



# Dein Bett liebt dich!

*Das Wohlfühlbuch für Einkuschelkünstler*

*Meredith Gaston, Verlag Gerstenberg*

*Fr. 25.90, 128 Seiten*

Manchmal ist das Bett einfach der schönste Ort der Welt! Meredith Gaston, selbst eine leidenschaftliche Bettenliebhaberin, lädt uns mit ihrem traumhaft illustrierten Wohlfühlbuch ein in die Welt der Kuschelkissen, Mitternachtssnacks und gesammelten Weisheiten rund um den Schlaf. Dein Bett liebt dich! ist eine Anleitung zum Seele-baumeln-Lassen für alle Alltagsmüden und Stressgeplagten. Und auf den Nachttisch jeder passionierten Schlafmütze gehört es sowieso!

Eine augenzwinkernde Lektüre für und über den Ort, an dem wir die meiste Zeit unseres Lebens verbringen.



# Nackenschmerzen selbst behandeln

*Bewährte Übungen, um Verspannungen  
zu lösen.*

*Heike Höfler, Verlag riva*

*Fr. 23.90. 160 Seiten*

Leiden Sie an Nacken- oder Schulterverspannung, Kopf- oder Rückenschmerzen? Aufgrund von berufsbedingter Bewegungsarmut und Fehlhaltungen ist fast jeder von uns zeitweise oder chronisch von diesen Beschwerden betroffen. Eine starke Nackenmuskulatur kann das verhindern.

Die Bewegungstherapeutin und Gesundheitsexpertin Heike Höfler zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Hals-, Nacken- und Schulterbereich gezielt trainieren. Anatomische Grundlagen helfen Ihnen, die Ursache Ihrer Schmerzen zu verstehen und Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Mit über 100 Übungen zur Lockerung, Dehnung, Mobilisation und Kräftigung können Sie Beschwerden effektiv selbst behandeln. So wirken Sie Haltungsfehlern entgegen, lösen Blockaden, stärken Ihre Muskulatur und beugen Verspannung aktiv vor.

Bernd Brunner  
*Die Kunst des Liegens*  
Handbuch der  
horizontalen Lebensform



Galiani  
Berlin

# Die Kunst des Liegens

## Handbuch der horizontalen Lebensform

Bernd Brunner, Verlag Galiani

Fr. 27.90. 167 Seiten

Alle tun es, doch kaum jemand spricht darüber: Bernd Brunner lädt zu einem entspannten Streifzug durch die Welt des Liegens ein. Gut ein Drittel unseres Lebens verbringen wir liegend: wir schlafen und träumen, lieben, denken, dämmern, leiden und erholen uns. Dennoch hat das Liegen im Allgemeinen keinen guten Ruf und wird mit Stillstand, Passivität und Faulheit gleichgesetzt. Dabei ist die Horizontale von unschätzbarem Wert, bietet sie doch Momente der Kontemplation, die oft die besten Ideen mit sich bringen. Hätte Michelangelo sich nicht dem Liegen hingegeben, er wäre wohl nie auf die Idee gekommen, die Decke der Sixtinischen Kapelle zu einem der grössten Kunstwerke der Menschheit zu machen.

Bernd Brunners Hymne auf das Liegen ist gehaltvolle kulturgeschichtliche Tiefenbohrung und unterhaltsame Geschichtensammlung zugleich. Er nähert sich der Horizontalen auf ganz unterschiedliche Weisen, verliert dabei aber nie den Blick für das Kuriose und Skurrile: ob das Liegen in der Steinzeit, die Entwicklungsgeschichte der Matratze oder die neuesten Erkenntnisse der Schlafforschung – Die Kunst des Liegens entspannt spannend.



# Was macht der Eisbär in meinem Bett?

*Träume deuten und verstehen*

*Margarethe Letzel, Verlag Kosmos*

*Fr. 26.50. 208 Seiten*

Träume bewegen alle Menschen – sie machen uns neugierig, können aber auch Unsicherheit und Angst auslösen. Die Psychotherapeutin Margarethe Letzel hat auf Basis ihrer langjährigen Arbeit ein leicht anwendbares und seriöses Instrumentarium entwickelt, mit dem es gelingt, die eigenen Träume verlässlich zu deuten. Ihre Anleitung zum eigenen Traumverstehen führt in sieben Schritten in verborgene Schichten des eigenen Ichs und hilft Ängste und Probleme bewusst zu machen und sich davon zu lösen.



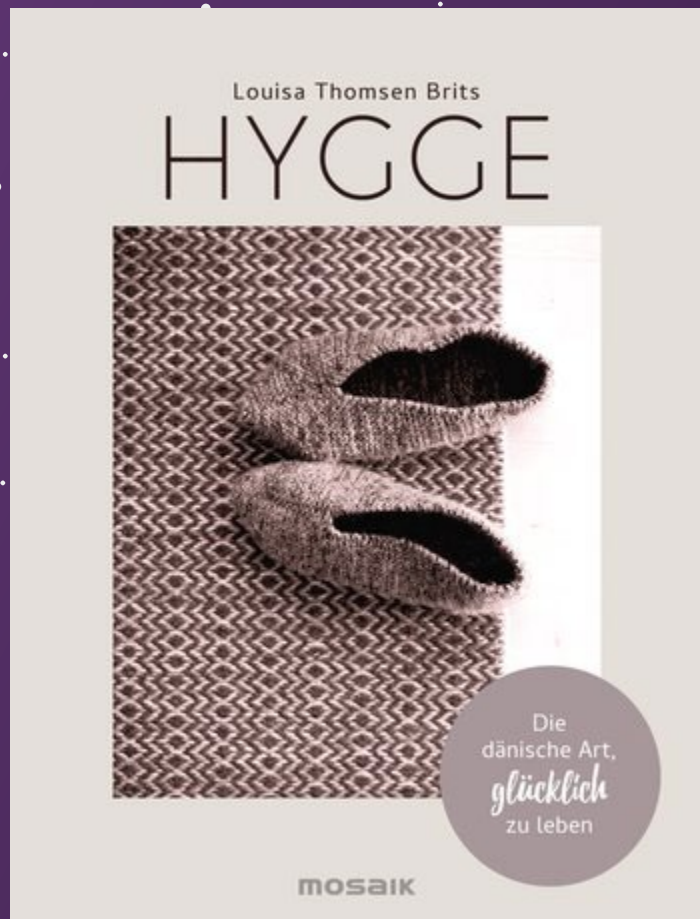
# Di gschtifleti Gans

*Grimm-Märli und Schlafliedli  
zum Läse und Lose*

*Stefanie Gubser & Stefan Gubser, Verlag Wörterseh*

*Fr. 25.00 statt Fr. 39.00, 88 Seiten*

Dank ihrem Göttibuben Nis erinnerte sich die Sängerin Stefanie Gubser, wie ihre Mutter Claudia ihr Abend für Abend erst ein Märchen vorgelesen und sie danach mit ihrer warmen Stimme in den Schlaf gesungen hatte. Ein Einschlafritual, das ihr Sicherheit und Vertrauen gab. Aus dieser Erinnerung entstand die Idee, eine CD mit Schlafliedern und Grimm-Märchen für ihr Patenkind aufzunehmen. Sie würde die Lieder singen, die Märchen aber sollte ihr Vater, der Schauspieler und «Tatort»-Kommissar Stefan Gubser, lesen. Und zwar auf Schweizerdeutsch. Und der Vater überlegte nicht lange, meinte aber: «Dann, liebe Tochter, verpacken wir die CD doch schön, und zwar in einem Buch.» Und so geschah es.



# Hygge

*Die dänische Art, glücklich zu leben*

*Louise Thomsen Brits, Verlag Mosaik*

*Fr. 24.90, 192 Seiten*

Die Dänen sind das glücklichste Volk der Erde – laut Weltglücksbericht der Vereinten Nationen. Ihr Glücksrezept heißt «Hygge». Dahinter verbirgt sich die gemütliche Art zu leben: sich genug Zeit zu lassen für die wichtigen Dinge, das Leben nicht so schwer zu nehmen, gesellig zu sein und lustvoll zu genießen. Louisa Thomsen Brits erklärt in diesem kleinen, kompakten Buch, wie das den Dänen seit Jahrhunderten gelingt und wie auch wir mit «Hygge» ein wenig glücklicher werden.



# Die Prinzessin auf der Erbse

*Hans Christian Andersen & Maja Dusíková, Verlag Nord-Süd*

*Fr. 20.90, 32 Seiten*

Der Andersen-Märchenklassiker ist wohl der berühmteste Prinzessinnen-Erkennungstest der Welt. In dieser neuen, poetischen Bilderlandschaft macht die Geschichte von der empfindsamen Prinzessin gleich doppelte Freude. Ob eine Prinzessin wirklich eine wahre Prinzessin ist, steht ihr nicht auf die Stirn geschrieben.

Hans Christian Andersen lieferte im Jahr 1837 mit «Die Prinzessin auf der Erbse» das ultimative Rezept für alle heiratswilligen Prinzen. Mit spitzer Feder nimmt er dabei die feine Gesellschaft auf die Schippe. Maja Dusíková entführt mit ihren Illustrationen in Andersens heitere und skurrile Märchenwelt. Grosse und kleine Märchenleser verweilen gerne in der ausdrucksstarken Bilderwelt der slowakischen Illustratorin.