

NEUE SACHBÜCHER

März 2024



Nguyen, Main Huong

Eins mit allem

255 S. - 2023

Verlag: Herder

Main Huong Nguyen zeigt drei Wege der Achtsamkeit, die in ein Leben voll Verbundenheit und Sinnhaftigkeit führen. Ob beim Arbeiten, Essen oder Streiten, beim Denken, Sprechen oder Medienkonsum, überall bieten sich dabei Gelegenheiten, Achtsamkeit zu üben.

Signatur: 172



Münkler, Herfried

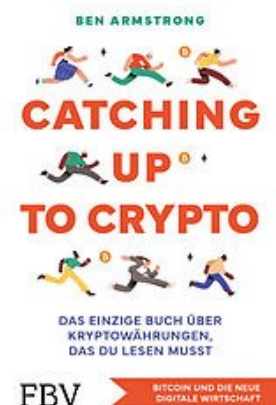
Welt in Aufruhr

526 S. - 2024

Verlag: Rowohlt

Herfried Münkler zeigt in dieser gedankenfunkelenden geopolitischen Analyse, wo in Zukunft die Konfliktlinien verlaufen. Viel spricht dafür, dass ein neues System regionaler Einflusszonen entsteht, dominiert von fünf Grossmächten. Wo liegen die Gefahren dieser neuen Ordnung, wo ihre Chancen? Wäre es ein austariertes Mächtegleichgewicht - oder Chaos? Und wie sollten sich Europa und Deutschland in den zu erwartenden globalen Auseinandersetzungen verhalten? Ein aufregender, Massstäbe setzender Ausblick auf die Machtkonstellationen im 21. Jahrhundert.

Signatur: 327



Armstrong, Ben

Catching up to Crypto

318 S. - 2024

Verlag: FBV

Bitcoin und andere Kryptowährungen sind DIE Revolution in der Geschichte und der Zukunft unseres Geldes. Trotzdem verstehen nur sehr wenige Menschen die wahre Natur und das Potenzial von Bitcoin vollständig. Der Bitcoinexperte Ben Armstrong liefert mit diesem Buch einen spannenden und leicht verständlichen Wegweiser durch die oftmals komplex wirkende Welt der Kryptowährung. **Signatur: 336**



Omer, Haim / Haller, Regina

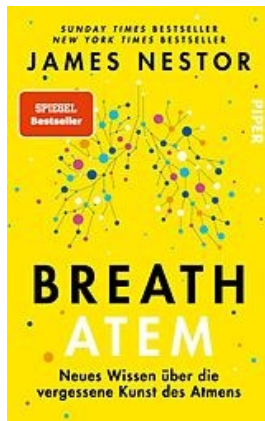
Raus aus der Ohnmacht

240 S. – 2020

Verlag: V&P

Es ist kein Geheimnis, dass die alltäglichen Auseinandersetzungen im Klassenzimmer einer der gewichtigsten Gründe für Lehrpersonen sind, ein Burnout zu erleiden oder den Beruf zu wechseln. Umso wichtiger werden Fragen wie etwa: Wie schaffen Schulen eine gute Lernatmosphäre, wie kann auffälligen Kindern und Jugendlichen Respekt beigebracht werden, wie werden Ruhe und Sicherheit erreicht? »Raus aus der Ohnmacht« heisst die Devise für Lehrerinnen und Lehrer. In diesem Buch findet sich eine geballte Ladung an Erfahrung und systematischem Vorgehen mit und nach den Prinzipien der Neuen Autorität.

Signatur: 371.1



Nestor, James

Breath - Atem

332 S. – 2023

Verlag: Piper

Unsere Atmung kann uns helfen abzunehmen, unseren allgemeinen Gesundheitszustand positiv beeinflussen und sogar unser Leben verlängern. Wer richtig atmet, ist selbstbewusster und kann sich besser fokussieren. Egal, was wir essen, wie viel Sport wir machen, wie gut unsere Gene sind, wie schlank oder jung wir sind - nichts davon spielt eine Rolle, wenn wir falsch atmen. Dieses Buch will uns die verlorene Kunst des guten Atmens wieder näherbringen.

Signatur: 611



Snowden, Bettina

Das einfachste Heilfasten-Buch aller Zeiten

110 S. – 2024

Verlag: Trias

Neben dem Intervallfasten ist das Heilfasten nach Buchinger die beste Methode, schnell ein paar Kilos abzunehmen, Darm und Leber zu reinigen und Körper und Geist eine wohltuende Auszeit zu geben. Probieren sie es gleich aus und bringen sie sich wieder so richtig in Schwung. Ganz einfach und übersichtlich leitet sie dieses Buch durch ihre Fastenwoche für zu Hause.

Signatur: 613.24



Enders, Julia
Darm mit Charme

302 S. – 2023
Verlag: Ullstein

Alles über ein unterschätztes Organ - aktualisierte Neuauflage !
Der Bestseller über unser hochkomplexes und wunderbares Organ den Darm. Giulia und Jill haben eines der schönsten, lustigsten und lehrreichsten Bücher des Frühlings geschrieben und gezeichnet.

Signatur: 616.3



Fedders, Mareike
Dein Balkon summt

125 S. – 2024
Verlag: Kosmos

Mareike Fedders zeigt in "Dein Balkon summt!" wie Artenschutz auch auf dem Balkon möglich ist. Sie stellt nicht nur die sechsbeinigen Besucher vor, sondern gibt auch wertvolle Tipps zur Auswahl der Pflanzen und Unterschlupfmöglichkeiten für Insekten. Kreative DIY-Ideen machen Lust, selbst aktiv zu werden und den Balkon zum Insektenparadies umzugestalten.

Signatur: 635

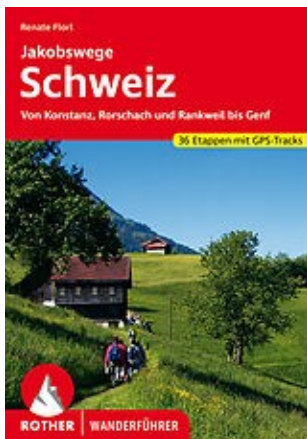


Malek, Leada
Stretching; Die Anatomie verstehen

223 S. – 2023
Verlag: DK

Ob Sport, Reha oder Homeoffice: »Stretching ist das ideale Training«. Gerade zu langes und häufiges Sitzen kann auf Dauer zu Rückenschmerzen und verspannten Schultern führen. Dieses Buch enthält über 100 effektive Übungen und 30 Workouts für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene.

Signatur: 796.4



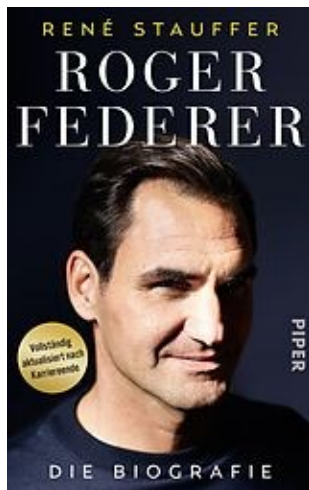
Flori, Renate
Jakobsweg Schweiz

226 S. – 2022

Verlag: Bergverlag Rother

Pilgern auf dem Jakobsweg - das muss nicht unbedingt in Spanien sein! Auch die Schweiz verfügt über eine lange Jakobustradition. Die Wiederbelebung der historischen Wege durch das Alpenland ermöglicht, was vor Jahrhunderten selbstverständlich war: von der Heimat aus zum Grab des Apostels in Santiago de Compostela zu wandern.

Signatur: 914.94



Stauffer, René
Roger Federer; Die Biografie

393 S. – 2023

Verlag: Piper

Ausgehend vom 18. Grand-Slam-Titel in Melbourne erzählt diese Biografie die Geschichte eines genialen Ballvirtuosen, der doch immer ganz bei sich geblieben ist. Als einer von wenigen Journalisten kennt René Stauffer den »Planet Federer« ganz unmittelbar. Er begleitete sowohl Federers überraschenden Saisonabbruch im Sommer 2016, sowie das Comeback und die erfolgreiche Bewältigung der grossen Krise.

Signatur: 92FEDE



Schäuble, Martin
Die Geschichte der Israelis und der Palästinenser

235 S. – 2024

Verlag: Hanser

Martin Schäuble hat über viele Jahre mit Israelis und Palästinensern gesprochen. Sie berichten von einem Leben im Ausnahmezustand, von langen, erbitterten Kämpfen. Was sie aus dem Alltag erzählen, macht überdeutlich, dass es nicht die eine gültige Wahrheit gibt.

Und der andauernde Konflikt keinen Raum mehr lässt, die Stimmen der anderen Seite zu hören. sowie das Comeback und die erfolgreiche Bewältigung der grossen Krise.

Signatur: 956