

man kau:

Bücher, die den Horizont erweitern

FRÜHJAHR 2024



Gesundheit • Heilung • Lebenshilfe

man
kau:

WIE UNSERE PSYCHE TICKT

Das
Standardwerk
von Andreas
Winter

- Die Intelligenz des Unterbewusstseins verstehen
- Wie psychosomatische Symptome und Blockaden entstehen und wieder aufgelöst werden können
- Die Andreas-Winter-Methode



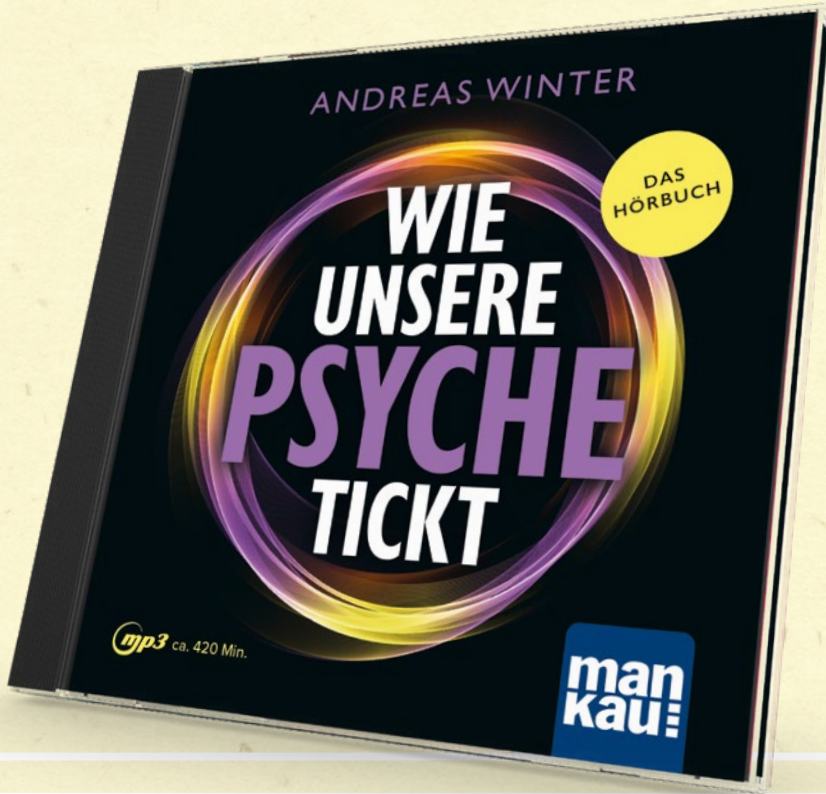
Den Algorithmus der Psyche verstehen, psychosomatische Erkrankungen heilen

Das Standardwerk von Andreas Winter!

WERBESCHWERPUNKT IM FRÜHJAHR 2024

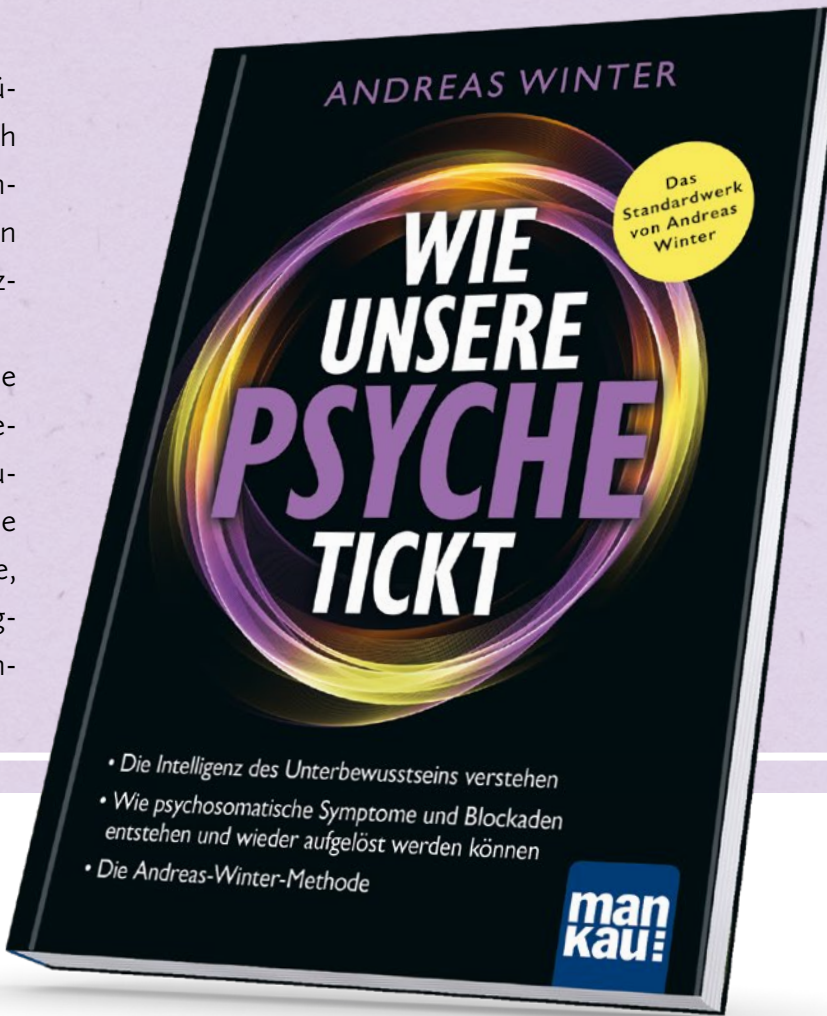
Wir Menschen gelten als »Krone der Schöpfung«. Und doch leiden viele von uns unter chronischen, oft diffusen Beschwerden, werden Opfer ihrer schlechten Angewohnheiten und haben das Gefühl, sich im Kreis zu drehen. Was steckt hinter den scheinbar unlösbaren Problemen?

Zu verstehen, wie unsere Psyche tickt, ist der Schlüssel zum Begreifen der Ursachen. Viele sogenannte Krankheiten oder Verhaltensstörungen – etwa Allergien, chronische Schmerzen, Suchtverhalten, Übergewicht, Burn-out u.a. – ... →



→ ... haben tiefe Wurzeln, die in die frühe Kindheit oder sogar in die Zeit noch vor der Geburt zurückreichen. So handelt es sich bei diesen Symptomen in Wirklichkeit oft um intelligente Schutzmechanismen unserer Psyche.

Mithilfe der Andreas-Winter-Methode werden die individuellen Auslöser ins Bewusstsein gehoben, emotional umgedeutet und unschädlich gemacht. Auf diese Weise kann der seit 30 Jahren bewährte, tiefenpsychologisch fundierte Coachingansatz Beschwerden und Blockaden umgehend und nachhaltig auflösen.



TIEFENPSYCHOLOGIE



ANDREAS WINTER ist Diplompädagoge und psychologischer Berater. Als Leiter eines der ältesten Coaching-Institute Deutschlands verhilft er seit über drei Jahrzehnten Menschen aus aller Welt zu mehr Lebensqualität durch rasche und unkonventionelle Konfliktlösungen. Seine mitreißenden Vorträge und Bücher haben mittlerweile Kultstatus erreicht.

Von Andreas Winter sind im Mankau Verlag unter anderem die folgenden Bücher erschienen: »Abnehmen ist leichter als Zunehmen«, »Heilen ohne Medikamente«, »Nikotinsucht – die große Lüge«, »Was deine Angst dir sagen will« und »Zu viel Erziehung schadet!«.

Andreas Winter
Wie unsere Psyche tickt. Hörbuch
Die Intelligenz des Unterbewusstseins verstehen

ca. 516 Minuten
ISBN 978-3-86374-716-9
€ 18,00 (D) | € 18,50 (A)

1 MP3-CD im Jewelcase,
8-seitiges Booklet

5. FEBRUAR 2024



Taschenbuch | 198 Seiten
ISBN 978-3-86374-323-9



Taschenbuch | 142 Seiten
ISBN 978-3-86374-370-3



Andreas Winter
Wie unsere Psyche tickt
Die Intelligenz des Unterbewusstseins verstehen

270 Seiten
ISBN 978-3-86374-713-8
€ 28,00 (D) | € 28,80 (A)

Klappenbroschur,
16,5 x 24 cm

5. FEBRUAR 2024



- ◆ Das Standardwerk zum bewährten tiefenpsychologischen Ansatz
- ◆ Die Andreas-Winter-Methode – von der Fragetechnik bis zum Reframing
- ◆ Werbeschwerpunkt mit Vortragstour, Online-Kongress, Netzwerk-PR
- ◆ Zahlreiche Fallbeispiele, ergänzende Praxisempfehlungen für Therapeuten und Coaches

Schwarzer Holunder – Heilpflanze des Jahres 2024

Kompakt

Der Holunder blickt auf eine uralte Tradition als Heilpflanze zurück und wurde über Jahrhunderte als Allheilmittel eingesetzt. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Holunderblüten, Beeren, Blätter, Rinde und Wurzeln bekämpfen nachweislich Grippe- und Erkältungsviren, entgiften, lindern Magen-Darm-Beschwerden, stärken die Nerven und verjüngen die Haut. Seine zahlreichen heilsamen Eigenschaften – er wirkt unter anderem fiebersenkend, antioxidativ, schmerzlindernd, krampflösend, entzündungshemmend, immunstärkend, herzschtzend und antidepressiv – machen den »Holler« zu einem Juwel der Hausapotheke.

Mit zahlreichen Anwendungen und Zubereitungen für Beschwerden von A bis Z, Holunder-Rezepten für die gesunde Küche und Kosmetik zum Selbermachen.

UMFANGREICHE
ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



- Antiviral, immunstärkend, antidepressiv, krebs- und entzündungshemmend
- Effektive Hilfe bei Erkältungen, Grippe, Krämpfen, Verdauungsbeschwerden u.v.m.
- Mit gesunden Küchenrezepten und Kosmetik zum Selbermachen

HEILPFLANZE DES JAHRES



BARBARA SIMONSOHN ist Ernährungsberaterin und Reiki-Ausbilderin; außerdem gilt die engagierte Hamburgerin als Expertin für »Superfoods«. Seit 1995 hat sie zahlreiche Ratgeber im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit veröffentlicht; die Gesamtauflage ihrer Bücher beläuft sich auf über 560.000 Exemplare.



Klappenbroschur | 158 Seiten
ISBN 978-3-86374-652-0



Klappenbroschur | 127 Seiten
ISBN 978-3-86374-474-8



- ◆ Neuer Ratgeber von Superfood-Expertin und Bestseller-Autorin Barbara Simonsohn
- ◆ Umfangreiche Öffentlichkeitsarbeit zur »Heilpflanze des Jahres 2024«
- ◆ Zahlreiche Anwendungen und Rezepte für Hausapotheke, Kosmetik und Küche

Barbara Simonsohn
**Holunder –
Jewel der Hausapotheke**
Kompakt-Ratgeber

ca. 158 Seiten
ISBN 978-3-86374-717-6
€ 12,00 (D) | € 12,40 (A)

Klappenbroschur, durchgehend farbig
11,5 x 16,5 cm



22. APRIL
2024

Universelle Berater auf Ihrem neuen Weg ins Selbst-Bewusstsein

Wir kommen aus unendlichen Weiten und tragen »Sternenstaub« in uns – Informationen, die wie Schätze in uns lagern, die wir aber vergessen haben zu nutzen. Mit 55 Starseed-Symbolen und 44 kosmischen Lichtcodes haben Sie kraftvolle Begleiter an Ihrer Seite: Geistige Energien aus den Weiten des Weltalls sind in diesem Kartenset in Symbolsprache übersetzt und helfen Ihnen in unseren hochschwingenden Zeiten, Herausforderungen leichter zu meistern, negative Energien, ungute Glaubensmuster und manipulierende Programmierungen nachhaltig zu transformieren und sich an Ihre ursprüngliche Kraft zu erinnern.

Die universelle Lichtsprache klärt Aura und Gedanken, löst Traumata und Blockaden auf, unterstützt eine positive Neustrukturierung und programmiert DNA und Zellen wieder auf Erfolg.

WERTIGES
KARTENSET
ZU EINEM
BOOMENDEN
THEMA



STARSEEDS

ROSWITHA STARK zählt zu den erfolgreichsten Autorinnen im Bereich der Schwingungs- und Informationsmedizin. Sie ist seit über 20 Jahren als Heilpraktikerin, Coach und Expertin für energetisches Heilen tätig und veröffentlicht zahlreiche Bücher und Kartensets zu diesem Thema.



Klappenbroschur | 254 Seiten
ISBN 978-3-86374-691-9



Taschenbuch | 174 Seiten
ISBN 978-3-86374-336-9



- ◆ Bestseller-Autorin mit großem Netzwerk
- ◆ Wertiges Kartenset mit ausführlichem Booklet und 12 Übertragungskarten
- ◆ Boomendes Thema – siehe u. a. SPIEGEL-Bestseller »Starseeds. Warum wir hier sind und wohin wir gehen« von Birgit Fischer

Roswitha Stark
Starseeds und kosmische Lichtsprache
Kartenset mit 55 Starseed-Symbolen und 44 Lichtcodes. Inkl. ausführlichem Booklet

99 Symbol- und 12 Übertragungskarten
ISBN 978-3-86374-720-6
€ 29,95 (D) | € 30,90 (A)

Kartenformat 79 x 120 mm, farbig,
64-seitiges Booklet



6. MAI
2024

Fünf-Schritte-Programm in Krisenzeiten

Zukunftsängste, Beziehungsprobleme, Existenzsorgen, Schicksalsschläge und andere Herausforderungen – persönliche Krisen reißen ein Loch in das bislang funktionierende Leben und nötigen uns körperlich, seelisch und geistig Hochleistungen ab. In den Meditationen und geführten Entspannungen der »Hilfe in miesen Zeiten« lernst Du, zur Ruhe zu kommen, die akute Problematik zu verarbeiten, verborgene Kraftressourcen zu aktivieren, Dein Inneres Kind zu heilen und Deine Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. Beim »Entrümpeln« wirst Du verstehen, was die Krise Dich lehren kann und wie Du sie zu einer Chance für eine bessere Zukunft machst. Du bist nicht allein. Das bewährte Fünf-Schritte-Programm ist für Dich da, wann immer Du es brauchst. Du darfst Dir sicher sein: Alles wird gut!

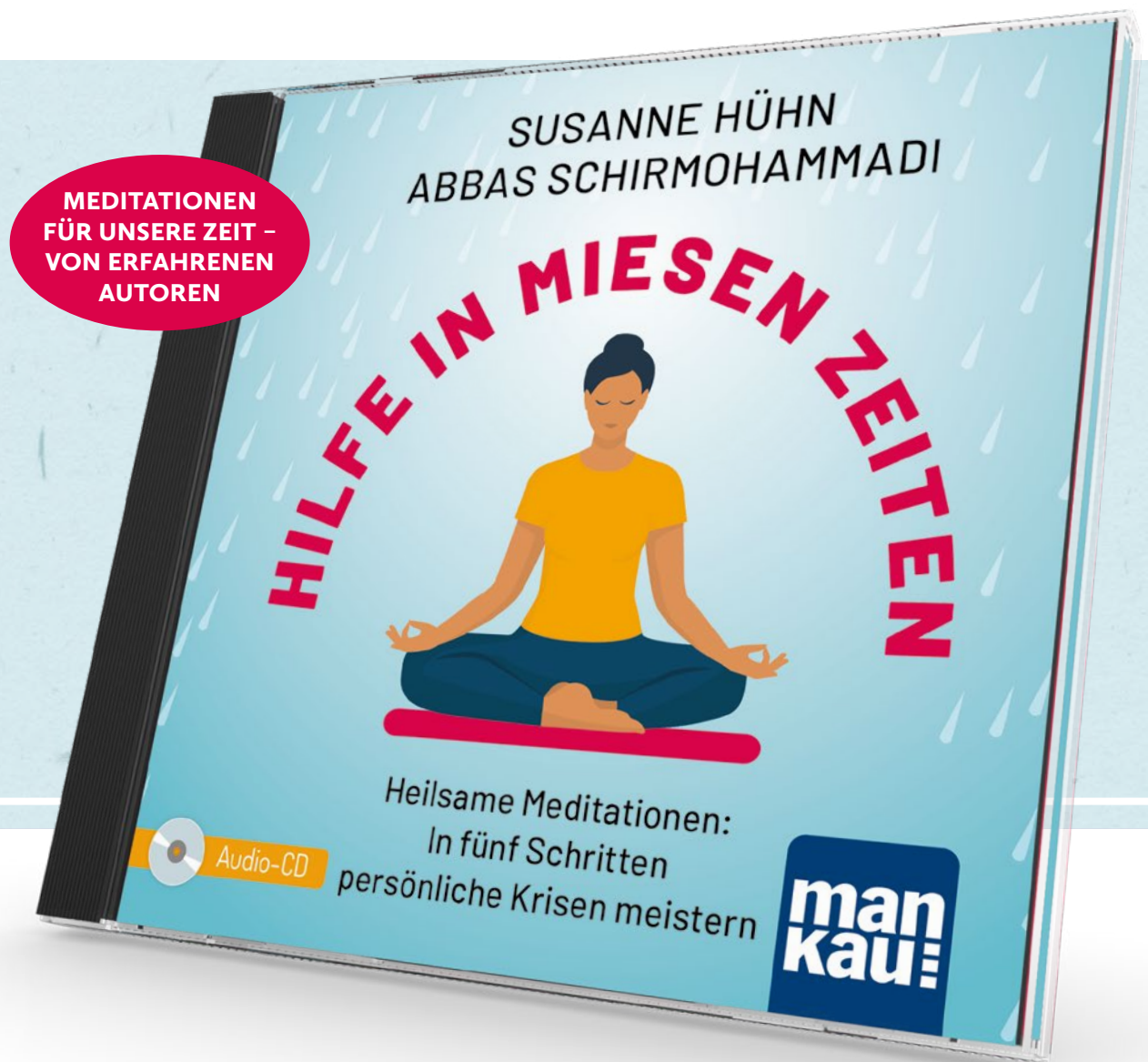
10



SUSANNE HÜHN ist Physiotherapeutin, Seminarleiterin und Autorin. Ihr Schwerpunkt ist das Lehren emotionaler Intelligenz und innerer Freiheit dank einer liebevollen, beschützenden Beziehung zum eigenen Inneren Kind. Bewusst angewandtes, aktives Selbstmitgefühl bildet das wichtigste Element ihrer Methode, über die sie zahlreiche Bücher und Meditationen verfasst hat.



ABBAS SCHIRMOHAMMADI ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach, Mediator und Mentaltrainer sowie Chefredakteur mehrerer Gesundheitsmagazine. Der Experte für Stressprävention und Entspannung vermittelt seit über 15 Jahren sein Wissen in Coachings, Seminaren, Fachartikeln und Audioprogrammen.



MEDITATION

11

- ♦ **Das 5-Schritte-Programm für Krisenzeiten: 5 Meditationen à 12 – 15 Min.**
- ♦ **Die erfolgreichen und gut vernetzten Autoren zählen zu den bekanntesten Gesundheitsexperten Deutschlands (insgesamt rund 200 Veröffentlichungen)**
- ♦ **Susanne Hühn: Erfolgsautorin u.a. bei Penguin Random House, GU, Schirner**

Susanne Hühn | Abbas Schirmohammadi
Hilfe in miesen Zeiten. Audio-CD
Heilsame Meditationen: In fünf Schritten
persönliche Krisen meistern

Gesamtlaufzeit ca. 66 Minuten
ISBN 978-3-86374-722-0
€ 14,95 (D) | € 14,95 (A)

1 Audio-CD im Jewelcase,
8-seitiges Booklet



**25. MÄRZ
2024**

Das bewährte Arbeitsbuch für die Heilarbeit – 20 neue Testlisten!

Das ganzheitliche Heilen mittels Informationsübertragung erlebte in den letzten zwei Jahrzehnten einen grandiosen Aufschwung. Die dabei zum Einsatz kommenden Strichcodes und Symbole aktivieren die Selbstheilungskräfte und können Körper, Geist und Seele auf energetischer Ebene sanft und effektiv heilen. Das »Praxisbuch Neue Homöopathie« ist ein wertvolles und nützliches »Werkzeug« zur Selbstbehandlung, in der therapeutischen Praxis sowie für alle, die mit Pendel, kinesiologischen Testsystemen oder intuitiv arbeiten: Band 2 bietet 20 weitere wichtige und essenzielle Testlisten mit verständlichen Anleitungen, die in langjähriger Praxis von Roswitha Stark und Christina Baumann entwickelt und erprobt wurden. Die großformatigen Seiten sind farbig gestaltet, stabil und abwischbar – somit ideal für die tägliche Anwendung.



CHRISTINA BAUMANN ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und ganzheitlich-energetische Heilmethoden, Autorin, Entwicklerin von Arbeits- und Lehrmaterialien für energetisches Arbeiten, Expertin für Symbole und Zahlenphysik und Betreiberin des Netzwerks ypsilon-portal.de.



ROSWITHA STARK zählt zu den erfolgreichsten Autorinnen im Bereich der Schwingungs- und Informationsmedizin. Sie ist seit über 20 Jahren als Heilpraktikerin, Coach und Expertin für energetisches Heilen tätig und veröffentlicht zahlreiche Bücher und Kartensets zu diesem Thema.

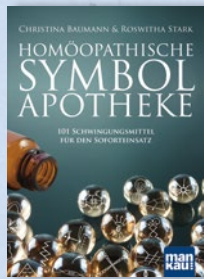
- ◆ Erfolgreiches und gut vernetztes Autorinnenteam
- ◆ 20 neue Schautafeln/Testlisten für den Einsatz in der Pendel-, Tensor- oder Kinesiologie-Praxis
- ◆ Wertvolle Arbeitshilfe für Selbstanwender, Therapeuten und Berater
- ◆ Stabil, schmutzunempfindlich, abwaschbar

Christina Baumann | Roswitha Stark
Praxisbuch Neue Homöopathie. Band 2
20 neue Testlisten für den Einsatz in der Pendel-, Tensor- oder Kinesiologie-Praxis

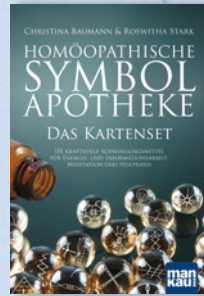
46 Seiten
ISBN 978-3-86374-721-3
€ 39,95 (D) | € 41,10 (A)

Spiralbindung, 21,0 x 29,7 cm (DIN A4),
stabil, farbige Schautafeln/Testlisten

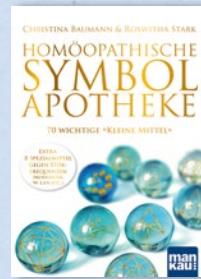
 11. MÄRZ 2024



Christina Baumann
Roswitha Stark
Homöopathische Symbolapotheke
101 Schwingungsmittel für den Soforteinsatz
ISBN 978-3-86374-400-7
€ 19,90 (D) | € 20,60 (A)



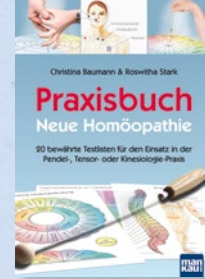
Christina Baumann
Roswitha Stark
Homöopathische Symbolapotheke. Das Kartenset
ISBN 978-3-86374-464-9
€ 24,95 (D) | € 25,70 (A)



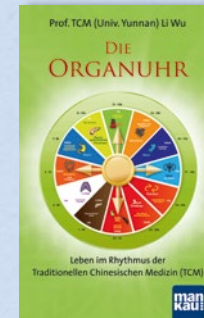
Christina Baumann
Roswitha Stark
Homöopathische Symbolapotheke. 70 wichtige »Kleine Mittel«
Mit A2-Plakat
ISBN 978-3-86374-525-7
€ 19,90 (D) | € 20,60 (A)



Christina Baumann
Roswitha Stark
Homöopathische Symbolapotheke für Kinder
Mit A2-Plakat
ISBN 978-3-86374-584-4
€ 22,90 (D) | € 23,70 (A)



Christina Baumann
Roswitha Stark
Praxisbuch Neue Homöopathie
20 bewährte Testlisten
ISBN 978-3-86374-106-8
€ 34,95 (D) | € 35,80 (A)



Prof. TCM Univ. Yunnan
Li Wu
Die Organuhr
Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
ISBN 978-3-86374-144-0
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Prof. TCM Univ. Yunnan
Li Wu
TCM für jeden Tag
Entspannt und gesund durch die Woche
ISBN 978-3-86374-100-6
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



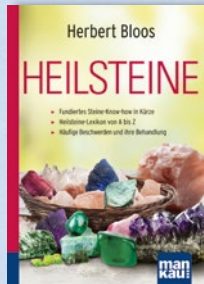
Maria Lohmann
Laborwerte verstehen. Kompakt-Ratgeber
Normalwerte im Überblick – Fachbegriffe und wichtige Abkürzungen
ISBN 978-3-86374-158-7
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)



Dr. med. vet. Dorina Lux
Grüne Hausapotheke für Hunde. Kompakt-Ratgeber
Heimische Heilpflanzen sicher anwenden
ISBN 978-3-86374-641-4
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Dr. med. vet. Dorina Lux
Grüne Hausapotheke für Katzen. Kompakt-Ratgeber
Heimische Heilpflanzen sicher anwenden
ISBN 978-3-86374-655-1
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Herbert Bloos
Heilsteine. Kompakt-Ratgeber
Fundiertes Steine-Know-how in Kürze
ISBN 978-3-86374-311-6
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Hans Cousto
Thomas Künne
Heilsame Frequenzen
Wie kosmische Schwingungen unser Wohlbefinden fördern
ISBN 978-3-86374-246-1
€ 20,- (D) | € 20,80 (A)



Dr. med. Daniel Dufour
Das verlassene Kind
Gefühlsverletzungen aus der Kindheit erkennen und heilen
ISBN 978-3-86374-533-2
€ 12,90 (D) | € 13,40 (A)



Prof. Dr. Ingrid Gerhard
Dr. Barbara Rias-Bucher
Myome selbst heilen
Richtig ernähren – die natürliche Alternative zu Pillen und OPs
ISBN 978-3-86374-458-8
€ 18,90 (D) | € 19,60 (A)



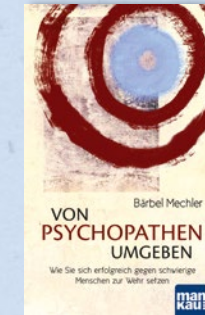
J. und A. Goldman
Heilsames Summen: Klangmassage für Körper und Seele
Mit Übungen für bewussten Summen und Atmen
ISBN 978-3-86374-478-6
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Lynn Lyons
Dr. Reid Wilson
Mein ängstliches Kind
In 7 Schritten den Sorgenkreislauf durchbrechen und mutige, unabhängige Kinder erziehen
ISBN 978-3-86374-697-1
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



Julia Maak
Dr. med. Matthias Maak
HypnoBirthing. Das Praxisbuch
Mit 10 Praxiskarten
ISBN 978-3-86374-658-2
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



Bärbel Mechler
Von Psychopathen umgeben
Wie Sie sich erfolgreich gegen schwierige Menschen zur Wehr setzen
ISBN 978-3-86374-123-5
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Marie F. Mongan
HypnoBirthing
Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt. Die Original-Methode!
ISBN 978-3-938396-20-9
€ 19,95 (D) | € 20,60 (A)



Petra Neumayer
Roswitha Stark
Heilen mit Symbolen
Die 64 wichtigsten Heilsymbole
ISBN 978-3-86374-336-9
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



William B. Grant, Ph. D.
Prof. Dr. med. Jörg Spitz
Vitamin D – Das Sonnenhormon. Kompakt-Ratgeber
Wie Sie Ihren Vitamin-D-Vorrat aufrücken
ISBN 978-3-86374-178-5
€ 7,99 (D) | € 8,20 (A)



Dr. phil. Isa Gruber
Was der Körper zu sagen hat
Stress- und Traumbewältigung mit Somatic Experiencing® (SE)
ISBN 978-3-86374-392-5
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



W. Hätscher-Rosenbauer
Kleine Augenschule
Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen
ISBN 978-3-86374-314-7
€ 8,99 (D) | € 9,20 (A)



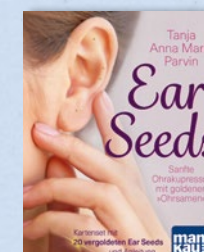
Kristen Helmstetter
Bettgeflüster für die Seele
5 Minuten »Pillow Self-Talk« vor dem Schlafengehen
ISBN 978-3-86374-673-5
€ 18,- (D) | € 18,50 (A)



Kristen Helmstetter
Dolce Vita für die Seele
»Wine Self-Talk«: 15 genussvolle Minuten für Leichtigkeit, Inspiration und Lebensfreude
ISBN 978-3-86374-682-7
€ 18,- (D) | € 18,50 (A)



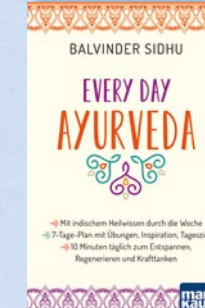
Petra Neumayer
Roswitha Stark
Medizin zum Aufmalen. Kartenset
64 Symbolkarten
ISBN 978-3-938396-59-9
€ 14,95 (D) | € 15,40 (A)



Tanja Anna Maria Parvin
Ear Seeds. Kartenset
Sanfte Ohrakupressur mit goldenen »Ohrsamen«
ISBN 978-3-86374-627-8
€ 29,95 (D) | € 30,80 (A)



Barbara Reik
Tai Chi für zwischendurch. Kompakt-Ratgeber
Neue Energie durch einfache Übungen
ISBN 978-3-86374-377-2
€ 8,99 (D) | € 9,20 (A)



Balvinder Sidhu
Every Day Ayurveda. Mit indischem Heilwissen durch die Woche
7-Tage-Plan mit Übungen, Inspiration, Tagesziel
ISBN 978-3-86374-570-7
€ 14,95 (D) | € 15,40 (A)



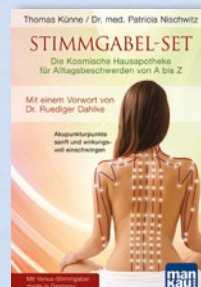
Barbara Simonsohn
Artemisia annua – Heilpflanze der Götter. Kompakt-Ratgeber
Antibakteriell – Antiviral – Immunstimulierend
ISBN 978-3-86374-474-8
€ 8,99 (D) | € 9,20 (A)



Kristen Helmstetter
Tea Time für die Seele
Dein kleines Glück am Nachmittag: »Tea Time Self-Talk« für ein magisches Leben
ISBN 978-3-86374-703-9
€ 18,- (D) | € 18,50 (A)



Ulrich Kohler
Diese Schuld ist nicht meine
Wie unbewusste Schuldgefühle unser Leben prägen und wie wir uns von ihnen befreien
ISBN 978-3-86374-700-8
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



Thomas Künne
Dr. med. P. Nischwitz
Stimmgabel-Set: Die Kosmische Hausapotheke für Alltagsbeschwerden von A bis Z
ISBN 978-3-938396-66-7
€ 27,95 (D) | € 28,90 (A)



Thomas Künne
Dr. med. P. Nischwitz
Stimmgabeltherapie
Heilsames Wissen und praktische Anwendungen
ISBN 978-3-86374-249-2
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Prof. TCM Univ. Yunnan
Li Wu
Das Buch der Chinesischen Heilkunst
Bewährtes Heilwissen aus dem Reich der Mitte
ISBN 978-3-86374-538-7
€ 12,90 (D) | € 13,40 (A)



Barbara Simonsohn
Brennnessel. Kompakt-Ratgeber
Das Wunderkraut für Gesundheit, Küche und Schönheit
ISBN 978-3-86374-652-0
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



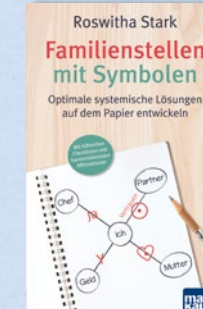
Barbara Simonsohn
Das Basische Prinzip
Dr. Jacobs Schutzformel gegen die größten Gesundheitskiller unserer Zeit
ISBN 978-3-86374-541-7
€ 14,95 (D) | € 15,40 (A)



Barbara Simonsohn
Löwenzahn – Wunderkraut für Resilienz und Lebenskraft. Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-694-0
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Raffaella Sirtoli
Anna Elisabeth Röcker
Heilen mit Bachblüten. Das Kartenset
ISBN 978-3-86374-099-3
€ 15,95 (D) | € 16,50 (A)



Roswitha Stark
Familienstellen mit Symbolen
Optimale systemische Lösungen auf dem Papier entwickeln
ISBN 978-3-86374-471-7
€ 16,95 (D) | € 17,50 (A)



RABATTE FÜR ENDKUNDEN: ab 10 Ex. eines Titels: 10 % Rabatt | ab 50 Ex. eines Titels: 15 % Rabatt
ab 100 Ex. eines Titels: 20 % Rabatt | ab 250 Ex. eines Titels: 22,5 % Rabatt | ab 500 Ex. eines Titels: 25 % Rabatt