

man kau:

Bücher, die den Horizont erweitern

FRÜHJAHR 2026



Gesundheit • Heilung • Lebenshilfe

man
kau:

Körperliche und seelische
Widerstandskraft
durch Naturerleben

Lass dich
von der Natur
beschenken!



Leichtigkeit und Gelassenheit mit der Kraft der Natur

In einer Zeit, in der Stress und ständige Anforderungen unseren Alltag bestimmen, kann die Natur zu einer Quelle der Erholung und inneren Stärke werden. Das Buch zeigt, wie man durch achtsames Naturerleben körperliche und seelische Resilienz stärkt. Sinnesübungen, kleine Alltagsrituale und kreative Impulse fördern eine bewusste Verbindung mit der natürlichen Welt. Die Autorinnen verbinden Wissen aus Naturheilkunde und fernöstlicher Lebenskunst mit ganzheitlichen, kreativen Wegen der Selbstfürsorge: Die Naturmomente reichen von Waldbaden, Natur-Retreat über Kraftorte und Bewegung im Grünen bis hin zu kleinen Meditationen, bewusster Ernährung und Aromatherapie. Lassen wir uns von der Natur beschenken – mit Gesundheit, Gelassenheit und Leichtigkeit.

4

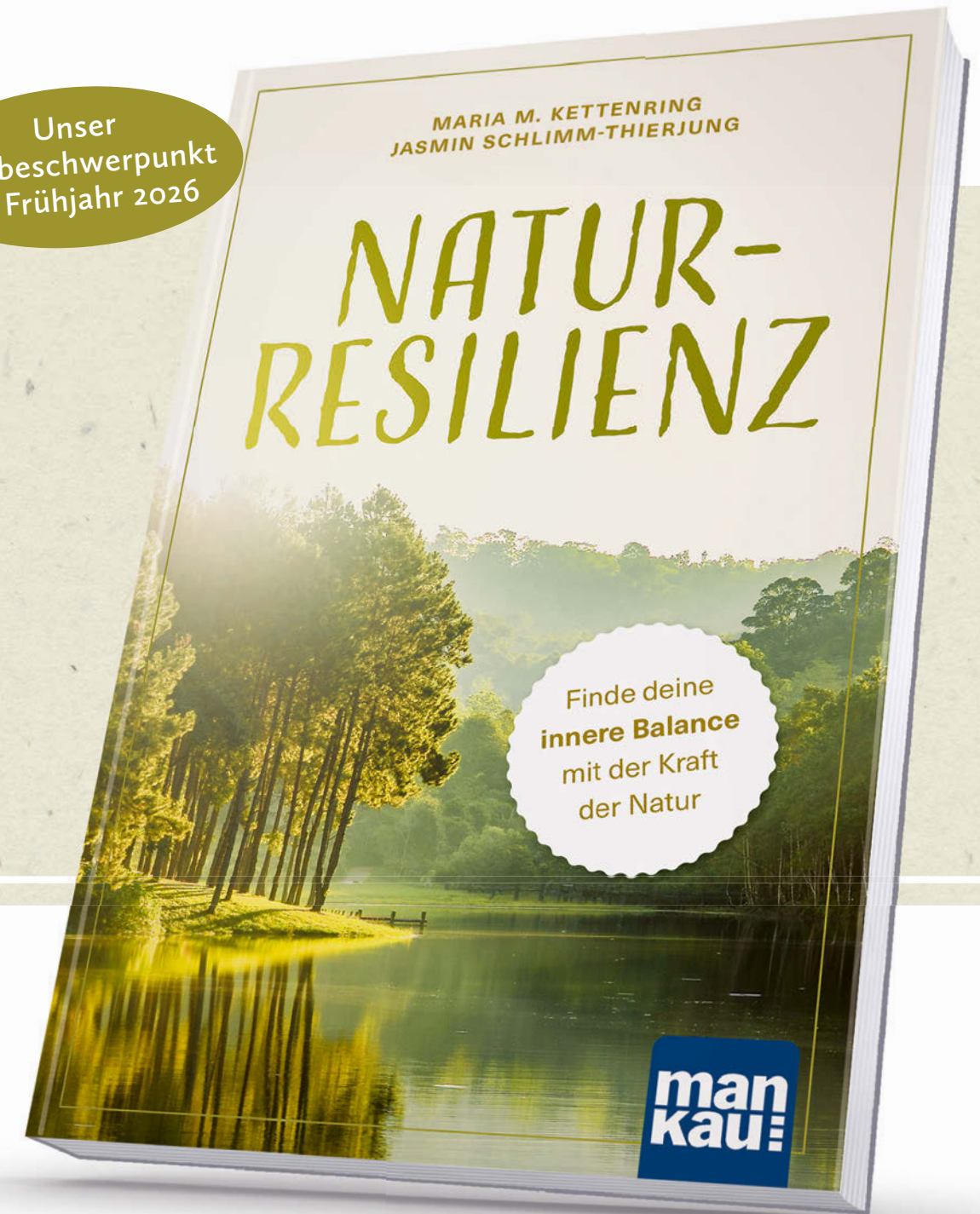


MARIA M. KETTENRING ist seit vier Jahrzehnten eine anerkannte Aromaeexpertin, Autorin und »Duftbotschafterin« mit tiefgreifendem Wissen und umfangreicher Praxiserfahrung in Aromatherapie. Seit Mitte der 1980er-Jahre hat sie die Aroma- und Duftküche entwickelt. Als ausgebildete Trainerin für Waldbaden und Natur-Resilienz teilt sie mit Begeisterung ihre Leidenschaft für die Heilkraft ätherischer Öle und die Balance mit und in der Natur.



JASMIN SCHLIMM-THIERJUNG ist Gründerin und Leiterin der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit. Sie verbindet fundiertes Wissen aus Gesundheit, Achtsamkeit und Naturerfahrung mit langjähriger Praxis in der Aus- und Weiterbildung. Mit Leidenschaft zeigt sie Wege, wie der Wald zu einer Quelle von Resilienz, Balance und Lebensfreude werden kann.

Unser
Werbeschwerpunkt
im Frühjahr 2026



RESILIENZ & STRESSABBAU

5

- ◆ Renommiertes Autorinnen-Duo mit großem Netzwerk
- ◆ Über 2.000 zertifizierte Natur-Resilienz-Trainerinnen und Trainer; zusätzlich weitere ca. 2.000 Schulungen über Bildungsurlaube
- ◆ Ressourcen aus der Natur für Resilienz, Stressabbau und neue Energie nutzen
- ◆ Präsenz auf Messen und Kongressen

Maria Kettenring | Jasmin Schlimm-Thierjung
Natur-Resilienz
Finde deine innere Balance
mit der Kraft der Natur

ca. 240 Seiten
ISBN 978-3-86374-791-6
€ 20,00 (D) | € 20,60 (A)

Klappenbroschur
13,5 x 21,5 cm

9 783863 747916 **9. MÄRZ 2026**

Weil dein Körper ein Spiegel deiner Geschichte ist

Abnehmen durch Annehmen« ist kein Diätbuch, sondern eine tiefgründige Begegnung mit den emotionalen Wurzeln unseres Essverhaltens. Warum essen wir oft nicht aus Hunger, sondern aus Stress oder Unzufriedenheit? Warum halten wir keine Diät durch, obwohl wir es so sehr wollen? Andreas Winter hilft Ihnen, die wahren Ursachen Ihres Essverhaltens zu verstehen – um dieses im Anschluss mühelos zu ändern. Verlassen Sie den Kreislauf von Frustessen, Selbstkritik und Diätversagen – indem Sie lernen, wie frühkindliche Prägungen Ihr Essverhalten bis heute beeinflussen, wie Sie emotionale Knoten lösen können und ein neues, friedvolles Verhältnis zum Essen und zu Ihrem Körper entwickeln. So finden Sie ganz ohne Diät dauerhaft zu Ihrem Wohlfühlgewicht.

Vom Autor des Erfolgsbuchs »Abnehmen ist leichter als Zunehmen«

Abnehmen durch Annehmen

Unbewusste Gefühle verstehen – körperlichen Ballast loswerden.

ANDREAS WINTER

man
kau:

WUNSCHGEWICHT



ANDREAS WINTER, Diplom-Pädagoge, leitet eines der ältesten Coaching-Institute Deutschlands. Seit über drei Jahrzehnten verbessert er mit seinem tiefenpsychologischen Ansatz rasch und unkonventionell die Lebensqualität vieler Menschen. Seine Bücher und Vorträge – u. a. »Wie unsere Psyche tickt«, »Abnehmen ist leichter als Zunehmen« und »Heilen ohne Medikamente« – erreichen Hunderttausende.

Auch als Hörbuch erhältlich:
Abnehmen durch Annehmen
1 MP3-CD im Jewelcase,
Laufzeit ca. 300 Min., 8-seit. Booklet
ISBN 978-3-86374-797-8
UVP € 18,00 (D) | € 18,50 (A)



26. JANUAR
2026



- ♦ Keine Diät. Kein Zwang. Kein Verzicht.
- ♦ Erfolgreicher Coach und Autor mit großem Netzwerk
- ♦ Fundierte Erkenntnisse aus Psychologie, Bindungsforschung und moderner Stressbiologie, laienverständlich aufbereitet
- ♦ Praktische Übungen, Journaling-Impulse, Reflexionsfragen, Anti-Stress-Techniken und Visualisierungen

Andreas Winter
Abnehmen durch Annehmen
Unbewusste Gefühle verstehen –
körperlichen Ballast loswerden

ca. 160 Seiten
ISBN 978-3-86374-794-7
€ 18,00 (D) | € 18,50 (A)

Klappenbroschur
13,5 × 21,5 cm

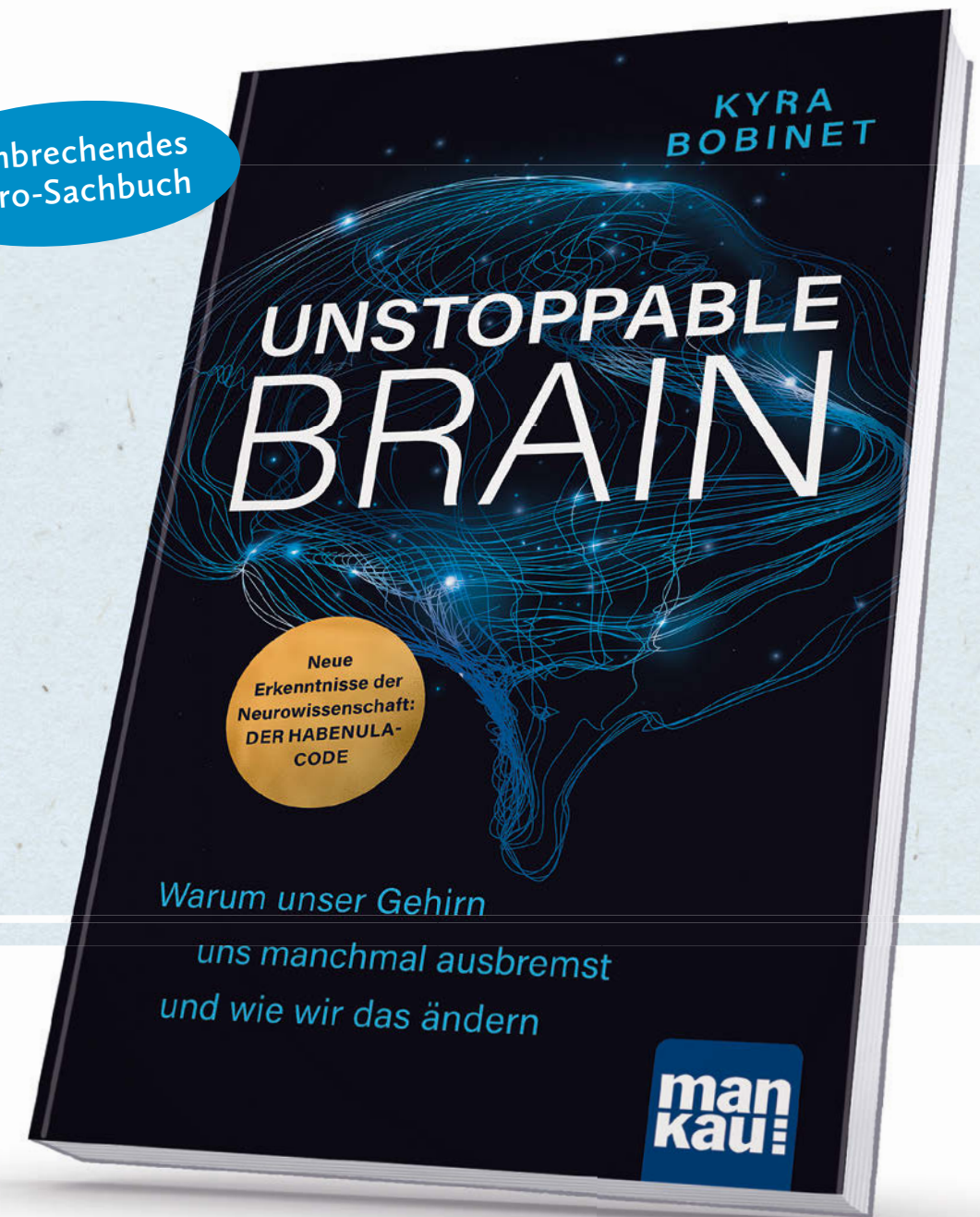


26. JANUAR
2026

Knacken Sie den »Habenula-Code«: Wer iteriert, ist unaufhaltbar.

Die Verhaltensforscherin Dr. Kyra Bobinet führt in eines der faszinierendsten, bislang kaum bekannten Hirnareale ein: die Habenula – ein Schalter in unserem Gehirn, der Motivation ausknippen kann, wenn wir etwas als »gescheitert« bewerten. Doch genau das lässt sich ändern: Durch einen Perspektivwechsel, kreative Lösungsansätze und die Kraft der Iteration können selbst Rückschläge nachhaltige Entwicklung anstoßen. Das Wissen um die Habenula und ihre Funktionsweise wirkt sich auf viele wichtige Bereiche unseres Lebens aus: Gesundheit, Stressbewältigung, Gewichtsmanagement, Beruf, Beziehungen und vieles mehr. Wissenschaftlich fundiert und berührend lebensnah ist dieses Buch eine Offenbarung – endlich gelingen dauerhafte, positive Veränderungen!

Bahnbrechendes
Neuro-Sachbuch



DR. KYRA BOBINET ist Ärztin und Gesundheitswissenschaftlerin mit fast 30 Jahren Erfahrung in der Verhaltensforschung. Als Expertin für Verhaltensänderung unterrichtet sie im AIM-Labor der Stanford School of Medicine und leitet *Fresh Tri*, ein digitales Gesundheitsunternehmen, das eine App und Software zur Förderung gesunder Gewohnheiten mit einem positiven, iterationsbasierten Ansatz anbietet. Ihr Bestseller »Well Designed Life« gilt als international anerkannter Impulsgeber im Bereich Verhaltensänderung.

»In 'Unstoppable Brain' verschmilzt Dr. Kyra Bobinet Bahnbrechendes aus den Neurowissenschaften mit brauchbaren Erkenntnissen und bietet damit einen revolutionären Ansatz für Verhaltensänderungen.«
Larry Chu, Professor der Stanford School of Medicine

»Treffend, fesselnd und eindringlich!«
Allison Feduccia,
Neuropharmakologin

- ◆ **Erstmals in deutscher Sprache**
- ◆ **Spannendes, gehobenes Sachbuch zu einem neu erforschten Hirnareal, der Habenula**
- ◆ **Mit praktischen Strategien für nachhaltige Verbesserungen in vielen Lebensbereichen**
- ◆ **Autorin ist Expertin für Verhaltensänderung**
- ◆ **Namhafte Testimonials aus Psychologie, Medizin und Neurowissenschaft**

Kyra Bobinet
Unstoppable Brain
Warum unser Gehirn uns manchmal ausbremst und wie wir das ändern

ca. 270 Seiten
ISBN 978-3-86374-785-5
€ 24,90 (D) | € 25,60 (A)

Klappenbroschur
13,5 × 21,5 cm



27. APRIL
2026

68 essbare Heil- und Wildkräuter in inspirierenden Pflanzenporträts

«Essbare Heilkräuter und Wildpflanzen» ist nicht nur ein einfaches Nachschlagewerk für Wildpflanzen – es ist eine Einladung, die Natur ganz neu und voller Staunen kennenzulernen. Entdecke natürliche Heilmittel, die unmittelbar vor deiner Haustüre wachsen, und nimm das großartige Wissen unserer Vorfahren an. Die anschaulichen Pflanzenporträts mit praxisbezogenen Informationen und Anleitungen helfen dir nicht nur, 68 essbare Wild- und Heilpflanzen unserer heimischen Wiesen und Wälder zuverlässig zu bestimmen und zu nutzen – sie vermitteln dir auch ein Gefühl für das Wesen der jeweiligen Pflanze. Dein inspirierendes Nachschlagewerk: Wissenschaftliches und Mythologisches, Neuzeitliches und Traditionelles, Sachliches und Poetisches.

10



PHILIP KUNISCH ist Kräuterkundler, ganzheitlicher Ernährungs- und Gesundheitsberater und B.Sc. in Technologie und Biotechnologie der Lebensmittel (TU München). Schon seit seiner Jugend gilt sein besonderes Interesse unseren heimischen Heilkräutern; sein umfassendes Fachwissen gibt er in Kräuterführungen, Fermentations-Workshops sowie Seminaren im Bereich Detox, Fasten, Meditation und Kräutermedizin weiter.



Junger Autor mit
großem Netzwerk



ESSBARE WILDPFLANZEN

11

- ♦ Die wichtigsten 68 essbaren Wildpflanzen in einem inspirierenden und wissenschaftlich fundierten Nachschlagewerk
- ♦ Ausführliche Pflanzenporträts zur sicheren Bestimmung und Anwendung
- ♦ Handliches Format mit Erntekalender
- ♦ Beliebter Youtube-Kanal des Autors (> 22k Abonnenten)

Philip Kunisch
Essbare Heilkräuter und Wildpflanzen
Naturkraft entdecken: 68 Schätze unserer Wiesen und Wälder

ca. 223 Seiten
ISBN 978-3-86374-788-6
€ 14,00 (D) | € 14,40 (A)

Klappenbroschur, farbig
11,5 x 16,5 cm



16. FEBRUAR
2026

Drei Heilpflanzen-Klassiker von Barbara Simonsohn jetzt auch als Hörbuch!



Als Ernährungsberaterin, Reiki-Ausbilderin und Gesundheitsautorin befasst sich BARBARA SIMONSOHN intensiv mit dem Thema gesunde Ernährung und gilt als Expertin für Heilpflanzen und »Superfoods«. Seit 1995 hat die Hamburgerin zahlreiche Ratgeber im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit veröffentlicht; die Gesamtauflage ihrer Bücher beläuft sich auf über 600.000 Exemplare. Im Mankau Verlag ist u. a. ihr Bestseller-Ratgeber »Artemisia annua – Heilpflanze der Götter« (12 Auflagen seit 2018) erschienen.

Die Brennnessel – der verkannte Schatz aus Ihrem Garten

Die Brennnessel bietet uns als Heilpflanze eine beispiellose Fülle an gesunden Inhaltsstoffen. So finden wir im Brennnesselkraut neben zahlreichen Vitaminen u. a. wertvolle Flavonoide und Aminosäuren sowie in besonders hohem Maße das entgiftende, abwehrstärkende Chlorophyll. Erfahren Sie alles Wichtige über Heilwirkungen der Brennnessel und praktische Anwendungen für Gesundheit und Schönheit. Mit Extra: Feine Brennnessel-Rezepte für die Küche.



NEUE HÖRBÜCHER

Kompakt-Ratgeber von Barbara Simonsohn (Auswahl):

Heilpflanzen des Jahres 2022 Brennnessel Das Wunderkraut für Gesundheit, Küche und Schönheit 158 Seiten ISBN 978-3-86374-652-0	Heilpflanzen des Jahres 2023 Traube und Weinrebe Heilpflanze der Volksmedizin 158 Seiten ISBN 978-3-86374-688-9	Arzneipflanzen des Jahres 2023 Salbei Mutter aller Heilpflanzen 158 Seiten ISBN 978-3-86374-706-0
2024 Holunder Juwel der Hausapotheke 159 Seiten ISBN 978-3-86374-717-6	2025 Die Linde Baum der Heilung und Harmonie 159 Seiten ISBN 978-3-86374-755-8	2025 Die Schafgarbe Alleskönnerin unter den Heilpflanzen 159 Seiten ISBN 978-3-86374-778-7

- ◆ Bearbeitete und gekürzte Hörbuchausgabe des Kompakt-Ratgebers (aktuell in 3. Auflage)
- ◆ Die Brennnessel war »Heilpflanze des Jahres 2022«
- ◆ Praktische Anwendungen für Gesundheit und Schönheit
- ◆ Erfahrene Hörbuchsprecher in professioneller Produktion

Barbara Simonsohn
Brennnessel. Hörbuch
Das Wunderkraut für Gesundheit, Küche und Schönheit

ca. 200 Min. Laufzeit
ISBN 978-3-86374-798-5
UVP € 12,99 (D) | € 13,40 (A)

1 MP3-CD im Jewelcase,
8-seitiges Booklet
Sprecher: Christina Besser, Matthias Lühn

23. MÄRZ 2026

Von wegen Unkraut! Löwen(zahn)kraft für Körper und Seele

Ärgern Sie sich nicht, wenn der Löwenzahn Ihren Garten erobert – nutzen Sie ihn lieber als kraftvolle Heilpflanze und gesundes Lebensmittel! Dabei lassen sich alle Pflanzenteile verwenden und teilweise sogar ganzjährig ernten. Neben seinen zahlreichen Heilwirkungen schenkt Löwenzahn uns Resilienz und sorgt für ein sonniges Gemüt. Mit praktischen Anwendungen für die Hausapotheke, raffinierten Rezepten und Kosmetik zum Selbermachen.



Mutter aller Heilpflanzen: »Wer Salbey baut, den Tod kaum schaut«

Dank seiner Vielseitigkeit wird Salbei seit alters her bei unterschiedlichen Beschwerden verwendet. Die wertvollen Inhaltsstoffe von *Salvia officinalis* wirken u. a. schmerzlindernd und entzündungshemmend, bekämpfen Bakterien, Viren und Pilze, senken Cholesterinspiegel und Blutdruck, fördern die Verdauung und optimieren den Stoffwechsel. Mit Anwendungen für die Hausapotheke, wohltuender Kosmetik zum Selbermachen und genussvollen Küchenrezepten.



NEUE HÖRBÜCHER

14

15

Barbara Simonsohn
Löwenzahn. Hörbuch
Wunderkraut für Resilienz
und Lebenskraft

ca. 200 Min. Laufzeit
ISBN 978-3-86374-799-2
UVP € 12,99 (D) | € 13,40 (A)

1 MP3-CD im Jewelcase, 8-seitiges Booklet
Sprecher: Christina Besser, Matthias Lühn

- ✦ Bearbeitete und gekürzte Hörbuchausgabe des gleichnamigen Kompakt-Ratgebers (aktuell in 2. Auflage)
- ✦ Praktische Anwendungen für Gesundheit und Schönheit, ergänzt durch raffinierte Rezepte
- ✦ Alle Pflanzenteile sind heilkräftig und können zum Teil sogar ganzjährig geerntet werden
- ✦ Erfahrene Hörbuchsprecher in professioneller Produktion



- ✦ Bearbeitete und gekürzte Hörbuchausgabe des gleichnamigen Kompakt-Ratgebers (aktuell in 2. Auflage)
- ✦ Salbei war »Arzneipflanze des Jahres 2023«
- ✦ Zahlreiche Zubereitungen und Anwendungen für die Hausapotheke; Salbei-Kosmetik zum Selbermachen
- ✦ Erfahrene Hörbuchsprecher in professioneller Produktion

Barbara Simonsohn
Salbei. Hörbuch
Mutter aller Heilpflanzen

ca. 200 Min. Laufzeit
ISBN 978-3-86374-800-5
UVP € 12,99 (D) | € 13,40 (A)

1 MP3-CD im Jewelcase, 8-seitiges Booklet
Sprecher: Christina Besser, Matthias Lühn



Der beliebte Longseller zur Symbolemedizin

Die Autorinnen beschreiben 64 zentrale Heilsymbole: das Strichcode-System Erich Körblers, wichtige Symbole der Heiligen Geometrie sowie bewährte Heilsymbole aus aller Welt. Dieses Wissen ermöglicht und verbessert den Einsatz der Heilsymbole für Gesundheit und Wohlbefinden.

9. Auflage

Petra Neumayer | Roswitha Stark
Heilen mit Symbolen
Die 64 wichtigsten Heilzeichen
9. Auflage November 2025
Taschenbuch 12 x 19 cm, 174 S.
ISBN 978-3-86374-336-9, € 9,95 (D) | € 10,30 (A)

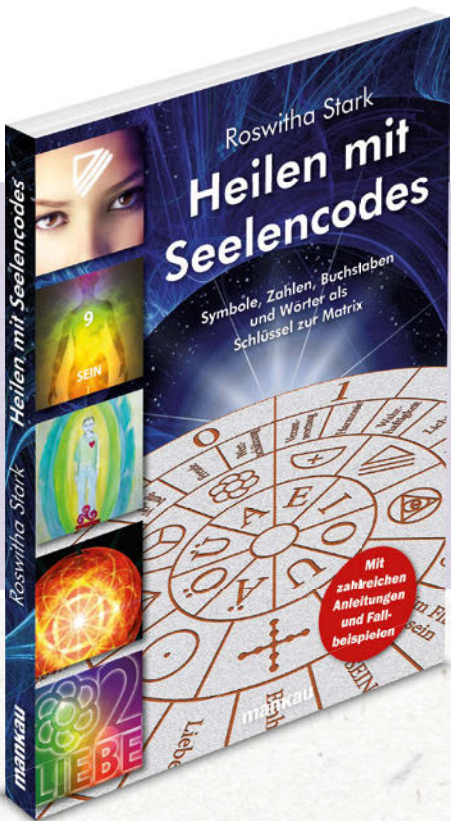


Ein inspirierender Zugang zur Sprache der Seele

Eine Einführung in die Sphäre der Seelencodes: Bildkombinationen aus einfachen Formen, Symbolen, Buchstaben, Zahlen und Farben wirken wie codierte Botschaften. So treten wir in direkten Kontakt mit unserer Seele und können Beschwerden, Blockaden und Traumata einfach auflösen.

3. Auflage

Roswitha Stark
Heilen mit Seelencodes
Symbole, Zahlen, Buchstaben und Wörter als Schlüssel zur Matrix
3. aktual. und überarb. Auflage November 2025
Broschur 15 x 21,5 cm, durchgehend farbig, 189 S.
ISBN 978-3-86374-044-3, € 20,00 (D) | € 20,60 (A)

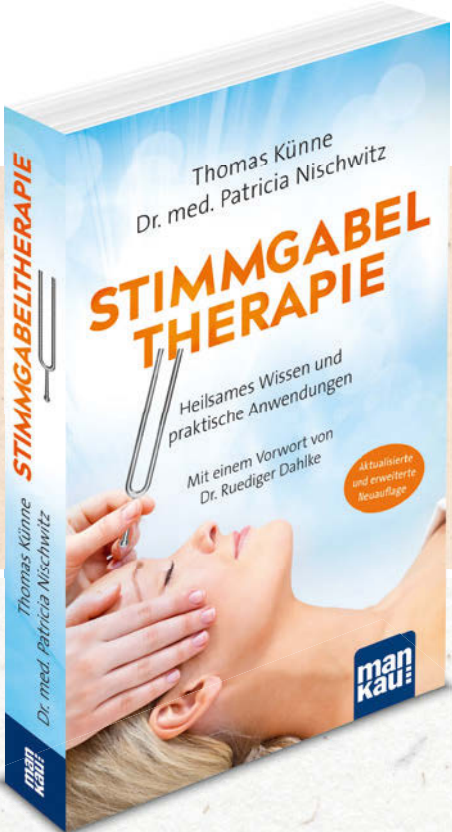


16 Das handliche Standardwerk der Stimmgabeltherapie

Die Stimmgabeltherapie ermöglicht eine sanfte, aber wirksame Harmonisierung eines körperlichen oder seelischen Ungleichgewichts. Das beliebte Praxisbuch zur Phonophorese bietet zahlreiche Anwendungen bei häufigen Beschwerden sowie bewährte Balancings zur Vorsorge.

6. Auflage

Thomas Künne | Dr. med. Patricia Nischwitz
Stimmgabeltherapie
Heilsames Wissen und praktische Anwendungen
6. Auflage November 2025
Taschenbuch 12 x 19 cm, 239 S.
ISBN 978-3-86374-743-5, € 12,90 (D) | € 13,30 (A)



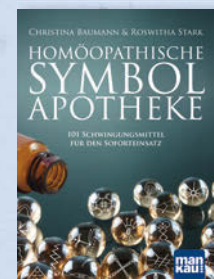
64 zentrale Heilsymbole im praktischen Kartenset

Nutzen Sie die Kraft der 64 Heilzeichen aus dem Longseller-Buch »Heilen mit Symbolen« auf einfache Weise: Die Wahl der Karten erfolgt durch intuitives Ziehen oder energetisches Austesten. So dient das Set allen Anwendern der Informationsmedizin als praktisches Werkzeug für ihre Heilarbeit.

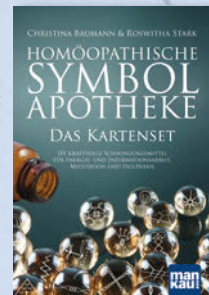
8. Auflage

Petra Neumayer | Roswitha Stark
Medizin zum Aufmalen. Kartenset
64 Symbolkarten
8. Auflage Oktober 2025
64 Karten, 8-seitiges Booklet
ISBN 978-3-938396-59-9, € 17,90 (D) | € 18,40 (A)

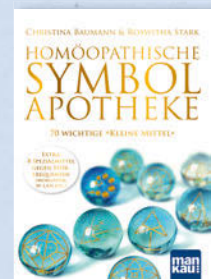




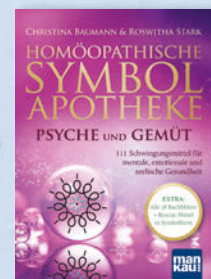
Christina Baumann
Roswitha Stark
**Homöopathische
Symbolapotheke**
101 Schwingungsmittel
für den Soforteinsatz
ISBN 978-3-86374-400-7
€ 19,90 (D) | € 20,60 (A)



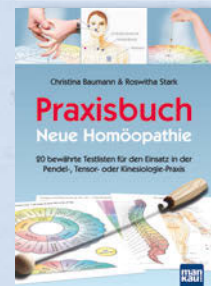
Christina Baumann
Roswitha Stark
**Homöopathische
Symbolapotheke.
Das Kartenset**
ISBN 978-3-86374-464-9
€ 24,95 (D) | € 25,70 (A)



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:
Psyche und Gemüt**
111 Schwingungsmittel
ISBN 978-3-86374-725-1
€ 27,00 (D) | € 27,80 (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
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 Über-
blick – Fachbegriffe und
wichtige Abkürzungen
ISBN 978-3-86374-158-7
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)



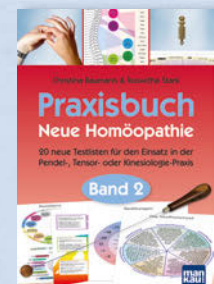
Tabea Lorch
Frauen trainieren anders
Fitness und Sport im
Einklang mit deinen
Hormonen
ISBN 978-3-86374-751-0
€ 20,- (D) | € 20,60 (A)



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)



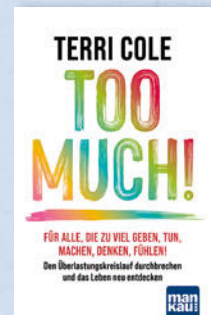
Dr. med. vet. Dorina Lux
**Grüne Hausapotheke
für Katzen.**
Kompakt-Ratgeber
Heimische Heilpflanzen
sicher anwenden
ISBN 978-3-86374-655-1
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Christina Baumann
Roswitha Stark
**Praxisbuch
Neue Homöopathie.
Band 2**
20 neue Testlisten
ISBN 978-3-86374-721-3
€ 39,95 (D) | € 41,10 (A)



Sabine Bäumer
Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard
**Mönchspfeffer,
Frauenmantel & Co.**
Die wichtigsten
Frauenheilpflanzen
ISBN 978-3-86374-775-6
€ 14,- (D) | € 14,40 (A)



Terri Cole
Too Much!
Für alle, die zu viel geben,
tun, machen, denken,
fühlen!
ISBN 978-3-86374-767-1
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



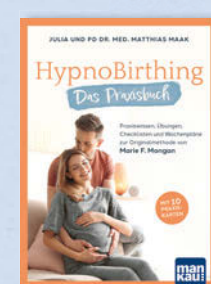
Hans Cousto
Thomas Künne
Heilsame Frequenzen
Wie kosmische
Schwingungen unser
Wohlbefinden fördern
ISBN 978-3-86374-246-1
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



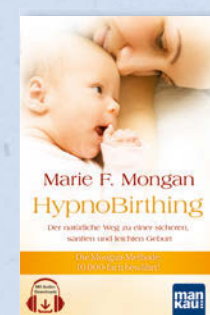
Gerit Fischer
**Heimische Heil-
und Vitalpilze.**
Kompakt-Ratgeber
20 Pilze für Küche und
Hausapotheke
ISBN 978-3-86374-710-7
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Lynn Lyons
Dr. Reid Wilson
Mein ängstliches Kind
In 7 Schritten den Sorgen-
kreislauf 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)



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
Heilzeichen
ISBN 978-3-86374-336-9
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Petra Neumayer
Roswitha Stark
Medizin zum Aufmalen.
Kartenset
64 Symbolkarten
ISBN 978-3-938396-59-9
€ 17,90 (D) | € 18,40 (A)



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



Svea Golinske
Dr. med. Peter Heilmeyer
Der Cortisol-Code
In 30 Tagen das
Stresshormon ins
Gleichgewicht bringen
ISBN 978-3-86374-781-7
€ 18,00 (D) | € 18,50 (A)



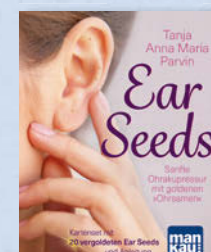
Dr. phil. Isa Grüber
**Was der Körper zu
sagen hat**
Stress- und Trauma-
bewältigung mit Somatic
Experiencing® (SE)
ISBN 978-3-86374-392-5
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



W. Hätscher-Rosenbauer
Kleine Augenschule.
Kompakt-Ratgeber
Übungen und Tipps
für gesundes und
lebendiges Sehen
ISBN 978-3-86374-314-7
€ 9,99 (D) | € 10,30 (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)



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
zwischen durch.**
Kompakt-Ratgeber
Neue Energie durch
einfache Übungen
ISBN 978-3-86374-377-2
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)



Anna Elisabeth Röcker
Raffaella Sirtoli
Heilen mit Bachblüten.
Das Kartenset
ISBN 978-3-86374-099-3
€ 17,90 (D) | € 18,40 (A)



Thomas Lambert
Schöberl
50 Wörter für Liebe
Inspirationen,
die das Herz berühren
ISBN 978-3-86374-728-2
€ 18,- (D) | € 18,50 (A)



Anna Marguerita Schön
(Hrsg.)
Wir alten Hasen
Mut in bewegten Zeiten
ISBN 978-3-86374-740-4
€ 18,00 (D) | € 18,50 (A)



Ulrich Kohler
**Diese Schuld ist nicht
meine**
Wie unbewusste Schuld-
gefühle unser Leben
prägen ...
ISBN 978-3-86374-700-8
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



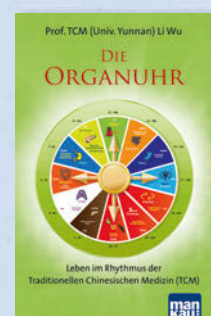
Thomas Künne
Dr. med. P. Nischwitz
Stimmgabel-Set:
Die Kosmische Haus-
apotheke für Alltags-
beschwerden von A bis Z
ISBN 978-3-938396-66-7
€ 29,95 (D) | € 30,80 (A)



Thomas Künne
Dr. med. P. Nischwitz
Stimmgabeltherapie
Heilsames Wissen und prakti-
sche Anwendungen
ISBN 978-3-86374-743-5
€ 12,90 (D) | € 13,30 (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)



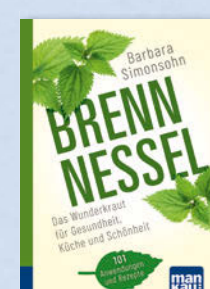
Prof. TCM Univ. Yunnan
Li Wu
Die Organuhr
Leben im Rhythmus der
Traditionellen Chinesi-
schen Medizin (TCM)
ISBN 978-3-86374-144-0
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Herbert Schwinghammer
**Der neue
Taschen-Knigge**
Gute Umgangsformen in
jeder Lebenslage
ISBN 978-3-86374-761-9
€ 12,- (D) | € 12,40 (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)



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 Gesund-
heitskiller unserer Zeit
ISBN 978-3-86374-541-7
€ 14,95 (D) | € 15,40 (A)



Barbara Simonsohn
**Heilsame
Küchenkräuter.**
Kompakt-Ratgeber
10 Kräuter für Körper
und Seele
ISBN 978-3-86374-758-9
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Barbara Simonsohn
Holunder – Juwel der Hausapotheke.
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-717-6
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



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



Roswitha Stark
Familienstellen mit Symbolen. Das Kartenset
Optimale Lösungen auf dem Papier entwickeln
ISBN 978-3-86374-528-8
€ 29,95 (D) | € 30,80 (A)



Roswitha Stark
Medizin zum Aufmalen. Heilen mit Zeichen und Symbolen
Das Basisbuch Neue Homöopathie
ISBN 978-3-86374-691-9
€ 25,- (D) | € 25,80 (A)



Andreas Winter
Was deine Angst dir sagen will
Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken
ISBN 978-3-86374-323-9
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Andreas Winter
Wie unsere Psyche tickt. Die Intelligenz des Unterbewusstseins verstehen
Die Andreas-Winter-Methode
ISBN 978-3-86374-713-8
€ 28,- (D) | € 28,80 (A)



Angelika Gräfin Wolffs-keel von Reichenberg
Die 12 Salze des Lebens. Biochemie nach Dr. Schüßler
ISBN 978-3-86374-267-6
€ 18,- (D) | € 18,60 (A)



Dr. med. Eberhard J. Wormer
Natürliche Antidepressiva. Kompakt-Ratgeber
Sanfte Wege aus dem Stimmungstief
ISBN 978-3-86374-664-3
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Annemarie Zobernig
Räuchern für die Seele. Kompakt-Ratgeber
Energien reinigen, harmonisieren und stärken
ISBN 978-3-86374-535-6
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)

Alle Titel, Leseproben, Videos und Autoren-Interviews finden Sie hier: www.mankau-verlag.de

Mankau Verlag GmbH
Pfarrgasse 1
82497 Untermergau
Tel. (0 88 41) 62 77 69-0
Fax (0 88 41) 62 77 69-6
kontakt@mankau-verlag.de
www.mankau-verlag.de

Auslieferungen
Deutschland/Österreich:
Brockhaus/Commission
Auftragsbetreuung: Judith Renz
Postfach 12 20
70803 Kornwestheim
Tel. (0 71 54) 13 27-54
Fax (0 71 54) 13 27-13
mankau@brocom.de

Schweiz:
Buchzentrum AG
Industriestrasse Ost 10
CH-4614 Hägendorf
Tel. (0 62) 2 09 25 25
Fax (0 62) 2 09 26 27
kundendienst@buchzentrum.ch

Aurora
Vertriebskooperation
Alexander Herrmann
Vertrieb und Beratung
Eversbuschstr. 40a
80999 München
Tel. (0 89) 3 83 80 69-0
Fax (0 89) 3 83 80 69-10
a.herrmann@vertriebundberatung.de
www.vertriebundberatung.de

Kundenmanagement DACH:
Buchhandel, Onlinehandel, Fachmarkt
Svenja Bauer
Tel. (0 89) 3 83 80 69-21
s.bauer@vertriebundberatung.de

Cecilia Simao Schammler
Tel. (0 89) 3 83 80 69-19
c.schammler@vertriebundberatung.de
Ivonne Dellit
Tel. (0 89) 3 83 80 69-18
i.dellit@vertriebundberatung.de

Saskia Prommersberger
Tel. (0 89) 3 83 80 69-17
s.prommersberger@vertriebundberatung.de

Vertretungen
Baden-Württemberg:
Elchinger Bücherservice
Verlagsvertretung Corinne Pfitzer
Köhlerberg 5
89275 Elchingen
info@elch-buchservice.de

Corinne Pfitzer
Tel. (0 73 08) 92 28-16
Fax (0 73 08) 92 28-17
corinne.pfitzer@t-online.de

Bayern:
Dolles Vertriebsteam
An der Schloßmauer 21
93161 Sinzing

Büro: Katja Neuring
bestellung@dolles-vertriebsteam.de
Tel. (09 41) 5 86 13-53
Fax (09 41) 5 86 13-55

Michael Dolles
michael.dolles@dolles-vertriebsteam.de

Katharina Dolles
katharina.dolles@dolles-vertriebsteam.de

Petra Uffinger
petra.uffinger@dolles-vertriebsteam.de

Christina Lafrenz
(Unterfranken)
Mobil (01 55) 60 60 53 15
christina.lafrenz@dolles-vertriebsteam.de

Elke Hermann
Tel. (0 83 79) 72-86 28
Fax (0 83 79) 72-87 43
elke.herrmann@dolles-vertriebsteam.de

Österreich:
Ing. Christian Hirtz
Steinbergstr. 1
A-8076 Vasoldsberg
Mobil (06 64) 4 24 59 05
christian.hirtz@aon.at
Gebiet: Steiermark, Salzburg, Kärnten, Tirol, Vorarlberg

Alfred Trux
Weyerstr. 15
A-4810 Gmunden
Mobil (06 99) 11 65 20 89
trux@kabeltv-gmunden.at
Gebiet: Wien, Niederösterreich, Oberösterreich, Burgenland, Südtirol

Schweiz:
Dessauer Vertrieb und Vertretung
Claudia Gyr
Räffelstraße 32
CH-8045 Zürich
Tel. (0 44) 4 66 96-96
Fax (0 44) 4 66 96-69
dessauer@dessauer.ch



Covermotiv: © Mink Mingle on Unsplash | Layout: Guter Punkt, München | Satz: Mankau Verlag

Wir sind Teilnehmer an der auslieferungübergreifenden Fakturgemeinschaft Multifakt bei Brockhaus/Commission.



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