Spirituelle Lebenshilfe und
Wegbegleitung • Yoga • Meditation •
Mystik • Neues Denken • Ganzheitliche
Gesundheit • Transpersonale Psychologie

VIA NOVA

Herbst 2026



via nova

Partner der
AURORA
VERTRIEBSKOOPERATION
Unsere Vorschauen finden Sie bei
VLB-TIX

Spitzentitel



Hormonelles Auf und Ab, Erschöpfungszustände, prämenstruelles Syndrom, unerfüllter Kinderwunsch oder Wechseljahresbeschwerden – viele Frauen kennen diese Herausforderungen. Doch nur wenige erkennen, wie eng sie mit innerer Kraft, Lebensgeschichte und gelebter Weiblichkeit verbunden sind. In *Frauenkraft in Balance* entdecken Sie ein modernes, alltagstaugliches Programm, das fundiertes Wissen über Hormone mit der Praxis des Hormonyoga, Atemtechniken, Reflexionsimpulsen und kleinen Ritualen verbindet und so Ihre Gesundheit und Vitalität nachhaltig stärken kann. Das Buch nimmt Sie mit auf eine spannende und zugleich berührende Reise zu Ihrem weiblichen Körper. Es lädt Sie ein, Ihr Frausein ganz neu und wertschätzend zu betrachten. Sorgfältig recherchierte Informationen und zahlreiche Übungen ermutigen Sie, die Sprache Ihres Körpers zu verstehen, Selbstfürsorge als Ressource zu nutzen und Ihre feminine Kraft klar, selbstbewusst und authentisch zu leben.

Mit Hormonyoga zu innerer Stabilität, Ausgeglichenheit und weiblichem Selbstbewusstsein

- Hormonyoga wird als Weg zur Erfahrung und Entwicklung eines neuen, positiven Körperbewusstseins dargestellt.
- Das Buch ermutigt Frauen, sich selbstbewusst und voller Stolz ihrem Frausein zu widmen und die eigene Weiblichkeit in allen Facetten zu akzeptieren und zu zelebrieren.
- Hormonyoga hilft Frauen bei hormonellen Beschwerden und unterstützt die Balance von Körper, Geist und Emotionen.



DR. PHIL. CLAUDIA TURSKE ist Yoga- und Meditationslehrerin sowie Ernährungs- und Psychotherapeutin und lebt als Schweizerin in Potsdam. Sie bildet seit über 20 Jahren Yogalehrende aus. Aufgrund typischer Wechseljahresbeschwerden kam sie selbst als Suchende zum Hormonyoga, den sie entscheidend weiterentwickelt und kontinuierlich verfeinert hat, sodass diese Praxis heute allen Frauen jeden Alters zugänglich ist.

DR. CLAUDIA TURSKE
FRAUENKRAFT IN BALANCE
Mit Hormonyoga zu Selbstbestimmung und Stärke

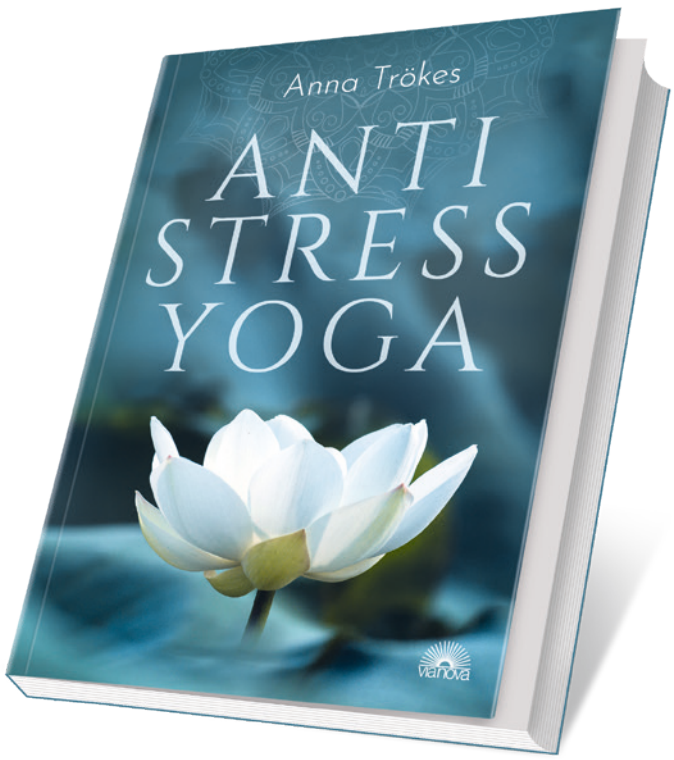
Klappenbroschur, 136 Seiten
Format: 19,0 x 23,5 cm

ISBN 978-3-86616-663-9
€ 22,95 (D) / € 23,60 (A)

Auslieferung: September 2026
Warengruppenzuordnung: 1462

9 783866 166639

Ex.



Was ist Stress, wie entsteht er und welche Auswirkungen hat er auf die verschiedenen Organsysteme unseres Körpers? Diese Fragen nimmt die renommierte Yoga- und Meditationsexpertin Anna Trökes im ersten Teil dieses Buches unter die Lupe. Im zweiten Teil werden die Prinzipien des Yoga erläutert, der seit über 2000 Jahren als Mittel zur Stressbewältigung eingesetzt wird. Es werden bewährte Yogahaltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Achtsamkeits- und Meditationstechniken vorgestellt, die uns helfen, Stress abzubauen und grundlegend stressresistenter zu werden. Es gilt dabei vor allem, die Wirkungsweisen von Stress zu erkennen und ihm angemessen zu begegnen. Die Übungsanleitungen und die Anwendung von Yogakonzepten in Verbindung mit den Erkenntnissen der modernen Stressforschung unterstützen uns darin, unser Denken und Fühlen so zu gestalten, dass es sich förderlich und heilsam auf unsere Lebensführung auswirkt.

Ein praktischer Leitfaden zur Stressbewältigung durch Yoga

- Yogahaltungen, die beruhigen und den Geist stärken
- Achtsamkeitsübungen, die den Geist unmittelbar ins Hier und Jetzt zurückführen
- Meditationsübungen, die Körper und Geist erlauben, zu einer tiefen und regenerierenden Ruhe zurückzufinden

ANNA TRÖKES ist eine der renommiertesten Yoga- und Meditationslehrerinnen im deutschsprachigen Raum. Sie lehrt seit 1974, leitet seit 1984 Yogalehrausbildungen für den Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDYoga) und lehrt als Ausbildungsdozentin auch bei anderen Berufsverbänden. Ihr besonderes Interesse gilt der Verbindung der jahrtausendealten Yogalehren mit Erkenntnissen der modernen Medizin und der Neurowissenschaften. Sie ist Autorin von mehr als 30 Büchern, die den Yoga in seiner ganzen Bandbreite vorstellen, und hat damit ganz entscheidend zu seiner Verbreitung in Deutschland beigetragen.

ANNA TRÖKES
ANTI-STRESS-YOGA

Taschenbuch, 400 Seiten
Format: 12 x 19 cm

ISBN 978-3-86616-664-6
€ 18,95 (D) / € 19,50 (A)

Auslieferung: Oktober 2026
Warengruppenzuordnung: 2462

9 783866 166646

Ex.



Das Gesetz der Anziehung gehört zu den wirkmächtigsten Prinzipien im Universum. Wir können jedoch nur dann Dinge anziehen, wenn wir selbst ein hohes Maß an Anziehungskraft besitzen! Die gute Nachricht lautet: Sie zu entwickeln ist ein vollkommen natürlicher Prozess, der uns ungeahnte Möglichkeiten eröffnet. Ein hohes Maß an Anziehungskraft lässt uns erstrahlen und bringt Erfüllung und Erfolg in unser Leben. Je stärker unsere innere Anziehungskraft ist, desto weniger sind wir nur ein Opfer unserer aus dem Gleichgewicht geratenen Gesellschaft. Je größer unsere innere Stärke ist, desto weniger lassen wir uns von den Problemen und schwierigen Situationen, in die das Leben uns stellt, niederdrücken. Wir sind nicht länger nur Wirkung, sondern werden ganz allmählich zu einer Ursache im Leben. Yogananda vermittelt uns in diesem Buch die praktischen Werkzeuge und Einstellungen, die uns helfen, dieses Ziel zu erreichen.

Überwinde die Hindernisse, die deiner Anziehungskraft im Weg stehen

- Eine Schatzkiste voller Erkenntnisse und Weisheiten von Paramhansa Yogananda
- Ein praktischer Leitfaden für ein Leben in spiritueller Fülle
- Ein klassischer Bestseller aus der Reihe »Weisheit des Yogananda«

PARAMHANSA YOGANANDA (1893-1952) war ein indischer Yogameister, Philosoph und Schriftsteller. Er gilt als einer der weltweit bedeutendsten spirituellen Lehrer des 20. Jahrhunderts. Yogananda war einer der ersten Meister, die die indische Yogaweisheit in den Westen brachten. Sein Buch *Autobiographie eines Yogi* wurde zu einem internationalen Bestseller.

PARAMHANSA YOGANANDA
STÄRKE DIE ANZIEHUNGSKRAFT DEINER SEELE

Taschenbuch, 128 Seiten
Format: 12 x 19 cm

ISBN 978-3-86616-665-3
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

Auslieferung: November 2026
Warengruppenzuordnung: 2481

9 783866 166653

Ex.



Die Öl-Eiweiß-Kost ist von der weltweit bekannten Krebsforscherin Dr. Johanna Budwig entwickelt worden und hat vielen Menschen auf der ganzen Erde schon großen Segen gebracht. Dieses Buch vermittelt nicht nur fundiertes Wissen zu dieser außergewöhnlich heilsamen Form der Ernährung, sondern ist für alle Menschen inspirierend, die sich auf ganzheitliche Weise mit dem Thema Gesundheit beschäftigen. Es ist ein sehr hilfreicher Ratgeber mit vielen wertvollen und konkreten Tipps, köstlichen und fantasiereichen vegetarischen Gerichten sowie praxisnahen Informationen für jeden, der auf der Suche nach mehr Lebensqualität ist und einen neuen Weg der Gesundheit einschlagen möchte.

Gesund werden und bleiben mit der Öl-Eiweiß-Kost

- Fundierte Einführung in die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig mit vielen praxisnahen Rezepten und alltagstauglichen Tipps
- Wie man seinem Stoffwechsel Flügel verleihen und seine Körperzellen optimal versorgen kann
- Inspirierendes Wissen rund um ganzheitliche Ernährung und Gesundheit

Mit veganen Rezepten
Überarbeitete Neuausgabe

IRMGARD MARIA GRÄF ist eine erfahrene Gesundheitsberaterin und Stoffwechselexpertin. Sie lebte mit ihrer Familie viele Jahre in Huntsville, Alabama (USA), wo sie sich intensiv mit den alten indianischen Lebensweisen und ihrer Kultur beschäftigte. Nach zahlreichen Fachausbildungen im Bereich Ernährung führt sie heute Schulungen und Seminare durch und betreibt eine Praxis für Ernährung in Würzburg.

IRMGARD MARIA GRÄF
DIE QUARK-ÖL-KUR
Die Öl-Eiweiß-Ernährung
nach Dr. Johanna Budwig

Klappenbroschur, 240 Seiten,
über 200 mehrfarbige Fotos
Format: 15,5 x 22 cm

ISBN 978-3-86616-666-0
€ 22,95 (D) / € 23,60 (A)

Auslieferung: September 2026
Warengruppenzuordnung: 1461

Ex.

Verlagsvertretungen:

BADEN-WÜRTTEMBERG
Elchinger Bücherservice
Verlagsvertretung Corinne Pfitzer
Köhlerberg 5
DE-89275 Elchingen
info@elch-buchservice.de

Corinne Pfitzer
Tel.: (07308) 922-816
corinne.pfitzer@t-online.de

NIEDERSACHSEN / HAMBURG / BREMEN / SCHLESWIG-HOLSTEIN
Harald Jösten • Rainer Röll
Verlagsvertretungen
Bahrenfelder Kirchenweg 51a
DE-22761 Hamburg
Tel.: (040) 439 15 08
Mobil: (0171) 261 95 31
roell-hamburg@t-online.de

HESSEN / RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND / LUXEMBOURG
Margo Bohnenkamp
Klinkerstr. 56
DE-66663 Merzig
Tel.: (06861) 908 81 06
info@margo-bohnenkamp.de

BAYERN
Dolles Vertriebsteam
Spatweg 4
DE-93170 Bernhardswald

Büro: Katja Neugirg
Tel.: (0941) 5 86 13 53
bestellung@dolles-vertriebsteam.de

Michael Dolles
michael.dolles@dolles-vertriebsteam.de

Katharina Dolles
katharina.dolles@dolles-vertriebsteam.de

Petra Uffinger
petra.uffinger@dolles-vertriebsteam.de

Christina Lafrenz (Unterfranken)
Tel.: (0155) 60 60 53 15
christina.lafrenz@dolles-vertriebsteam.de

Elke Hermann
Tel.: (08379) 72 86 28
elke.hermann@dolles-vertriebsteam.de

SCHWEIZ
AVA Verlagsauslieferung AG
Industrie Nord 9
CH-5634 Merenschwand
Tel.: +41 (044) 762 42 00

Anna Rusterholz
Verlagsvertretung
Tel.: +41 (079) 926 48 16
Backoffice: +41 (044) 762 42 58
a.rusterholz@ava.ch

ÖSTERREICH
Mario Seiler
Verlagsvertretung
c/o Höller
Hauptstr. 111
AT-8141 Premstätten
Tel.: +43 (031) 362 00 06
verlagsvertretung@hoeller.at

Günther Lintschinger
Auf der Sonnenwiese 1b
AT-8600 Bruck an der Mur
Tel.: +43 (066) 45 30 96 16
lintschingerbruck@a1.net

Preisänderungen vorbehalten.
Für die aktuellen Schweizer Preise konsultieren Sie bitte die Datenbank unserer Auslieferung.
Gestaltung: Guter Punkt, München | Titelbild: © Guter Punkt, München unter Verwendung eines Motivs von CCeliaPhoto / iStock / Getty Images Plus

Auslieferungen:

DEUTSCHLAND
Brockhaus / Commission GmbH
Kreidlerstr. 9
DE-70806 Kornwestheim
Tel.: (07154) 13 27-54
vianova@brocom.de

Brockhaus/Commission

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

Verlag Via Nova GmbH
Alte Landstr. 12
DE-36100 Petersberg

SCHWEIZ
AVA Verlagsauslieferung AG
Industrie Nord 9
CH-5634 Merenschwand
Tel.: +41 (044) 762 42 00
avainfo@ava.ch
www.ava.ch

AURORA Vertriebskooperation
Alexander Herrmann
Vertrieb und Beratung
Eversbuschstr. 40a
DE-80999 München
Tel.: (089) 383 80 69 0
Fax: (089) 383 80 69 10
vertrieb@vertriebundberatung.de
www.vertriebundberatung.de

Kundenmanagement DACH
Buchhandel, Onlinehandel, Fachmarkt
Svenja Bauer
Tel.: (089) 383 80 69 21
s.bauer@vertriebundberatung.de

Cecilia Simao Schammler
Tel.: (089) 383 80 69 19
c.schammler@vertriebundberatung.de

Ivonne Dellit
Tel.: (089) 383 80 69 18
i.dellit@vertriebundberatung.de

Saskia Prommersberger
Tel.: (089) 383 80 69 17
s.prommersberger@vertriebundberatung.de

Für den Bezug einer größeren Menge eines Titels an einen Endabnehmer gewähren wir folgende Mengenpreise:
ab 10 Exemplare: 4 % • ab 20 Exemplare: 6 % • ab 50 Exemplare: 10 % • ab 100 Exemplare: 14 % • ab 200 Exemplare: 16 % • ab 500 Exemplare: Preis auf Anfrage

VERTRIEBSKOOPERATION
AURORA