »Der Atlas für Neugierige« macht Zusammenhänge spannend und unterhaltsam sichtbar! Die interessantesten und kuriosesten Informationen zu Themen aus Umwelt, Politik, Kultur und vielen weiteren Bereichen in über 100 Karten! Hochwertige Ausstattung, durchgehend farbig illustriert: Perfekt als Geschenkbuch und zum selbst behalten! Für alle, die die Zusammenhänge unserer Welt verstehen und wissen wollen, was hinter den Nachrichten steckt, für Grafikenthusiasten und alle, die sich damals mit Begeisterung im Schulatlas vertieft haben. Der Autor betreibt eine der beliebtesten Kartographie-Webseiten im Netz mit tausenden Klicks auch aus Deutschland: www.brilliantmaps.com Wer heute unsere Welt verstehen will, muss den Überblick behalten – und die Perspektive wechseln. Diese über 100 Karten schärfen den Blick aufs große Ganze!

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Ergänzungssortiment (erscheinen Juli bis September 2023)			
		Deepak Chopra, Sarah Platt-Finger Yoga – Dein Weg zur Selbsterkenntnis Irisiana ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-424-15460-3 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 304 Seiten	9783424154603		Der erste praxisorientierte Yoga-Ratgeber von Bestseller-Autor Deepak Chopra Mit 30-Tages-Workshop und über 60 detaillierten Illustrationen von Yoga-Asanas Yogaphilosophie für den Alltag: Der weltberühmte spirituelle Lehrer ebnet den Pfad zu einem lichtvolleren Leben
		Carolina Amell Abenteurerin Prestel Verlag ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-7913-8919-6 € 42,00 [D] / € 43,20 [A] / CHF 54,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783791389196		Inspirierender Bildband über abenteuerlustige Frauen in der Outdoor-Welt Beeindruckende Porträts und spannende Geschichten von 20 starken Frauen, die mit Konventionen brechen und ihren Träumen folgen Mit atemberaubenden Fotografien von Abenteuer-Touren auf der ganzen Welt
		Catherine Pez Beauty-Face-Yoga Südwest ET: 23. August 2023 ISBN: 978-3-453-10215-3 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 160 Seiten	9783517102153		Jünger und frischer aussehen ganz ohne kosmetische oder chirurgische Eingriffe Beauty-Routine der Stars: Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow, Meghan Markle & Co. schwören aufs Face-Yoga 30 einfache Übungen individuell abgestimmt auf verschiedene Gesichtsfornen, portraitiert mit großformatigen Fotos
		Emma Ross, Baz Moffat, Bella Smith Die Body Bible für Frauen Heyne Hardcover ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-453-21859-8 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 400 Seiten	9783453218598		Das Buch, das jede Frau lesen sollte – Die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse für das beste Leben im eigenen Körper Warum der Menstruationszyklus eine Superpower, der Beckenboden ein Hauptdarsteller und Fett eine Notwendigkeit ist Ärztin, Wissenschaftlerin und Trainerin: Das Autorinnen trio ist ein Expertenrat zum weiblichen Körper
		Sylvain Tesson Auf versunkenen Wegen Penguin Verlag ET: 13. September 2023 ISBN: 978-3-328-11122-1 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783328111221		Vom Autor des Bestsellers »Der Schneeleopard« - jetzt erstmals im Taschenbuch Wandern als Weg zur Heilung nach einem schweren Unfall und die Suche nach Stille und Abgeschiedenheit in unberührter Landschaft Auf alten Wegen: 1000 Kilometer zu Fuß durch das ländliche Frankreich auf der Suche nach Stille und Abgeschiedenheit Verfilmung mit Oscar-Preisträger Jean Dujardin ab November 2023 in den deutschen Kinos Für Leser von Raynor Winn, Wolfgang Büscher, Christine Thürmer und Paolo Cognetti
		Petra Bartoli y Eckert In den Bergen findest du zu dir Kösel Sach-/Fachbuch ET: 02. August 2023 ISBN: 978-3-466-37306-2 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783466373062		Für alle, die widerstandsfähiger werden und mehr Ruhe finden wollen Vereinigt gleich zwei Trendthemen: Resilienz und Wandern Wanderurlaub steht auf Platz 4 der beliebtesten Urlaubsarten der Deutschen Für Leser*innen von Christine Thürmer und Fräulein Draußen
		Joel Holland London Shopfronts Prestel Verlag ET: 20. September 2023 ISBN: 978-3-7913-8993-6 € 26,00 [D] / € 26,80 [A] / CHF 35,50(UVP) ca. 176 Seiten	9783791389936		Das perfekte Geschenk für alle London-Fans Über 200 kunstvolle Illustrationen der schönsten Ladenfronten in London Kurzweilige Porträts laden zum Schaufensterbummel ein
		Ronny Schönlig Der Weg des Siegers Heyne Taschenbuch ET: 13. September 2023 ISBN: 978-3-453-70462-6 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783453704626		Die geistigen Geheimnisse asiatischer Kampfkunst: eine Verbindung von östlicher Spiritualität und modernem Mentaltraining Bietet effektives Selbstcoaching voller Power und Weisheit – für Erfolg und Selbstverwirklichung Für die große Leserschaft der Bücher von Bernhard Moestl, Marc Gassert und Thomas Späth & Shi Yan Bao

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<p>Toni Kroos, Oliver Wurm »Du hattest 90 Minuten Zeit« Heyne Taschenbuch ET: 13. September 2023 ISBN: 978-3-453-60663-0 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 176 Seiten</p>	<p>9783453606630</p>		<p>Die etwas andere Fragerunde – Toni Kroos plaudert aus dem Nähkästchen 90 Fragen an Toni Kroos – gestellt von prominenten Persönlichkeiten wie Barbara Schöneberger, Jogi Löw, Judith Rakers, Robbie Williams Lustig, sportlich, nachdenklich, persönlich – Überraschende Einblicke in das Leben des Fußballstars Toni Kroos ist Deutschlands erfolgreichster Fußballer – mit über 36 Millionen Followern auf Instagram</p>