



WINTER 2020

NEU. Noch nicht angekündigt



DOWNTON ABBEY

Unser Aktionspaket für Sie:

Seitenweise Gartenglück



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-8310-4156-5



€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ISBN 978-3-8310-4155-8



€ 22,00 (D) / € 22,70 (A)
ISBN 978-3-8310-4153-4

Deko für Ihren POS:

Wimpelkette Garten
Länge ca. 3,5 Meter
Nr. 467/89021

Unsere Empfehlungen für Sie.

Wählen Sie selbst!

Inkl. Dekomaterial für Ihren POS

Ausführliche Informationen erhalten Sie bei Ihrem DK Vertreter oder direkt beim Verlag.

Deko für Ihren POS:

Tischbanner Seitenweise Gartenglück
Maße 60 x 40 cm
Nr. 467/89122

Ab 6 Jahren



€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ISBN 978-3-8310-4158-9



€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ISBN 978-3-8310-4157-2



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-8310-4154-1



€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ISBN 978-3-8310-4126-8



Deko für Ihren POS:

Deko-Aufsteller Gartenzaun
Maße 63 x 92 cm
Nr. 467/89489



Give away für Ihre Kunden:

Stickerbögen
Etiketten Einmachen (1 VE = 25)
467/89582





Huw Richards begann als Teenager das Gärtnern auf dem elterlichen Hof und baut seit mehreren Jahren Bio-Gemüse an. Er überzeugt vor allem viele junge Menschen nachhaltig zu leben und motiviert sie zum Gärtnern. Er ist YouTube-Star und auf Social-Media-aktiv: Mehr als 20 Millionen Menschen sehen seine Videos an.



Obst und Gemüse anbauen – nachhaltig und überraschend günstig



Huw Richards
FrISCHE ERNTE
 zum kleinen Preis
 Tipps und Ideen für
 nachhaltiges Gärtnern

192 Seiten
 233 x 195 mm
 Hardcover
 Mit farbigen Fotos
 WG 421 Garten

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ET: JANUAR 2021

ISBN 978-3-8310-4155-8

#growfoodforfree



AKTION SEITENWEISE GARTENGLÜCK

- + Günstig und nachhaltig: Obst und Gemüse biologisch anbauen – fast ohne Kosten
- + Know-how und Tipps, wie jeder beim Gärtnern Geld und Ressourcen sparen kann
- + Überzeugende Kombination von kreativen Anregungen und praktischem Basiswissen mit vielen Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- + Von der wiederverwendeten Holzpalette und Blechdose über selbst gewonnenes Saatgut bis zu Tauschbörsen
- + Junger Social-Media-Star präsentiert nach dem Erfolg von »Hochbeet« sein zweites Buch

Bestellen Sie gleich mit:



€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
 ISBN 978-3-8310-3900-5



Lucy Chamberlain ist Redakteurin der Zeitschrift *Grow your own*. Zuvor war sie als Beraterin für den Garten der *Royal Horticultural Society (RHS)* in Wisley tätig. Sie wuchs auf einem kleinen Landsitz auf und kultivierte Gemüse bereits als Teenager. Ihren eigenen Garten beschreibt sie als klein, aber sehr ertragreich.



Der eigene kleine Küchengarten

für eine erfolgreiche Ernte



Lucy Chamberlain
Kleiner Garten
– große Ernte
Selbstversorgung
Schritt für Schritt

256 Seiten
235 x 195 mm
Hardcover
Über 1000 farbige Fotos
und Illustrationen
WG 421 Garten

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ET: JANUAR 2021

ISBN 978-3-8310-4156-5



AKTION SEITENWEISE GARTENGLÜCK

- + Überzeugendes Praxiswissen für einen ertragreichen Anbau von Obst und Gemüse auf kleinem Raum
- + Erfolgreiche und schmackhafte Ernte durch die richtige Auswahl von Arten und Sorten
- + Mit einer intelligenten Anbaumethode für ein 3 x 3 m großes Beet
- + Zahlreiche leicht verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- + Besonders anschaulich: mehr als 1.000 farbige Fotos und Illustrationen



Deko für Ihren POS:
Tischbanner Seitenweise
Gartenglück
Maße 60 x 40 cm
Nr. 467/89122

Ackerhelden ist ein junges Unternehmen, das bundesweit teilweise vorbepflanzte Ackerstücke in Stadtnähe zur Miete anbietet. Den Sommer und Herbst über kann man dann selbst pflanzen, ackern und jede Menge ernten – und noch dazu alles in Bio-Qualität. Seit 2013 bauen sie im Rahmen ihres gemeinnützigen Projekts *Ackerhelden machen Schule* mit Kindergarten- und Schulkindern Gemüsehochbeete und legen Schulgärten an.



Raus ins Grüne

mit Radieschenräubern und Bienenschützern

6+



Auf ins Beet!

30 wilde Gartenideen für Radieschenräuber und Bienenretter. Ein Gartenbuch für Kinder mit einem Vorwort von Ackerhelden machen Schule

128 Seiten
280 x 229 mm
Flexibler Einband
Mit farbigen Fotos und Illustrationen
WG 282 Tiere, Pflanzen, Natur, Umwelt

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ET: JANUAR 2021

ISBN 978-3-8310-4126-8



AKTION SEITENWEISE GARTENGLÜCK

- + Genau richtig für kleine Ackerhelden: Naturnah gärtnern mit Kindern liegt im Trend
- + Ob Radieschen säen, Naturhecke anlegen oder eine Herberge für Kröten einrichten – alles wird Schritt für Schritt erklärt
- + 30 abwechslungsreiche Projekte: Pflanzen ziehen, Tiere anlocken, Upcycling für den Garten u. v. m.
- + Kinder für die Natur begeistern und Umweltbewusstsein schaffen: draußen sein, beobachten und selbst gestalten
- + Entstanden in Kooperation mit dem Bildungsprojekt *Ackerhelden machen Schule*

Bestellen Sie gleich mit:



€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

ISBN 978-3-8310-3928-9



Monat für Monat



Ian Spence leitete den bekannten Landschaftsgarten Barnsdale im englischen Rutland. Er wirkt regelmäßig an Radio- und Fernsehsendungen mit und veröffentlicht Artikel in Fachzeitschriften. Die Royal Horticultural Society (RHS) gehört zu den bedeutendsten Gartenbaugesellschaften der Welt.



Ian Spence
Das Gartenjahr
 Die richtige Planung
 Monat für Monat

352 Seiten
 235 x 195 mm
 Hardcover
 Mit farbigen Fotos
 WG 421 Garten

€ 22,00 (D) / € 22,70 (A)
ET: JANUAR 2021

ISBN 978-3-8310-4153-4



AKTION SEITENWEISE GARTENGLÜCK

- + Monat für Monat – die perfekte Planung aller Tätigkeiten im Zier- und Nutzgarten
- + Verlässlicher Jahresbegleiter für Besitzer kleiner und größerer Gärten
- + Durch zahlreiche Fotos und Schritt-für-Schritt-Anleitungen besonders anschaulich
- + Umfassender Zierpflanzenkatalog mit Hinweisen zu Standorten und Pflege sowie Anregungen für attraktive Kombinationen mit anderen Arten und Sorten
- + Mit Übersichten, welche Pflanzen wann den schönsten Blickfang bieten

Ökologisch & **natürlich** schön:

Lebensräume schaffen im eigenen Garten



Jim und Joel Ashton, bekannt als »The Butterfly Brothers«, sind Landschaftsgärtner, die sich auf das Anlocken von Insekten und anderen Tieren in Gärten spezialisiert haben. Sie arbeiten in ganz Großbritannien an Projekten einschließlich städtischer und vorstädtischer Gärten. Sie haben eng mit Chris Packham zusammengearbeitet und Sir David Attenborough sowie Alan Titchmarsh interviewt. Ihre Arbeit wurde auf *BBC Springwatch* vorgestellt.



The Butterfly Brothers
Wildnis im Garten
Grüne Oasen schaffen

192 Seiten
217 x 170 mm
Hardcover
Mit farbigen Fotos und Illustrationen
WG 421 Garten

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ET: JANUAR 2021

ISBN 978-3-8310-4157-2



AKTION SEITENWEISE GARTENGLÜCK

- + Natürlich schön statt künstlich angelegt – grüne Oasen für Mensch und Tier schaffen
- + Vom Bau eines Naturzauns bis zum Anlegen einer Blumenwiese – bebilderte Schritt-für-Schritt-Projekte leicht verständlich erklärt
- + Für Einsteiger und erfahrene Hobbygärtner: fundierte Ratschläge für das naturnahe Gärtnern mit geringem Pflegeaufwand
- + Schluss mit dem Kampf gegen Unkraut: bewusster Verzicht auf Chemikalien und Unkrautvernichter
- + Ökologisch leben, sich zurücknehmen, der Natur freien Lauf lassen und einen tierfreundlichen Lebensraum schaffen



**Amsel, Drossel, Fink und Star –
So bringen Sie Ihren Garten zum Zwitschern**



Dan Rouse
So locke ich Vögel
in meinen Garten
Futter, Nistplätze,
geeignete Pflanzen

192 Seiten
217 x 170 mm
Hardcover
Mit farbigen Fotos und
Illustrationen
WG 421 Garten

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ET: JANUAR 2021

ISBN 978-3-8310-4158-9

AKTION SEITENWEISE GARTENGLÜCK

- + Ein inspirierendes Praxisbuch für das erfolgreiche Anlocken von Gartenvögeln
- + Alles Wichtige zur Auswahl geeigneter Pflanzen für Nahrung und Unterschlupf, zum Vogelverhalten und zur Bekämpfung von Schädlingen durch Vögel
- + Anregungen und Anleitungen für den Bau von Vogelhäuschen, Nistplätzen, Teichen und Badeplätzen für Vögel
- + Porträts von ca. 50 Vogelarten mit Illustrationen und Farbfotos
- + Beobachten, Erkennen und Bestimmen von Gartenvögeln direkt vor der Haustür für die ganze Familie

Heilend, **schützend**, nährend –

Die positive Wirkung des Gartens auf Körper und Seele



Das Wissenschaftsteam der *RHS* befasst sich in Zusammenarbeit mit europäischen Universitäten mit den Auswirkungen des Gärtnerns auf Gesundheit und Umwelt. Professor **Alistair Griffiths** ist Direktor für Wissenschaft und Sammlungen der *RHS*. **Matt Keightley** ist ein renommierter Gartenarchitekt mit jahrelanger Erfahrung im Gartenbau. Er gilt als einer der führenden Gartenarchitekten Großbritanniens. **Annie Gatti** ist Gartenjournalistin und arbeitet als Redakteurin für das britische *Garden Design Journal* und betreut die Gartenrubrik der *Times*. **Zia Allaway** ist Journalistin und Gartenbauwissenschaftlerin. Sie hat mehrere Gartenbücher für die *RHS* und *DK* verfasst.



Alistair Griffiths,
Matt Keightley,
Annie Gatti, Zia Allaway
**Mein Wohlfühl-
garten**
Anleitungen für
individuelles Garten-
glück

224 Seiten
233 x 195 mm
Hardcover
Mit farbigen Fotos und
Illustrationen
WG 421 Garten

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ET: JANUAR 2021

ISBN 978-3-8310-4154-1




AKTION SEITENWEISE GARTENGLÜCK

- + Gesund mit Vitamin »G« – die positiven Effekte des Gartens für Körper und Geist fundiert erklärt
- + Der heilende Garten: von Duft und Farben der Pflanzen über Achtsamkeit beim Gärtnern bis zur wohltuenden Wirkung von Wasser
- + Der schützende Garten: Welche Pflanzen filtern Schadstoffe und dienen dem Lärmschutz? Wie lege ich einen allergenarmen Garten an?
- + Der nährenden Garten: von gesundem Boden über Heilpflanzen bis zum Anbau von Obst und Gemüse
- + Der nachhaltige Garten: natürliche Kühlung durch Pflanzen, Energie und Wasser sparen, Insekten anlocken

Unser Aktionspaket für Sie:

Seitenweise Gesundheit

Unsere Empfehlungen für Sie.

Wählen Sie selbst!

Inkl. Dekomaterial für Ihren POS

Ausführliche Informationen erhalten Sie bei Ihrem DK Vertreter oder direkt beim Verlag.

Deko für Ihren POS:

Tischbanner Seitenweise Gesundheit
Maße 60 x 40 cm
Nr. 467/89123



€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ISBN 978-3-8310-4178-7



€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ISBN 978-3-8310-4097-1



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-8310-4108-4



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-8310-4188-6



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-8310-4174-9

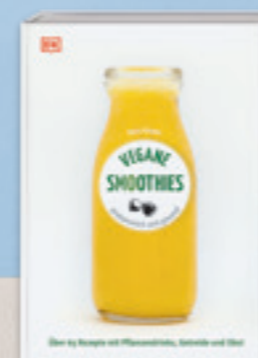


€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ISBN 978-3-8310-4163-3

Unsere erfolgreiche Backlist:



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-8310-4072-8



€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)
ISBN 978-3-8310-3992-0



€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)
ISBN 978-3-8310-3999-9



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-8310-3994-4



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-8310-4015-5



© Privat

Emily Ezekiel ist Kochbuchautorin, Foodstylistin und Grafikerin und bereits seit 15 Jahren im Food-Business und in verschiedenen Küchen und Positionen unterwegs, unter anderen in Zusammenarbeit mit Jamie Oliver. Gemeinsam mit der Köchin Anna Jones und der Fotografin Issy Croker gründete sie das *Narroway Studio* in London, in welchem sich die drei nicht nur kreativ ausleben, sondern auch Workshops rund ums Essen anbieten.



© Issy Croker

Vollkornrezepte

einfach, köstlich und originell



Spitzentitel

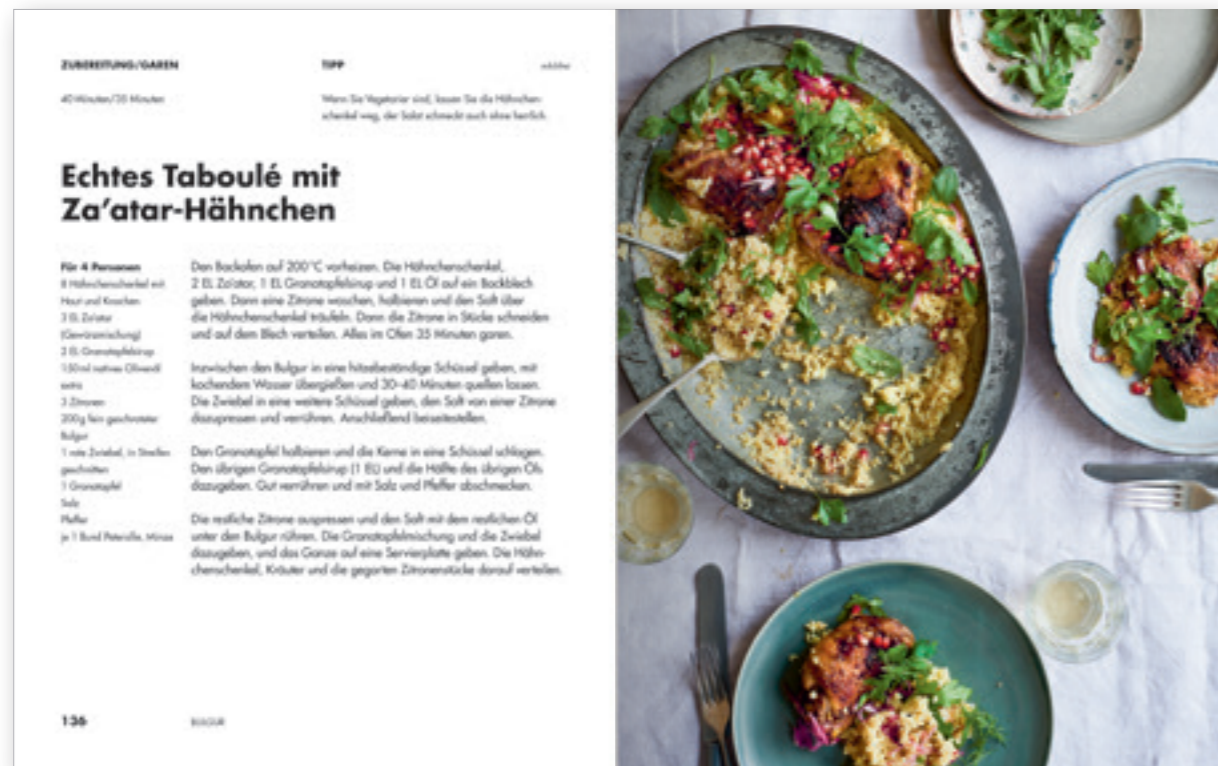


Emily Ezekiel
Volles Korn
Power- und Genussrezepte mit Reis, Hirse, Roggen & Co.

224 Seiten
240 x 185 mm
Paperback mit Klappen
Mit 160 farbigen Fotos
WG 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ET: DEZEMBER 2020

ISBN 978-3-8310-4097-1



AKTION SEITENWEISE GESUNDHEIT

- + Die perfekte Integration von Vollkorn in den Alltag: 85 einfache und super leckere Vollkornrezepte für jede Tageszeit
- + Warenkunde und Garempfehlungen für jede der zwölf Vollkornsorten und ihre häufigsten Verwendungen
- + Ein Vollkornbuch zum Kochen und Backen, von Bulgur-Pilaw bis hin zu süßen Roggen-Crêpes
- + Vergleiche zwischen Vollkorngetreide und raffinierten Getreidevarianten – gesundheitliche Vorteile auf einen Blick
- + Mischung aus bekannten und unbekannteren Vollkorngetreidesorten wie Freekeh, Emmer, Hirse, Buchweizen



Julia Platzer ist Gründerin des vegan-vegetarischen Restaurants *The Green Garden* (@thegreengarden, ca. 33 Tsd. Instagram-Follower) mitten im schönen Salzburg. Ihr neues Business, der Versand von Foodboxen, den sogenannten *Ono-Boxen*, entwickelte sich während des Corona-Lockdowns zum internationalen Verkaufschlager.

Stefanie Anich (@Stefaniegoldmarie, ca. 110 Tsd. Instagram-Follower) ist eine der erfolgreichsten Influencerinnen für Food & Lifestyle in Österreich. Ihre farbenfrohen, stylischen Food- und Peoplebilder machen jeden Teller zu einem echten Hingucker.



© Stefanie Anich

Veggie & Vegan

Grüner Genuss im Instastyle



Julia Platzer,
Stefanie Anich
The Green Garden – Das Kochbuch
70 Rezepte für den veganen und vegetarischen Lifestyle

176 Seiten
227 x 190 mm
Hardcover
Mit 150 farbigen Fotos
WG 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ET: DEZEMBER 2020

ISBN 978-3-8310-4108-4

#thegreengardenkochbuch

AKTION SEITENWEISE GESUNDHEIT

- + **Vegan-vegetarischer Lifestyle: schön inszenierte Gerichte, die super schmecken und glücklich machen**
- + Pflanzliche Küche bleibt Trend: neue Ideen, Inspirationen und 70 Rezepte für gesunden Genuss
- + Große Reichweite der Autorinnen: bekannte Influencerin trifft erfolgreiche Jungunternehmerin
- + Exklusive Foodfotografie mit Tipps und Tricks zum perfekten Foodstyling und zur Inszenierung für Social Media
- + Hier zeigt sich pflanzliche Küche ganz nach dem Motto: »fresh food for fresh people«



Deko für Ihren POS:
Tischbanner Seitenweise
Gesundheit
Maße 60 x 40 cm
Nr. 467/89123





Gesund, lecker, haltbar.

Fermentieren ganz einfach

Adam Elabd
Fermentieren
 Von Kefir bis Sauerkraut. Superfood für einen gesunden Darm

160 Seiten
 233 x 195 mm
 Hardcover
 Mit über 80 farbigen Fotos
 WG 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ET: DEZEMBER 2020

ISBN 978-3-8310-4178-7



AKTION SEITENWEISE GESUNDHEIT

- + Das Buch zum Koch-DIY-Trend Fermentieren: Selbermachen in der Küche ist Top Thema
- + Dank leicht verständlicher Anleitungen ideal für Einsteiger
- + Nicht nur für Gemüsegärtner: Mittels Fermentation lassen sich zahlreiche Lebensmittel lange haltbar machen
- + Fermentierte Lebensmittel sind gesunde Powerpakete: die Milchsäurebakterien sorgen für eine gute Darmflora und damit für ein besseres Allgemeinbefinden
- + Den Vorratsschrank kostengünstig auffüllen mit eingelegten Gurken, Sauerkraut, selbstermachtem Essig u.v.m.

WARUM FERMENTATION?

Die Fermentation zu Hause hat viele Vorteile. Es ist überaus befriedigend, Lebensmittel haltbar zu machen, mit herzhaften und anregenden Aromen zu experimentieren und für eine gesunde Verdauung zu sorgen.

KONSERVIERUNG
 Bevor es Kältezeit und Packerzeugung gibt, war die Fermentation die wichtigste Form, um verderbliche Lebensmittel haltbar zu machen und die Nährstoffe zu erhalten. Die Fermentation ist auch wie vor ein natürlicher Weg, die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu verlängern, ohne Konservierungsstoffe und Stabilisatoren hinzuzufügen zu müssen.

GESCHMACK
 Durch die Fermentation werden komplexe Aromen aufgeschlossen. Wie late fade oder ungeschärft

willkommen. Kann es scharf, süßig, sauer oder salzig werden. Produkte wie Wein, Käse, Spirituosen und Bier entstehen durch Fermentation.

GESUNDHEIT
 Der menschliche Darm beherbergt ein weites Spektrum an Probiotika - nützlichen Bakterien, die Verdauung unterstützen und Immunsystem im Gleichgewicht halten und eine vorzeitige Erkrankung verhindern, wie die Verdauung und die Ausbreitung schädlicher Bakterien verhindern. Dieser Darmflora wächst mit unserem Alter, kann aber durch Umweltfaktoren,

Die Tradition des Fermentierens reicht zurück bis in die Zeit des Neolithikums, in der man fermentierte Früchte als Wein, Bier und Käse gelagert überlebte, in der Kultur fermentierten.

Für alle sind auch fermentierte Lebensmittel wie Kefir, Kombucha, Sauerkraut, Miso, Kimchi, Essig, Senf, etc. sind mit leicht Fermentation herzustellen.



© Privat

Katie und Giancarlo Caldesi sind Restaurantbesitzer und betreiben eine italienische Kochschule. Als Food-Liebhaber und Experten der italienischen Küche haben sie bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher verfasst. 2012 bekam Giancarlo die Diagnose Diabetes Typ 2 und seither ist es für das Ehepaar eine Herzensangelegenheit, zu verdeutlichen, dass man auch mit Diabetes sehr gut und genussvoll leben kann.



© Susan Bell

Genussvoll essen

bei Diabetes

Katie & Giancarlo Caldesi, Jenny Phillips
Richtig gut kochen bei Diabetes
Genussvoll essen
Tag für Tag

208 Seiten
235 x 190 mm
Hardcover
Mit über 150 farbigen
Fotos
WG 456 Gesunde Küche,
Schlanke Küche

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ET: DEZEMBER 2020

ISBN 978-3-8310-4174-9



AKTION SEITENWEISE GESUNDHEIT

- + Diabetes kontrollieren und dank der köstlichen Rezepte vom Profikoch täglich genussvoll essen
- + Das Einsteigerbuch mit Theorieteil und fundierten Erklärungen macht deutlich, worauf es bei der Umstellung ankommt
- + Vital leben trotz Diagnose Diabetes: Mit der richtigen Ernährung gelingt es
- + Qualifiziertes Autoren-Duo liefert über 100 Genussrezepte
- + Damit klappt die Umstellung: Low-Carb-Rezepte für Pizza, Aufläufe und Pastagerichte machen einfach Spaß

nich hatte ja keine Ahnung, das war das Schlimmste. Ich wusste nicht, dass bestimmte Lebensmittel einfach Gift für mich sind. Giancarlo

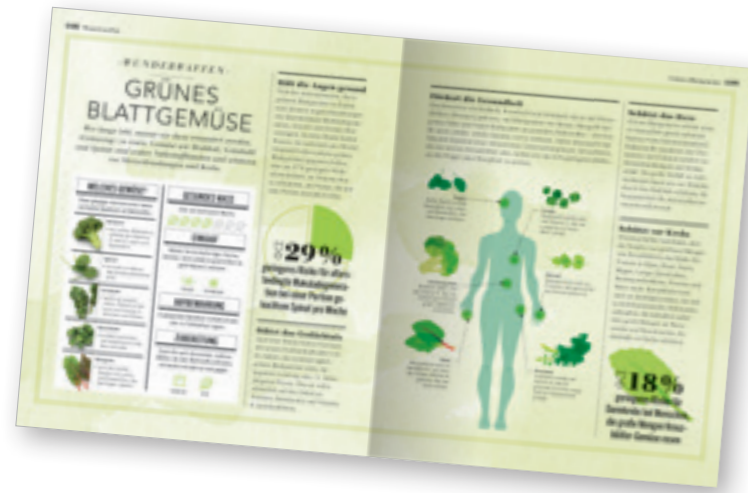
Typische Reaktionen auf Kohlenhydrate

Der Teufelskreis

Alles unter Kontrolle

18 ERNÄHRUNG

für ein langes Leben



Juliette Kellow ist Ernährungswissenschaftlerin und war jahrelang Herausgeberin der Zeitschrift *Top Santé*. Sie tritt als Expertin in Radio und Fernsehen auf und schreibt regelmäßig für Zeitschriften und Zeitungen.

Dr. Sarah Brewer ist studierte Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungstherapeutin und hat mehr als 60 Bücher zum Thema gesunde Ernährung geschrieben. Sie hat sich auf die Verbindung zwischen der Ernährung und verschiedenen Krankheiten spezialisiert. Für dieses Buch war sie als Beraterin tätig.



Dr. Sarah Brewer, Juliette Kellow
Richtig essen, gesund leben
 Der ultimative Ernährungsratgeber für ein langes Leben. Mit über 100 Rezepten. Mit einem Vorwort von Dr. Christoph Specht

224 Seiten
 235 x 195 mm
 Hardcover
 Mit über 250 farbigen Fotos und Illustrationen
 WG 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ET: DEZEMBER 2020

ISBN 978-3-8310-4188-6



AKTION SEITENWEISE GESUNDHEIT

- + Länger leben und gesund bleiben durch gezielte Ernährung: Hintergründe verstehen und mit 110 Rezepten für den Alltag durchstarten
- + Fit in jedem Alter: 10 einfache Prinzipien für ein längeres Leben und 20 Super-Lebensmittel im Porträt
- + Inklusive 4-Wochen-Programm für den Einstieg ins gesunde Leben
- + 110 Rezepte voller Nährstoffe und guter Lebensmittel für den Alltag
- + Das erste Buch, das detailliert erklärt, wann bei den verschiedenen Körperteilen und Organen der Alterungsprozess einsetzt und wie man diesen verlangsamen kann

Einfach loslassen

mit Restorative Yoga

Caren Baginski
Mit Yoga entspannen
 Restorative Yoga – mühelos Ruhe & neue Energie finden

208 Seiten
 233 x 195 mm
 Paperback
 Über 250 farbigen Fotos
 WG 462 Entspannung,
 Yoga, Meditation,
 Autogenes Training

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ET: DEZEMBER 2020

ISBN 978-3-8310-4163-3



Caren Baginski ist eine zertifizierte Yogalehrerin mit mehr als einem Jahrzehnt Lehrerfahrung. Sie beherrscht verschiedene Yoga-Stile, darunter Restorative, Vinyasa, Yoga Nidra, LifeForce (LFYP) und Funktionelle Yoga-Therapie (FYT), und strebt derzeit ihre Zertifizierung als Yogatherapeutin (C-IAYT) an. Caren ist Autorin eines Ausbildungshandbuchs für ein Yogalehrer-Programm, das von der Yoga Alliance zertifiziert wurde. Sie lebt und unterrichtet in Denver (USA).



AKTION SEITENWEISE GESUNDHEIT

- + **Regeneration für Körper und Geist: aktiv entspannen und loslassen mit Restorative Yoga**
- + Detaillierte und bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die sanfteste Art des Yoga
- + Ohne Anstrengung und mit Unterstützung diverser Hilfsmittel, wie Decke, Kissen oder Blöcke, lassen sich über 30 Yogaposen wirksam üben
- + 18 Sequenzen helfen konkret bei der Heilung und Regeneration, z.B. bei Nackenschmerzen, Schlaflosigkeit oder auch Jetlag
- + Auch für Einsteiger geeignet: keine Vorkenntnisse nötig



Bestellen Sie gleich mit:



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

ISBN 978-3-8310-4079-7



€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)

ISBN 978-3-8310-3881-7

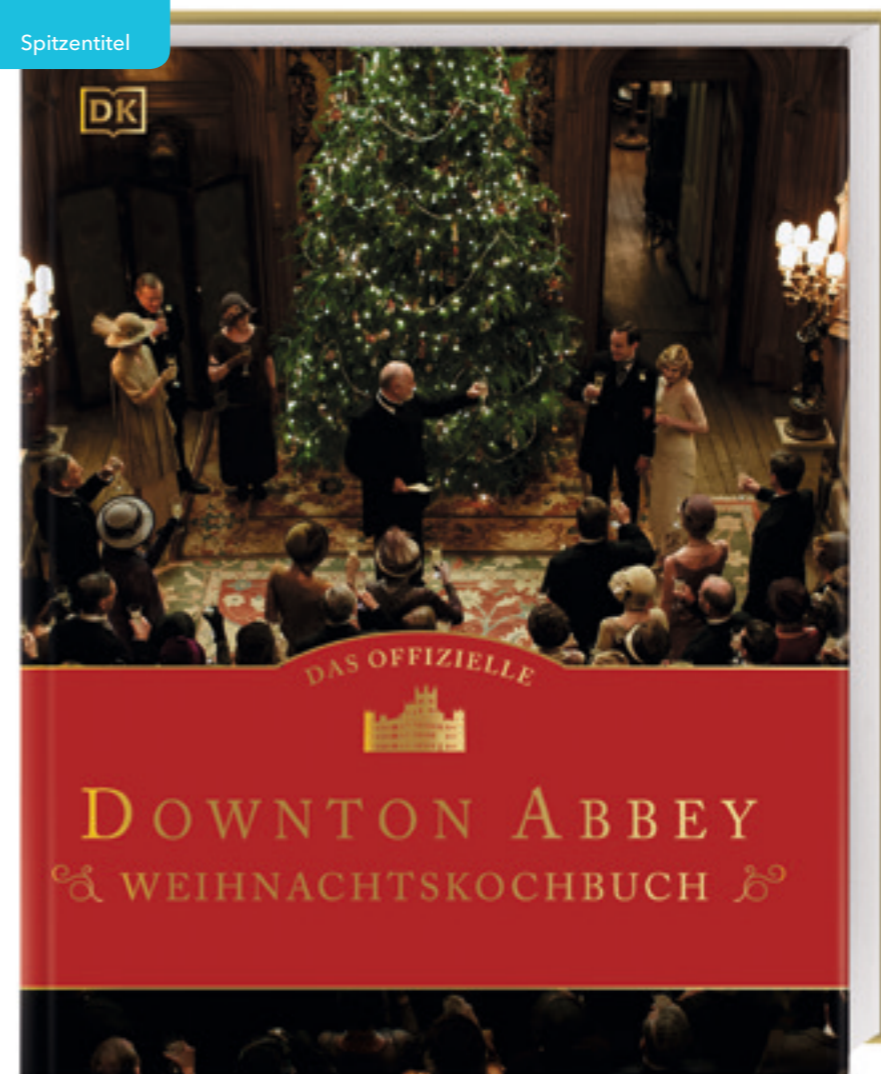


Weihnachten auf Downton Abbey

Das offizielle Kochbuch zur Serie



Spitzentitel



Das offizielle Downton-Abbey-Weihnachtskochbuch

240 Seiten
225 x 203 mm
Hardcover mit Lesebändchen und Folienveredelung
Mit 150 farbigen Fotos
WG 455 Themenkochbücher

€ 26,95 (D) / € 27,80 (A)

ET: OKTOBER 2020

ISBN 978-3-8310-4173-2



#downtonabbey-weihnachten



- + Das offizielle Kochbuch zur Serie: Mit köstlichen Rezepten und Flair ein Weihnachtsfest ganz wie auf Downton Abbey erleben
- + Ob Yorkshire Christmas Pie, Truthahnbraten oder Christmas Cake – mit diesen Rezepten wird Weihnachten besonders stilvoll
- + Der Nachfolger der Erfolgstitel »Das offizielle Downton Abbey-Kochbuch« und »Downton Abbey Teatime«
- + Mit eigenen Kapiteln zu Weihnachtsgebäck, Desserts und Drinks, wie sie einst in Mode waren
- + Original-Szenenbilder aus Film und Serie lassen die die Herzen aller Fans höher schlagen

IHRE ANSPRECHPARTNER IM VERLAG

VERTRIEBS- UND MARKETINGLEITUNG



Barbara Thieme
+49(0)89 / 44 23 26 - 223
barbara.thieme@dk-germany.de

VERKAUFSLEITUNG NORD



Elisabeth Feige
+49(0)89 / 44 23 26-218
elisabeth.feige@dk-germany.de

VERKAUFSLEITUNG SÜD



Renate Menchini
+49(0)89 / 44 23 26-216
renate.menchini@dk-germany.de

VERTRIEB ÖSTERREICH / SCHWEIZ



Kerstin Patz-Alberti
+49(0)89 / 44 23 26-215
kerstin.patz@dk-germany.de

LEITUNG VERTRIEB INNENDIENST / LOGISTIK / MESSEN



Kathrin Dettmann
+49(0)89 / 44 23 26-213
kathrin.dettmann@dk-germany.de

KUNDENSERVICE



Katharina Köppen
+49(0)89 / 44 23 26-212
katharina.koepfen@dk-germany.de



Kathrin Janke
+49(0)89 / 44 23 26-219
kathrin.janke@dk-germany.de



Martin Schrankenmüller
+49(0)89 / 44 23 26-225
martin.schrankenmueller@dk-germany.de

FACHHANDEL / VERSANDHANDEL



Monika Kroiß
+49(0)89 / 44 23 26-217
monika.kroiss@dk-germany.de



Petra Frohnauer
+49(0)89 / 44 23 26-226
petra.frohnauer@dk-germany.de



Claudia Lehner
+49(0)89 / 44 23 26-214
claudia.lehner@dk-germany.de



Ina Kaese
+49(0)89 / 44 23 26-249
ina.kaese@dk-germany.de

LEITUNG PRESSE UND VERANSTALTUNGEN



Ira Zeitzen
+49(0)89 / 44 23 26-241
ira.zeitzen@dk-germany.de

LEITUNG WERBUNG



Anne Nitzer
+49(0)89 / 44 23 26-231
anne.nitzer@dk-germany.de

LEITUNG B2B & KOOPERATIONEN



Heike Faßbender
+49(0)89 / 44 23 26-221
heike.fassbender@dk-germany.de

HOTLINE FÜR IHRE BESTELLUNGEN

AUSLIEFERUNG DEUTSCHLAND

Verlegerdienst München GmbH
Gutenbergstr. 1 | D-82205 Gilching
dorlingkindersley@verlegerdienst.de

KUNDENBETREUUNG VERLEGERDIENST

Marion Keidel, Lorina Hasiqi,
Ursula Gladziewski
Telefon: +49(0)8105 / 388-317
Fax: +49(0)8105 / 388-259
dorlingkindersley@verlegerdienst.de

AUSLIEFERUNG ÖSTERREICH

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2 | A-1230 Wien
Telefon: +43(0)1 / 680 14-0
Fax: +43(0)1 / 688 71-30
bestellung@mohrmorawa.at

AUSLIEFERUNG SCHWEIZ

Buchzentrum AG
Industriestr. Ost 10 | CH-4614 Hägendorf
Telefon: +41(0)62 / 209 26 26
Fax: +41(0)62 / 209 26 27
kundendienst@buchzentrum.ch

AUSSENDIENST DEUTSCHLAND



PLZ-Gebiete
26, 317, 318, 32-33,
343, 344,
40-49, 50-53-57, 59

Annette Jung
Pestalozziweg 9 | D-53797 Lohmar
Telefon: +49(0)2206 / 910 971
Mobil: +49(0)173 / 394 34 49
Fax: +49(0)2206 / 910 972
annette.jung@dk-germany.de



PLZ-Gebiete
341, 342, 345, 35, 37
54-56, 60-67, 76, 77,
79 und Luxemburg

Jörg Kohlhase
Am Somborn 15 | D-55286 Wörrstadt
Telefon: +49(0)6732 / 31 67
Mobil: +49(0)173 / 380 41 20
Fax: +49(0)6732 / 42 14
joerg.kohlhase@dk-germany.de



PLZ-Gebiete
07, 36, 68-69, 70-75,
78, 886-867, 87-88-89
914-917, 961, 97-99

Christopher Hufschmidt
Jakobstr. 15 | D-89520 Heidenheim
Telefon: +49(0)7321 / 96 03 13
Mobil: +49(0)173 / 380 44 37
Fax: +49(0)7321 / 96 03 12
christopher.hufschmidt@dk-germany.de



PLZ-Gebiete
170-174, 18, 19,
20-25-27-29,
30, 310-316, 38

Bernhard Schulz
Schusterkamp 22 | D-24640 Schmalfeld
Mobil: +49(0)173 / 380 44 39
Fax: +49(0)4191 / 95 27 78
bernhard.schulz@dk-germany.de



PLZ-Gebiete
01-06, 09, 10, 12-16,
172-174, 39

Karin Schott
Brodowiner Ring 28 | D-12679 Berlin
Telefon: +49(0)30 / 936 616 26
Mobil: +49(0)1520 / 880 63 65
Fax: +49(0)30 / 930 211 94
karin.schott@dk-germany.de



PLZ-Gebiete
08, 80-85, 861-865,
868-869
90, 910-913, 92-96

Barbara Swoboda
Reutterstr. 66a | D-80689 München
Telefon: +49(0)89 / 589 87 670
Mobil: +49(0)173 / 376 93 90
Fax: +49(0)89 / 589 87 671
barbara.swoboda@dk-germany.de

VERTRIEB ÖSTERREICH



Fachmarkt
Gebiete OÖ, K, St.,
T, V, Sbg.

Karin Pangl
Hauptstrasse 42/2/4 | A-Leobersdorf
Mobil: +43(0)664 / 811 98 20
karin.pangl@mohrmorawa.at



Buchhandel
Gebiete OÖ, K, St.,
T, V, Sbg.

Manfred Fischer-Reingruber
Am Pesenbach 18 | A-4101 Feldkirchen
Telefon, Fax: +43(0)7233 / 200 50
Mobil: +43(0)664 / 811 97 94
manfred.fischer@mohrmorawa.at



Buchhandel
Gebiete Wien,
NÖ, Bgld.

Jürgen Sieberer
Arnikaweg 79/4 | A-1220 Wien
Telefon, Fax: +43(0)1 / 285 45 22
Mobil: +43(0)664 / 391 28 34
juergen.sieberer@mohrmorawa.at



Katrin Poldervaart
Im Gässli 3 | CH-4314 Zeiningen
Telefon: +41(0)61 / 851 35 26
Fax: +41(0)61 / 851 35 27
Mobil: +41(0)79 / 916 71 23
katrin.poldervaart@buchzentrum.ch



Fachmarkt
Gebiete Wien,
NÖ, Bgld.

Christian Fromm
Felberstrasse 24/13 | A-1150 Wien
Mobil: +43(0)664 4305004
Fax: +43(0)664 / 207 52 58
christian.fromm@mohrmorawa.at

