

# **Wellness für Körper und Geist**

## **Eine Ausstellung zum Thema Körperwahrnehmung und Entspannung**

### **Flemmer, Andrea:**

Das Multi-Vitamin-Kochbuch : Wellness durch Naturprodukte ; 100 getestete, leckere Rezepte ... / Andrea Flemmer. - Melsungen : Neumann-Neudamm, 2004. - 198 S. : zahlr. Ill. (farb.)  
ISBN 3-7888-0831-4    EUR 19.95  
Praktischer Ratgeber zu Vorkommen und Wirkungsweise der Vitamine mit Saisonkalender der gängigen Obst- und Gemüsesorten sowie über 100 Rezepten für die tägliche Küche

### **Kempf, Hans-Dieter:**

Einfach fit und gesund! : Bewegung ; Energie ; Ernährung ... / Hans-Dieter Kempf. - Orig.-Ausg. - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2003. - 223 S. : zahlr. Ill. (farb.)  
(rororo ; 61391 : Wellness)  
ISBN 3-499-61391-3    EUR 9.90  
Gut verständliche Einführung in Bewegung, Ernährung, Wohlbefinden für jedermann; mit zahlreichen Tests und Übungen.

### **Kettenring, Maria M.:**

Ätherische Öle für Beauty & Wellness / Maria M. Kettenring. - [Nachaufl.]. - München : Ludwig, 2003. - 112 S. : zahlr. Ill. (überw. farb.)  
ISBN 3-7787-5118-2    EUR 12.95

### **Ockert, Gritt:**

Fitness für Körper und Seele : mit sanften Methoden zu Hause trainieren / Gritt Ockert. - München : Copress, 2004. - 131 S. : zahlr. Ill. (farb.)  
(Sportinform Fitness)  
ISBN 3-7679-0849-2    EUR 11.90  
7 sanfte Methoden im Überblick. Klassisches Yoga, Feldenkrais-Methode, Pilates, Autogenes Training Massage, Progressive Relaxtion und Tai Chi.

### **Ostermeier-Sitkowski, Uschi:**

Jung bleiben mit Yoga : Entspannungs- und Energieübungen für die Frau ab 30 ; Anti-Aging durch Poweryoga / Uschi Ostermeier-Sitkowski. - München : Knaur, 2003. - 96 S. : zahlr. Ill. (farb.) & CD  
ISBN 3-426-66815-7    EUR 14.90

### **Neporent, Liz:**

Walking für Dummies / Liz Neporent. - 1. Aufl. - Bonn : mitp, 2003. - 274 S. : Ill.  
(... for dummies)  
Aus dem Engl. übers. ISBN 3-8266-3057-2    EUR 16.95  
Ausrüstung, Technik, Training, Ernährung u.a.; gut verständlich und informativ erläutert.

### **Gienger, Zora:**

Meine Wohlfühloase : [Wellnessideen für jeden Tag] / [Zora Gienger]. - Stuttgart : Urania, 2004. - 80 S. : Ill. (farb.)  
(Balance)  
ISBN 3-332-01514-1    EUR 9.90  
Einfache, oft nahe liegende Ratschläge, die für gute Laune sorgen oder dem Körper gut tun: die positive Sicht der Dinge, tägliches Loslassen von Stress und Belastungen, bewusst genießen (Natur, Essen, Berührung, schöne Kleidung) u.v.a.

**Bankhofer, Hademar:**

Winter-Wellness : Tipps und Anregungen für die kalte Jahreszeit ;  
Naturarzneien, die dem Winter einheizen ... / Hademar Bankhofer. - 1.  
Aufl. - Leoben : Kneipp-Verl., 2003. - 239 S. : zahlr. Ill. (farb.),  
graph. Darst.

(Natürlich gesund)

ISBN 3-902191-56-2 EUR 19.90

Der Leitfaden bietet eine Fülle von Anregungen, um mithilfe von  
Naturheilmitteln zur Vorbeugung und Therapie sowie entsprechenden  
Sportarten die kalte Jahreszeit zu überstehen.

**Traczinski, Christa:**

Office-break : Wellness-Pause im Büro ; Regeneration & Energie ; mit  
7x7-Minuten-Programm / Christa Traczinski. - Orig.-Ausg. - Reinbek bei  
Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2003. - 137 S. : zahlr. Ill.  
(farb.)

(rororo ; 61464 : Wellness)

ISBN 3-499-61464-2 EUR 8.90

Ein Baukasten mit verschiedenen Trainingseinheiten (zur Entspannung,  
zur Konzentration, zum Stressabbau usw.) für ein verbessertes Energie-  
Management am Arbeitsplatz.

**Traczinski, Christa G.:**

Wellness-Weekends : Wohlfühl-Programme á la carte für zu Hause und  
unterwegs / Christa G. Traczinski. - Orig.-Ausg. -  
Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2003. - 191 S. : zahlr. Ill. (farb.)  
(rororo ; 61392)

ISBN 3-499-61392-1 EUR 12,90

**Massage** : über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit / Larry  
Costa. Mit Fotos von Ruth Jenkinson. - München : Dorling Kindersley,  
2004. - 160 S. : überw. Ill. (farb.)

Aus dem Engl. übers.

ISBN 3-8310-0575-3 EUR 14.90

Anleitungen für Partner- und Selbstmassagen für Entspannung und  
Wellness in Schritt-für-Schritt-Anleitung.

**Pramann, Ulrich:**

365 Tage fit : der Powerplaner für: Motivation, Ernährung, Bewegung,  
Entspannung / Ulrich Pramann ; Slatco Sterzenbach. - München : Knauer,  
2004. - 176 S. : Ill. (farb.), graph. Darst. & Organizer

ISBN 3-426-66821-1 EUR 19.90

Tricks für erfolgreiche Selbstmotivation, Übungen für den Muskelaufbau,  
das Stretching und die Koordination, Entspannungs- und Ernährungstipps etc.

**Stoppard, Miriam:**

Anti-Aging : so bleiben Sie jung, aktiv & gesund / [Miriam Stoppard]. -  
München : Dorling Kindersley, 2004. - 287 S. : zahlr. Ill. (farb.)

ISBN 3-8310-0574-5 EUR 19.90

Laienverständlicher Ratgeber mit Infos über Faktoren, die für den  
Alterungsprozess verantwortlich sind, altersbedingte Krankheiten und  
welche Möglichkeiten es gibt, durch Sport, ausgewogene Ernährung etc. gegenzusteuern.

**Nagl, Andrea:**

Honig : Power aus dem Bienenstock ; die besten Rezepte für Schönheit, Wellness, Power und Wohlbefinden / Andrea Nagl. - Weyarn : Seehammer, 2002. - 108 S. : Ill. (farb.)

(Seehammer-Ratgeber : Gut informiert)

ISBN 3-934058-70-1 EUR 12.90

Ratgeber, der über die Einsatzmöglichkeiten und Wirkung von Bienenprodukten informiert: Rezepte für Heilmittel, Schönheitskosmetik und Kochrezepte.

**Grabbe, Dieter:**

Move & Relax : Fitness für den Körper - Wellness für die Seele / Dieter Grabbe. - [München] : Südwest, 2002. - 144 S. : zahlr. Ill. (farb.)

ISBN 3-517-06574-9 EUR 15.95

Fitness und Wellness für Körper und Seele - ein praktischer Ratgeber.

**Anti-Aging** : Ihr persönliches 5-Punkte-Sofortprogramm / Michael Despeghel-Schöne ; Darius Alamouti ; Jean Pütz. - [Nachaufl.]. - Köln : vgs, 2002. - 191 S. : überw. Ill. (farb.)

ISBN 3-8025-1458-0 EUR 24.90

Vorstellung der 5 Säulen des Wellness-Sofortprogramms für alle Leute jenseits der 40 in Theorie und Anwendung abgespult: hinsichtlich Ernährung, Entspannung, Hormonmangelausgleich, Ausdauertraining und mentaler Fitness.

**Helberg, Dörte:**

Die Wellness-Diät / Dörte Helberg. - München : Südwest, 2003. - 181 S. : zahlr. Ill. (farb.)

ISBN 3-517-06663-x EUR 15.95

Vorgestellt wird ein Programm zum sanften Abnehmen: eine Kombination aus kalorienbewusster, fettarmer Ernährung, Ausdauersport und Entspannung.

**Weiß, Johannes:**

Sauna, Dampfbad & Co : Wellness für Körper und Geist / Johannes Weiß. - München : Compact-Verl., 2004. - 128 S. : zahlr. Ill. (farb.)

(Aktiv und gesund)

ISBN 3-8174-5578-x EUR 5.50

Ein Sauna-Ratgeber mit Erklärungen der physiologischen Abläufe und ausführlichen Verhaltenstipps.

**Schwichtenberg, Maren:**

Körperwahrnehmung & Entspannung / Maren Schwichtenberg ; Alexander Jordan. - Aachen : Meyer & Meyer, 2004. - 159 S. : Ill. (farb.) & CD

(Move to the Music ; 6)

ISBN 3-89124-989-6 EUR 27.90

**Männer-Küche** : köstliche Anti-Aging-Rezepte für IHN / Bernd Schmitz-Dräger ... - [Nachaufl.]. - Marburg : Kilian, 2003. - 175 S. : zahlr. Ill. (farb.) (Wellness-Küche)

ISBN 3-932091-75-2 EUR 18.90

Speziell auf die gesundheitlichen Bedürfnisse des Mannes ausgerichtete Kochbuch mit Rezepten für Frühstück, Suppen, Vorspeisen, Hauptgerichte, Beilagen und Desserts, die sich an den Erkenntnissen aus der Anti-Aging-Forschung orientieren.

**Die Wohlfühl-Massage** : das neue Programm für Entspannung, Energie und Beweglichkeit ; die besten Techniken von Kopf bis Fuß / Karen Smith. - München : Bassermann, 2003. - 160 S. : überw. Ill. (farb.)  
Aus dem Engl. übers.  
ISBN 3-8094-1425-5 EUR 10.00  
Reich illustrierte Einführung in die klassische Massage zur Entspannung und Stressbewältigung.

**Enjoy! - Massage zum Entspannen : die Sinne beleben, sich verwöhnen ;**  
wirksame Selbst- und Partnermassagen / Karin Schutt. - [Nachaufl.]. - München : Gräfe und Unzer, 2004. - 94 S. : überw. Ill. (farb.)  
(GU Wellness)  
ISBN 3-7742-5569-5 EUR 12.90  
Relax-Massagen zur Eigenanwendung und als Partnermassage aus dem Repertoire der klassischen schwedischen Massage, der Reflexzonenmassage sowie den fernöstlichen Methoden des Shiatsu und der Akupressur.

**Fit! - Bodyforming** : Workouts für eine straffe Figur ; extra: Fatburner-Programme / Petra Regelin. - [Nachaufl.]. - München : Gräfe und Unzer, 2003. - 94 S. : überw. Ill. (farb.)  
(GU Wellness)  
ISBN 3-7742-4785-4 EUR 12.90  
Stellt Übungen und Sportarten zur Straffung und Fitness des Körpers vor; reich illustriert.

**Evans, Gomer Edwin:**  
Wonderful violin dreams : for your relaxation & wellness / Gomer Edwin Evans. - München : Neptun-Media, 2003. - 1 CD (ca. 61 Min.) : DDD  
Bestellnr.: EN 28051984-771 EUR 9.95

**Lange, Rainer:**  
Wellness : Instrumentalmusik zum Entspannen & Genießen / Rainer Lange. - [s.l.] : Arche Noah, 2002. - 1 CD (ca. 67 Min.) + Posterbeihft  
ISBN 3-931721-21-3  
Bestellnr.: CD 191-00560 EUR 19.00

**Tarena:**  
The magic of life : dreamy wellness music / Tarena. - München : Rostar, 2003. - 1 CD (ca. 60 Min.) : DDD  
(Magical chillout music)  
Bestellnr.: RS 200-830 EUR 5.00

**Fürpass, Stella Christina:**  
For your life energy : fantastic wellness music / Stella Christina Fürpass. - München : Rostar, 2002. - 1 CD (ca. 61 Min.) : DDD  
(For your wellness)  
Bestellnr.: RS 200-824 EUR 5.00

**Pitroff, Uschka:**  
Wellness : die besten Ideen und Rezepte für die Wohlfühloase zu Hause / Uschka Pitroff ; Christina Niemann ; Petra Regelin. - [Nachaufl.]. - München : Gräfe und Unzer, 2003. - 158 S. : zahlr. Ill. (farb.)  
ISBN 3-7742-5568-7 EUR 15.00  
Reich illustrierter Ratgeber mit zahlreichen Anregungen zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

**Mertz, Peter:**

Nordic Walking / Peter Mertz. - München : Bruckmann, 2004. - 96 S. : zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst.

(Bruckmann Basic)

ISBN 3-7654-4125-2 EUR 8.90

Praxisorientierte Einführung ins Nordic Walking für jedermann und –frau im handlichen Format.

**Axt, Peter:**

Bleib doch einfach jung : das Komplettprogramm für Jugend, Vitalität und Gesundheit / Peter Axt ; Michaela Axt-Gadermann. - Überarb. und aktualisierte Taschenbuchausg. - München : Mosaik, 2003. - 224 S.

(Mosaik ; 16444 : Mosaik bei Goldmann)

ISBN 3-442-16444-3 EUR 7.90

Komplettprogramm mit Tipps für Ernährung, Bewegung, Lebenseinstellung, Hormon- und Vitaminhaushalt.

**Gerth, Steffen:**

Trendbranche Wellness - Fitness : Berufsporträts aus der Welt der Wohlfühlprofis / Steffen Gerth. - Nürnberg : BW Bildung und Wissen, 2004. - 180 S. : Ill.

(Jobs, Business, Future)

ISBN 3-8214-7642-7 EUR 14.80

Anhand von konkreten Beispielen werden Berufe aus der Wellness- und Fitnessbranche vorgestellt.

**Lazy - Fitness** : mit wenig Aufwand viel erreichen / Uschi und Ronny Moriabadi. - München [u.a.] : BLV, 2004. - 127 S. : überw. Ill. (farb.)

ISBN 3-405-16725-6 EUR 16.95

Sanfte Dehn-, Kraft- und Mobilisationsübungen für den Alltag. Mit Tipps für Entspannung, Atmung, Massage und stressfreie Freizeitgestaltung.