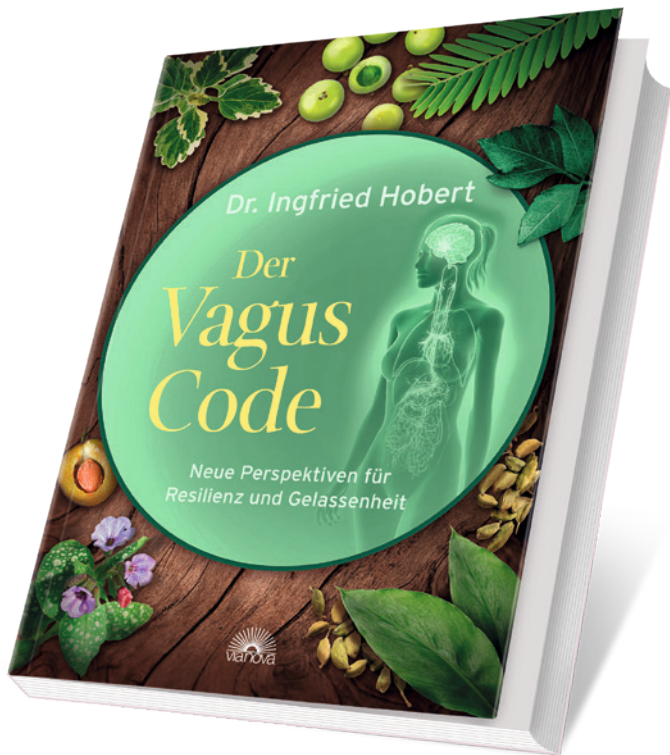


Spirituelle Lebenshilfe und
Wegbegleitung • Yoga • Meditation •
Mystik • Neues Denken • Ganzheitliche
Gesundheit • Transpersonale Psychologie

VIA NOVA

Frühjahr 2025





Mit *Der Vagus Code* entschlüsselt Dr. Ingfried Hobert das Geheimnis des Vagusnervs – Ihr Schlüssel zu mehr Gesundheit, emotionalem Wohlbefinden und Stressabbau. Dieser Nerv verbindet Ihr Gehirn mit Ihrem Herz, Ihrem Darm und Ihrer Lunge und ermöglicht es Ihrem Körper, in stressigen Zeiten Ruhe und Balance zu finden.

Der Vagus Code zeigt Ihnen, wie Sie diesen »Heilungsnerv« aktivieren können, um Stress zu reduzieren, Ihre Gesundheit zu stärken und emotionale Stabilität zu erlangen.

Lernen Sie, wie Sie durch einfache Atemtechniken, Omega-3-Fettsäuren und natürliche Heilpflanzen den Vagusnerv stimulieren können, um Ihre innere Balance zu finden. Erkunden Sie, wie Herzkohärenz, Achtsamkeit und vagale Stimulation Ihre Resilienz fördern und Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren.

Viele praktische, leicht in den Alltag zu integrierende Übungen können Ihnen zu mehr Gelassenheit und Freude im Leben verhelfen.

Stressfrei und gestärkt durch die Kraft des Vagusnervs zu emotionaler Stabilität, Gelassenheit und Wohlbefinden

- ⊙ Stressfrei und gestärkt durch die Kraft des Vagusnervs für ein gesundes Leben
- ⊙ Entdecken Sie Ihr inneres Gleichgewicht: mit dem Vagusnerv zu emotionaler Stabilität und körperlicher Gesundheit
- ⊙ Der Weg zu mehr Ruhe und innerer Stärke: Aktivieren Sie Ihren Vagusnerv für ganzheitliches Wohlbefinden

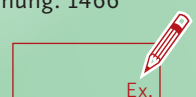
DR. MED. INGFRIED HOBERT ist Arzt für Ganzheitsmedizin und Ethnomedizin in eigener Praxis, Meditationslehrer, Seminarleiter und Autor zahlreicher Gesundheitsratgeber und Bücher über traditionelle Heilverfahren. Er hat ein eigenes ganzheitliches Therapiekonzept entwickelt, das Schulmedizin, Naturheilkunde und traditionelles Heilwissen anderer Kulturen miteinander verbindet.

DR. INGFRIED HOBERT
DER VAGUS CODE
Neue Perspektiven für Resilienz
und Gelassenheit

Klappenbroschur, 272 Seiten
Format: 14,8 x 21 cm

ISBN 978-3-86616-547-2
€ 20,00 (D) / € 20,60 (A)

Auslieferung: April 2025
Warengruppenzuordnung: 1466





Gelassenheit, Glück, seelische Gesundheit und spirituelle Erfüllung sind keine schicksalhaften Zufälle. Das Tagebuch der Selbstheilung mit seinen Impulsen für jeden Tag gibt Ihnen Raum, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Zufriedenheit, Erfolg, menschliche Nähe und tief empfundene Gelassenheit liegen letztlich in Ihrer Verantwortung. Mit dem Tagebuch der Selbstheilung begeben Sie sich auf Entdeckungsreise zu sich selbst. Chuck Spezzanos Impulse und Reflexionshilfen eröffnen Ihnen dabei unentdeckte Möglichkeiten, sich mit täglichen kurzen Reflexionen den Anforderungen des Lebens bewusst zu stellen, sich von destruktiven Emotionen und Mustern zu befreien und Hindernisse auf dem Weg zu sich selbst zu überwinden. So entdecken Sie, wer Sie wirklich sind, öffnen sich für erfolgreiche Beziehungen und erleben Woche für Woche wahren Frieden, tiefe Erfüllung, emotionale Gesundheit, Freude und Glück.

Wochenmotto – Impuls für den Tag – Wochenrückblick

- ⊙ Das Leben Tag für Tag reflektieren und dabei zu sich selbst finden
- ⊙ Tag für Tag zu tieferer Freude, Glück und Zufriedenheit
- ⊙ Impulse für Erfolg, menschliche Nähe und tief empfundene Gelassenheit



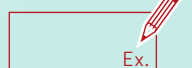
Der Bestsellerautor **CHUCK SPEZZANO** ist als Referent, Seminarleiter, spiritueller Wegbegleiter und visionärer Lebenslehrer international bekannt. Gemeinsam mit seiner Frau Lency hat er die bahnbrechende Methode der »Psychology of Vision« entwickelt und arbeitet seit vielen Jahrzehnten als Therapeut und Coach sehr erfolgreich vor allem mit Menschen in Europa, Nordamerika und Asien.

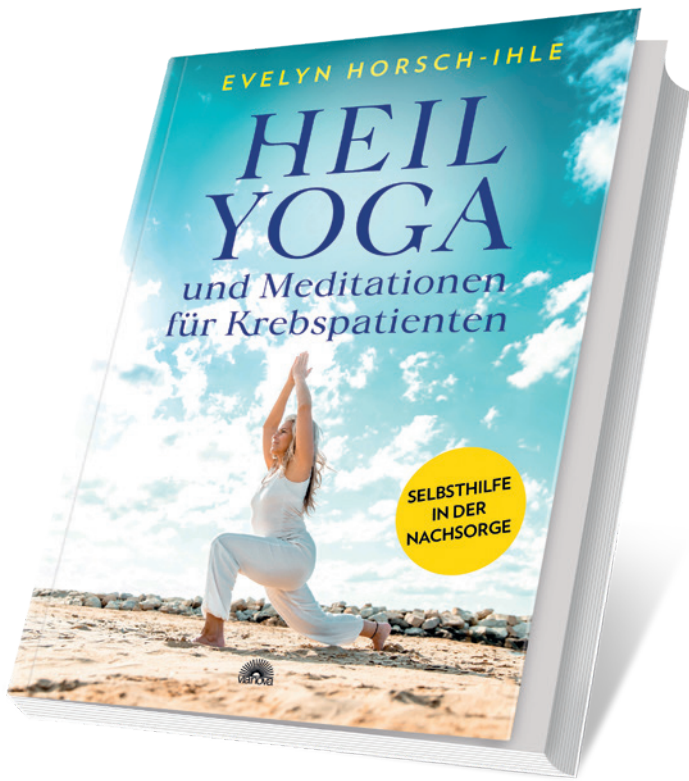
CHUCK SPEZZANO
MEIN TAGEBUCH DER SELBSTHEILUNG
Das Journal für ein zufriedenes Leben

Tagebuch, 272 Seiten
Format: 13 x 21,5 cm

ISBN 978-3-86616-548-9
€ 20,00 (D) / € 20,60 (A)

Auslieferung: Juli 2025
Warengruppenzuordnung: 1481





Erstmals wird hier ein Yogaprogramm vorgestellt, mit dem Krebspatienten Antworten auf ihre Fragen finden können und das sie genau dort abholt, wo sie gerade sind: bei Unruhe und Erschöpfung, bei Schlaflosigkeit oder Depression.

Dieses einzigartige Programm stärkt die inneren Ressourcen und baut die Lebensenergie wieder auf. Es ist das Ergebnis von mehr als 30 Jahren Erfahrung und wurde zusammen mit Krebspatienten entwickelt, um bewusst zu machen, dass ein Leben mit dem Krebs auch lebenswert ist und dass man der inneren Heilskraft vertrauen darf.

Ein spezielles Übungsprogramm, um wieder Vertrauen in die Heilkraft des Körpers zu finden

- ⊙ Das erste deutsche Yogaprogramm für Krebspatienten
- ⊙ Übungen und Meditationen gegen Erschöpfung, Unruhe und Ängste, Bewältigung von Traumata
- ⊙ Hilfe zur Selbsthilfe in der Nachsorge von Krebspatienten

EVELYN HORSCH-IHLE ist Diplom-Psychologin und Diplom-Politologin, außerdem seit mehr als 30 Jahren Lehrerin für Kundalini-Yoga und Meditation, heilpraktische Psychotherapeutin, Autorin und Journalistin. Die Mutter von drei erwachsenen Kindern arbeitet in ihrer Praxis in Eckernförde vorwiegend mit Frauen und Paaren.

EVELYN HORSCH-IHLE
HEILYOGA UND MEDITATIONEN
FÜR KREBSPATIENTEN

Selbsthilfe in der Nachsorge

Klappenbroschur, 272 Seiten,

180 farbige Fotos

Format: 15,5 x 22 cm

ISBN 978-3-86616-549-6

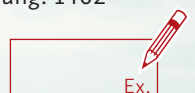
€ 22,50 (D) / € 23,20 (A)

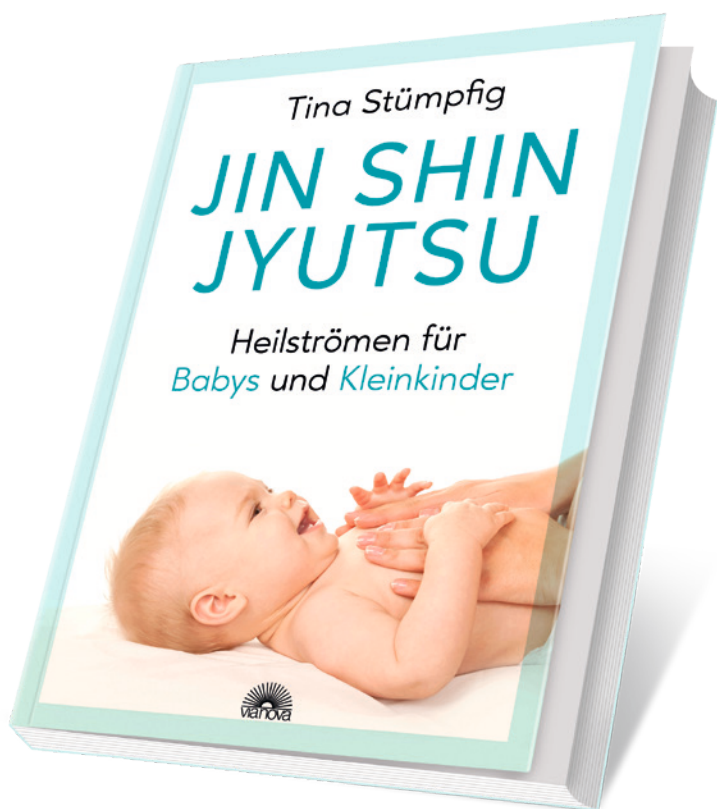
Auslieferung: Mai 2025

Warengruppenzuordnung: 1462



9 783866 165496





Mit diesem Buch bekommen Sie als Eltern eine wunderbare Möglichkeit an die Hand, Ihr Kind auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene einfach und wirksam zu unterstützen. Jin Shin Jyutsu, auch Heilströmen genannt, ist eine uralte, sanfte Heilmethode, die durch das Halten bestimmter Energiepunkte am Körper den gesamten menschlichen Organismus harmonisiert und stärkt. Die mit vielen Bildern dargestellten Anwendungen sind leicht erlernbar und ganz speziell auf die Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern abgestimmt, ob schnelle Hilfe bei akuten Krankheiten, vorbeugend zur Stärkung des Immunsystems oder begleitend zu anderen Therapien und Behandlungen. Ein wunderbarer Weg, Gesundheit und Wohlergehen Ihres Kindes von Anfang an liebevoll zu fördern und in die eigenen Hände zu nehmen.

Von Anfang an in guten Händen: Heilströmen stärkt die Lebensenergie, fördert Gesundheit und Wohlergehen

- ⊙ Eine einfache und wirksame Möglichkeit für Eltern, ihr Kind von Geburt an körperlich, geistig und seelisch zu stärken
- ⊙ Schnelle Hilfe von A wie Atmung bis Z wie Zahnprobleme
- ⊙ Leicht und ohne Vorkenntnisse für jeden sofort anwendbar

TINA STÜMPFIG ist Sonderpädagogin und Psychologin, Montessori-Pädagogin, Mutter von vier Töchtern und erfahrene Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin. Als Fachautorin hat sie schon mehrere Bücher über die Kunst des Heilströmens verfasst, die im Verlag Via Nova publiziert wurden. Sie lebt im Allgäu, gibt Kurse und arbeitet in der eigenen Praxis seit vielen Jahren mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

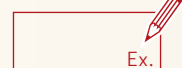
2. Auflage mit neuer Ausstattung

TINA STÜMPFIG
JIN SHIN JYUTSU – HEILSTRÖMEN
FÜR BABYS UND KLEINKINDER

Broschur, 192 Seiten
251 farbige Fotos und 239 Grafiken
Format: 15,5 x 22 cm

ISBN 978-3-86616-464-2
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

Auslieferung: Dezember 2024
Warengruppenzuordnung: 1462





Viele Menschen beschäftigen sich heute mit Buddhismus, Meditation und Achtsamkeit, doch nur sehr wenige Westeuropäer haben den Buddhismus je an seiner Quelle studiert. Matthias Dhammavaro Jordan ist einer davon. Zwölf Jahre lebte er als buddhistischer Mönch in der Theravada-Waldtradition. In diesem autobiografischen Buch beschreibt er seinen Weg in einsam gelegenen Waldklöstern Nordthailands, zu berühmten buddhistischen Lehrern, seinen Umgang mit fremden Kulturen, dem asketisch-klösterlichen Leben sowie seine intensiven inneren Prozesse und Meditationserfahrungen. Ein mitreißendes Leseerlebnis, mit spannenden Stationen in Thailand, Sri Lanka, Kanada und Europa und voll tiefer Einsichten, Erkenntnisse und zeitloser Wahrheiten, dabei immer authentisch, berührend, voller Lebendigkeit und erfrischend ehrlich!

Der Erleuchtung auf der Spur: Einmalige Einblicke in das Leben eines buddhistischen Mönchs

- ☉ Das Buch gibt einzigartige und seltene Einblicke in den Alltag eines buddhistischen Waldmönchs – aus der Sicht eines Westeuropäers.
- ☉ Der Autor beschreibt intensive Erfahrungen in verschiedenen Meditationstechniken und vermittelt sehr anschaulich die essenziellen Lehren des Buddhismus.
- ☉ Der Leser kann den Buddhismus hautnah erleben und erfahren: ein mitreißendes Leseerlebnis, authentisch, berührend, voller Weisheit, Tiefe, Leichtigkeit und spiritueller Einsichten.

MATTHIAS DHAMMAVARO JORDAN lebte zwölf Jahre als Mönch in der Tradition des Theravada-Buddhismus. 2001 trat er aus dem Orden aus und absolvierte eine Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie, Focusing-Begleiter und Hospizhelfer. Seit 1995 leitet er eigene Meditations- und Achtsamkeitsseminare.

Erstmals als Taschenbuch
2. Auflage gesamt

MATTHIAS DHAMMAVARO JORDAN
ALS ICH VERLOR,
WAS ICH NIEMALS WAR
Mein Leben als buddhistischer Mönch
und meine Suche nach dem wahren Selbst

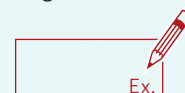
Taschenbuch, 480 Seiten
Format: 12 x 19 cm

ISBN 978-3-86616-550-2
€ 17,00 (D) / € 17,50 (A)

Auslieferung: Februar 2025
Warengruppenzuordnung: 2921



9 783866 165502





Auf dieser CD stellt Dr. Ingfried Hobert hilfreiche Meditationen vor, die zu unterschiedlichen Tageszeiten angewendet werden können. Sehr einfühlsam führt er den Zuhörer in einen Zustand der Ruhe, Achtsamkeit und tiefen Entspannung. Stimmungsvolle Musik unterstützt das Eintauchen in die innere Welt und fördert das Loslassen des Alltags mit all seinen Aufgaben und Herausforderungen. In der heutigen hektischen und schnelllebigen Zeit wird es immer wichtiger, sich Inseln der Ruhe und Stille zu schaffen. Für Dr. Hobert ist Meditation der Königsweg zu einem langen, gesunden und erfüllten Leben. Die geführten Meditationen bieten die Möglichkeit, im Alltag innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken.

Meditationen für den Alltag

- ⊙ Tiefe Entspannung, Erholung und Regeneration
- ⊙ Ruhe finden und Kraft schöpfen
- ⊙ Stille als Quelle der Kraft erleben – wirklich innerlich zur Ruhe kommen

DR. MED. INGFRIED HOBERT ist Arzt für Ganzheitsmedizin und Ethnomedizin in eigener Praxis, Meditationslehrer, Seminarleiter und Autor zahlreicher Gesundheitsratgeber und Bücher über traditionelle Heilverfahren. Er hat ein eigenes ganzheitliches Therapiekonzept entwickelt, das Schulmedizin, Naturheilkunde und traditionelles Heilwissen anderer Kulturen miteinander verbindet.



**DR. INGFRIED HOBERT
INSELN DER STILLE**

Meditationen für Ruhe, Kraft
und innere Balance

.....
Doppel-CD

Laufzeit: 112 Minuten

Format: 14,5 x 12,5 cm

.....
ISBN 978-3-86616-551-9

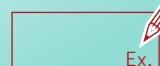
€ 12,90 (D)

.....
Auslieferung: April 2025

Warengruppenzuordnung: 5462



9 783866 165519



Ex.

Verlagsvertretungen:

BADEN-WÜRTTEMBERG

Elchinger Bücherservice

Verlagsvertretung Corinne Pfitzer
Köhlerberg 5
89275 Elchingen
info@elch-buchservice.de

Corinne Pfitzer

Tel.: +49 (0) 73 08/9 22-816 / Fax: -817
corinne.pfitzer@t-online.de

NIEDERSACHSEN / HAMBURG / BREMEN / SCHLESWIG-HOLSTEIN

Harald Jösten • Rainer Röll

Verlagsvertretungen
Bahnenfelder Kirchenweg 51a
22761 Hamburg
Tel.: +49 (0) 40 / 439 15 08
Mobil: +49 (0) 171 / 261 95 31
Fax: +49 (0) 40 / 439 45 15
roell-hamburg@t-online.de

Dolles Vertriebsteam

Büro: Katja Neugirg

bestellung@dolles-vertriebsteam.de
Tel: 0941-5 86 13 53
Fax: 0941-5 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)

Tel: 0155-60 60 53 15
christina.lafrenz@dolles-vertriebsteam.de

Elke Hermann

elke.hermann@dolles-vertriebsteam.de
Tel: 08379-72 86 28
Fax: 08379-72 87 43

HESSEN / RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND / LUXEMBOURG

Margo Bohnenkamp

Klinkerstr. 56, D-66663 Merzig
Tel.: +49 (0) 68 61 / 79 16 30
Fax: +49 (0) 68 61 / 79 16 32
info@margo-bohnenkamp.de

SCHWEIZ

AVA Verlagsauslieferung AG
Industrie Nord 9
CH - 5634 Merenschwand
Tel.: +41 / 44 762 42 00
Fax: +41 / 44 762 42 10

Anna Rusterholz

Verlagsvertretung
Tel. +41 (0)79 926 48 16
Backoffice: +41(0)44 762 42 58
a.rusterholz@ava.ch

ÖSTERREICH

Mario Seiler

Verlagsvertretung
c/o Höller
Hauptstr. 111
A-8141 Premstätten
Tel.: +43 / 31 36 2 00 06
Fax: +43 / 31 36 2 00 06 10
verlagsvertretung@hoeller.at

Günther Lintschinger

Auf der Sonnenwiese 1b
A-8600 Bruck a.d. Mur
Tel.: +43 / 66 45 30 96 16
Fax: +43 / 38 62 52 41 2
lintschingerbruck@a1.net

Auslieferungen:

Deutschland:

Brockhaus / Commission GmbH
Kreidlerstraße 9
D-70806 KORNWESTHEIM
Tel.: 0 71 54 / 13 27 - 54
Fax: 0 71 54 / 13 27 - 13
vianova@brocom.de

Brockhaus/Commission

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

Verlag Via Nova GmbH
Alte Landstr.12
D-36100 PETERSBERG

Schweiz:

AVA Verlagsauslieferung AG
Industrie Nord 9
CH - 5634 Merenschwand
Tel.: +41 / 44 7 62 42 00
Fax: +41 / 44 7 62 42 10
avainfo@ava.ch
www.ava.ch

AURORA Vertriebskooperation

Alexander Herrmann

Vertrieb und Beratung
Eversbuschstr. 40a
80999 München
Tel.: 089/383 80 69 0
Fax.: 089/383 80 69 10
a.herrmann@vertriebundberatung.de
www.vertriebundberatung.de

Kundenmanagement DACH

Buchhandel, Onlinehandel, Fachmarkt Claudia Graßl

Tel.: 089/383 80 69 17
c.grassl@vertriebundberatung.de

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

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

