

BEWUSST LEBEN
LERNHILFEN
KULTUR UND FREIZEIT



Felicitas Hübner Verlag



Julia Lederer

Gitarre und Körper im Einklang

Körpergerechte Haltung und Wahrnehmung beim Gitarrespielen

Julia Lederer – Gitarrenlehrerin seit fast 30 Jahren und ausgebildet in Alexander-Technik, Gewaltfreier Kommunikation, Kinesiologie und anderen ganzheitlichen Methoden – sieht das klassische Gitarrenspiel in Bezug auf die Körper- und Fingerhaltung als eine sehr komplexe Herausforderung. Ihrer Beobachtung nach gibt es kaum ein anderes Instrument, das den Körper beim Spielen so sehr in seiner Bewegungsfähigkeit einschränkt wie die Gitarre.

Die Autorin geht hier absichtlich nicht auf technische Fingerübungen ein, sondern legt den Schwerpunkt darauf, dass der Schüler sich wohlfühlen darf bei dem, was er tut, indem er lernt, mit seinem Körper bewusst umzugehen. Dadurch lösen sich übermäßige Muskelspannungen und der Schüler kann die für ihn am besten geeignete Körperhaltung einnehmen. Je eher er die Zusammenhänge in seinem Körper sowohl verstehen als auch spüren lernt, desto schneller stellen sich sichtbare und hörbare Erfolgserlebnisse ein.

Ein Handbuch mit genauen Anleitungen, illustriert mit 240 Fotos und Grafiken.

Softcover mit Fadenheftung und Lesebändchen

176 Seiten, 240 Illustrationen, Format 17 x 24 cm

978-3-941911-22-2 € 24,80



160 Seiten mit 40 Abb.

978-3-927359-09-3

€ 20,80

Wilfried Rappenecker

Fünf Elemente und zwölf Meridiane Ein Handbuch für Shiatsu, Akupunktur und Körperarbeit

Sehr ausführliche Einführung in die Theorie der Fünf Elemente. Dabei bildet das Verständnis der Aufgabe des jeweiligen Elementes im Körper und im Leben des Menschen einen besonderen Schwerpunkt. Gute Grafiken verdeutlichen, wo sich das betreffende Element zeigt.



190 Seiten mit 130 Abb.

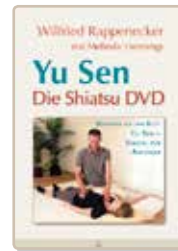
978-3-927359-05-5

€ 26,80

Wilfried Rappenecker

Yu Sen – Sprudelnder Quell Shiatsu für Anfänger

Seit über 25 Jahren ist dieses Buch ein Standardwerk für Shiatsu-Lernende und Praktizierende. Aber auch für Leser, die sich nur allgemein informieren möchten, ist es eine Fundgrube interessanter und wichtiger Informationen. Das Buch endet mit einer ausführlichen Anleitung für die Makko Ho Übungen, einer Reihe von sechs Meridiandehnungen zur Förderung des Energieflusses.



DVD 110 min

978-3-927359-45-1

UVP € 19,80

Wilfried Rappenecker

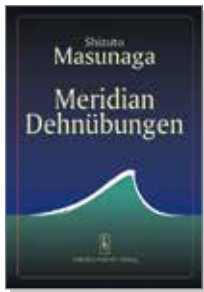
Melinda Hennings

Yu Sen – Die Shiatsu DVD

Die Prinzipien und Grundtechniken des Shiatsu werden ausführlich vorgestellt. Nach den Grundbehandlungen in der Bauch-, Rücken- und Seitenlage werden Behandlungen aller 12 Meridiane gezeigt, abschließend mit sechs Übungen zur Förderung des Energieflusses.

Die DVD basiert auf dem Buch *Yu Sen – Shiatsu für Anfänger* und dient als Schulungsmaterial während einer Ausbildung,

ist aber auch für jeden geeignet, der lernen möchte, wie Shiatsu zu innerer Ruhe, Gesundheit und Wohlbefinden beitragen kann.



224 Seiten, 250 Abb.
978-3-927359-08-6
€ 24,80

Shizuto Masunaga Meridian Dehnübungen

Masunaga, der Begründer des weltweit verbreiteten Zen Shiatsu, entwickelte die Meridian Dehnübungen anlehnend an traditionelle östliche Methoden und schuf so ein vollständiges Übungssystem zur Selbsthilfe, aber auch für Sportler und Therapeuten, die mit Körperenergien arbeiten.

Die Übungen wirken immer auf den gesamten Menschen und sind eine Wohltat, denn sie fördern Entspannung, Beweglichkeit, stärken Ausdauer und Vitalität.



Elli Mann-Langhof Drei Shiatsu Meridiankarten Vorder-, Rücken- und Seitenansicht

Die einzigen Meridian-Wandkarten, auf denen die Meridianverläufe speziell für den Shiatsu-Gebrauch dargestellt werden
3 Karten á 60 x 84 cm,
gefaltet auf DIN A4
978-3-927359-22-2 € 29,80



4. Auflage!
978-3-927359-38-3
€ 9,90
eBook
978-3-941911-53-6
€ 6,49

DIE ANTI-SCHNARCHTHERAPIE

Sabine Krüger Schnarchen oder das Konzert der geschluckten Kröten und wie man sie zum Schweigen bringt

Tipps und Tricks für Schnarcher, mit denen sie das »laute Laster« zunächst drastisch einschränken und es sich im Idealfall sogar ganz abtrainieren können. Eine tägliche zehnmütige ehrliche Einkehr in die Schnarcherseele sowie Autosuggestion, Singen und weitere ungewöhnliche Therapieschritte können endlich die dringend nötige Ruhe bringen und oftmals die letzte Rettung für bereits auseinander geschnarchte Partnerschaften sein.

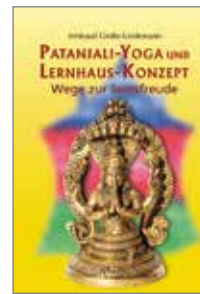


232 Seiten mit Raum
für Notizen
978-3-941911-17-8
€ 19,80

Almut Benfer-Breisacher Schutzschirm für die Seele – Resilienz: Wo sie herkommt, wie sie wirkt

Kaum haben wir die eine Herausforderung gemeistert, stellt uns das Leben vor die nächste. Oft fühlen wir uns wie ein Hamster im Rad. Dabei verlieren wir den Blick auf das Positive, auf eigene Stärken und Leistungen, auf die in der Situation versteckten Chancen. Wir übersehen den Gewinn, den wir trotz allem aus einer schwierigen Situation erzielen können.

Die Autorin beschreibt ausgewählte Lebensereignisse, die für sie rückblickend Quelle für das Heranreifen ihrer eigenen inneren Stärke (Resilienz) waren. Der autobiografische Aufbau des Buches – die Kindheit, der schmerzliche Verlust eines nahestehenden Menschen, existenzbedrohende Erlebnisse während der Arbeit in einer Hilfsorganisation in Afrika – verbunden mit themenbezogenen Denkanstößen und Raum für Notizen helfen dabei, die eigenen inneren Stärken zu entdecken und weiterzuentwickeln.

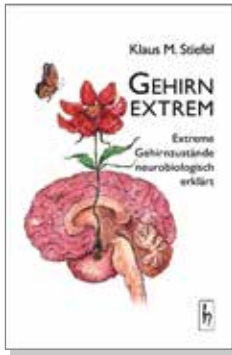


220 Seiten durchgehend farbig illustriert
978-3-941911-14-7
€ 19,80

Irmtraud Große-Lindemann Patanjali-Yoga und Lernhaus-Konzept

Patanjali schrieb vor etwa 2000 Jahren sein Yoga-Sutra, die philosophische Grundlage des Yoga, und formulierte damit einen Weg zur Geistesschulung. Die Autorin verbindet den Yoga-Weg über das von ihr entwickelte Lernhaus-Konzept mit Erkenntnissen der Neurowissenschaft und bietet Übungen an, die sich während alltäglicher Routinetätigkeiten durchführen lassen.

Ein Handbuch zur Optimierung des eigenen Geistes.



144 Seiten, 20 Fotos
und Karikaturen
978-3-941911-50-5
Softcover € 16,80
E-Book
978-3-941911-72-7

Klaus M. Stiefel
**Gehirn extrem –
Extreme Gehirnzustände
neurobiologisch erklärt**

Was geschieht im Gehirn bei **Schlafentzug**, im **Drogenrausch**, im **Winterschlaf** und bei **Nahtod-Erfahrungen**? Bei **Halluzinationen**, bei **Sauerstoffmangel** oder im **Tiefenrausch** beim Tauchen? Das und vieles mehr beschreibt der Autor mit einer Mischung aus Erfahrungsberichten und solider, verständlich geschriebener wissenschaftlicher Information. Eine Prise Humor und der lockere Schreibstil lassen komplizierte Materie zum unterhaltsamen Lesevergnügen werden. Dabei lernt der Leser viele der Schlüssel-

konzepte und -methoden moderner Hirnforschung kennen.

Dr. Klaus M. Stiefel wurde 1972 in Klagenfurt geboren, 2002 Doktorat in Zoologie (Neurobiologie) in Wien und am Max Planck Institut für Hirnforschung in Frankfurt. Forschungsaufenthalte in San Diego, Japan und Sydney. Der Fokus seiner Forschungsarbeiten liegt in der Neurobiologie und der Evolutionsbiologie. Er lebt als Tauchlehrer, Naturfotograf und unabhängiger Wissenschaftler auf den Philippinen.



128 Seiten
978-3-927359-31-4
€ 9,90
E-Book
978-3-941911-31-4
€ 6,49

Sabine Krüger
**Jonas – Über das Leben,
die Krankheit und den Tod meines
Kindes**

Ein »leises« Buch, das realistisch und zugleich unaufdringlich vom Verlauf einer Krebserkrankung im Kleinkindalter erzählt. Es klagt nicht an, sondern macht aufmerksam auf die Situation betroffener Menschen, Kranker wie Angehöriger. Zugleich macht es Mut, zwischen Angst, Hoffnung und Verzweiflung auch glückliche Momente zuzulassen und zu genießen. Und es zeigt, wie wichtig es ist, einem Sterbenden die Zeit zu lassen, die er braucht, um gehen zu können, und ihn dabei zu begleiten.



Hardcover 80 Seiten 978-3-941911-23-9 € 14,80

Sascha Werner
Das Herz ist das Ziel – Tanka und Haiku
Die Gedichte stellen uns das Haiku als eine Gedichtform vor, die tief in das Wesen der Natur einführt. Gleichsam implizieren sie einen sanften Appell an den Leser, selbst das Verfassen von Haikus auszuprobieren und somit sich und die eigene Beziehung zur Natur auf ganz neue Weise zu erleben.



40 Seiten,
978-3-941911-24-6
€ 6,90

Walter Lück
**Teihnmal Weihnachten up Platt
Zehn Predigten auf Plattdeutsch**

»Haben Sie sich schon einmal ausgedacht, wo oder wer Sie zur Zeit der Geburt Jesu gern gewesen wären? Ich jedenfalls kann mir viele Situationen ausmalen, in denen ich gern anwesend gewesen wäre. Auch davon erzähle ich in diesem Büchlein. Das steht zwar nicht alles in der Bibel, aber mich hat auch keiner gefragt.«

Walter Lück, verstorben 2018, war Kreis-pfarrer und Dozent für Biblisches Hebrä-isch in Oldenburg und längst im Ruhestand, als seine Gemeinde den Wunsch nach plattdeutschen Gottesdiensten zum Weih-nachtsfest an ihn herantrug, den er gerne auf seine wunderbar humorvolle Weise erfüllt hat.

Auch schon mit geringen Plattdeutsch-Kenntnissen sind



384 Seiten, 134 Abb.
978-3-927359-99-4
€ 26,80

Michaela Dudley
**Tango hautnah – In der Wiege der
Sinne**

Beginnend im Schmelztiegel von Argentinien und Uruguay führt die Spurensuche nach Afrika und in die Szene von Paris, nach Andalusien, Kuba und auf die Kanaren sowie an den Rhein. Seltene Abbildungen, Interviews, Originaltexte, ein Lunfardo-Wörterbuch, ein Glossar mit Tanzanleitungen und eine internationale Bibliographie ergänzen das facettenreiche Werk.



176 Seiten
210 Abbildungen
Klappenbroschur mit
Übersichtskarte
978-3-927359-71-0
€ 14,80

Heiko Petermann **Die Externsteine – Eine Wanderung durch Mythos und Geschichte**

Zunächst führt uns der Autor durch die frühe Geschichte bis heute, geht dann mit dem Leser von Felsen zu Felsen und schärft das Auge für das Besondere, bietet verschiedene Möglichkeiten der Interpretation, ohne sie jedoch für gültig zu erklären. Seine Argumentationen schaffen beim Leser und Betrachter des reich bebilderten Buches die Bereitschaft, gewohnte Denkwege zu verlassen, Neues zu entdecken.

Ein praktischer Wegbegleiter als spannende Lektüre!



Arbeitsheft DIN A4
978-3-927359-78-9
€ 16,80

Christiane Buda **Rechnen lernen mit farbigen Stäben**

Band 1: Addition und Subtraktion bis 20
Für das Verstehen von Mengen und Rechnungen brauchen Kinder die Erfahrung in der sichtbaren, anfassbaren Welt. Fehlt ihnen diese ganz oder teilweise, können sie mit Hilfe der farbigen Stäbe lernen, neue Rechenstrategien aufzubauen und sich vom oft fehlerhaften zählenden Rechnen mit Fingern lösen und lernen, strukturiert und schrittweise zu rechnen. Gerade bei Kindern mit ADS oder ADHS ist dies eine gute Unterstützung. Die Arbeitshefte entwickelte die Autorin basierend auf der Förderarbeit in der eigenen Praxis und legte dabei Wert darauf, dass sie neben den Schulbüchern verwendet werden können.

»... Die farbigen Stäbe sind hervorragend geeignet, Kindern mit Rechenschwäche über einfache Handlungen die erforderlichen Einsichten zu vermitteln ...«

*Prof. Dr. Heinrich Besuden,
Universität Oldenburg*



Farbige Rechenstäbe
978-3-927359-82-6
€ 24,80



Arbeitsheft DIN A4
mit Kopiervorlagen
978-3-927359-87-1
€ 29,80

Christiane Buda **Mathematische Fähigkeiten fördern mit farbigen Stäben – Ein Vorschulprogramm**

Schon vor dem Schuleintritt, also im Kindergartenalter, können Kinder Größen und Mengen in Beziehung setzen und beginnen logisch zu denken und zu kombinieren. Ziel dieses Programms ist, eine Basis zu schaffen, mit der die Kinder in die Gedankenwelt der Mathematik eingeführt werden, die Beziehungen von Zahlen und Größen (vor allem Längen) bewusst erleben, sich mit Figuren

und Flächen auseinandersetzen und die Grundlagen wissenschaftlichen Arbeitens und Denkens erfahren.



Arbeitsheft DIN A4
978-3-927359-83-3
€ 19,80

Christiane Buda **Englisch richtig schreiben – leichter lesen – Laut-Buchstaben- Zuordnung**

»Großformatiges Programm mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung zur eigenständigen Bearbeitung typischer Fehler-schwerpunkte im Englischen.

»Das lerntherapeutisch fundierte Programm hilft besonders Jugendlichen, die Tücken einer Fremdsprachen-Legasthenie zu mindern und empfiehlt sich daher als Arbeits- und Fördermittel für den täglichen Einsatz in Therapie, Förderung und Schule!«

Joachim Hackler, Sprachrohr Lerntherapie 1/2006, Hrsg. Fachverband für integrative Lerntherapie e.V.



128 Seiten
978-3-927359-88-8
€ 14,80

Christiane Buda **Fremdsprachen-Legasthenie Englisch – Defizite berücksichtigen – Kompetenzen fördern**

Handbuch zur Förderung zu Hause und in der Schule: praktische Anleitungen für eine ganzheitliche, den jeweiligen Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler angemessene Förderung.



Jens Hartmann
Stille Welten
Faszination unter Wasser

Als Biologe und begeisterter Taucher stellt uns Dr. Jens Hartmann Tierarten mit Eigenschaften vor, die aus einem Science-Fiction-Roman stammen könnten. Arten, die innerhalb weniger Tage das Geschlecht ändern, die sich vor der Nachtruhe mit einem Schleimmantel umgeben oder deren Gift 10000 Mal so stark wie Zyankali ist. Die Vielfalt der Überlebensstrategien und der Artenreichtum der Tierwelt unter Wasser: schön, skurril, manchmal furchterregend, immer überraschend. Auch die Auswirkungen des

Klimawandels und der Umweltverschmutzung auf die Unterwasserwelt werden dargestellt, für Leser, die tiefer in das Thema einsteigen wollen, mit eingehenden Beschreibungen.

Hardcover 256 Seiten
150 teils ganzseitige Fotos
978-3-941911-11-6
€ 36,00



Brigitte Auer
Harald Buchner
Taucherwelt Österreich –
Über 80 Tauchplätze an 27
Gewässern

Der Wegweiser für Taucher in Österreich und alle, die es noch werden wollen. Informationen über die schönsten und interessantesten Gewässer und Tauchplätze, die das Land zu bieten hat.

- ◆ Detaillierte Darstellung der Tauchplätze mit Lageplan und Anfahrtsbeschreibung
- ◆ Sicht- und Temperaturverhältnisse
- ◆ Tauchplatzkarten
- ◆ Flora und Fauna: die häufigsten Fische, Krebse, Muscheln und Wasserpflanzen
- ◆ Notfalladressen, Druckkammern

272 Seiten 15 x 21 cm
500 Fotos, Land- und Tauchplatzkarten
Klappenbroschur
978-3-941911-15-4
€ 19,80

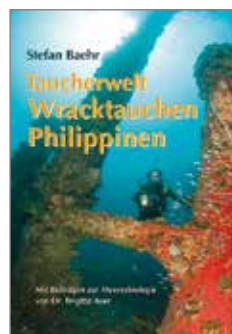


Falk Wieland
Taucherwelt Mitteldeutschland
– Sachsen-Anhalt, Thüringen und
Sachsen rund um Leipzig

64 Gewässer mit teilweise mehreren Tauchplätzen, zusammengefasst in sechs Tauchregionen.

Mit der legendären Unterwasserstadt Nordhusia, Deutschlands größten Tageauseen Goitzsche und Geiseltalsee sowie dem bekannten Kulkwitzer See zu Leipzig. Spezielle Taucherregister vereinfachen das Finden von Seen mit Basis, Bootstauchmöglichkeit, Wracks, Ruinen oder Teichtauch-Tiefen.

320 Seiten, 15 x 21 cm
475 Fotos und Karten
Klappenbroschur
978-3-941911-40-6
€ 29,90



Stefan Baehr
Taucherwelt Wracktauchen
Philippinen

Tauchreiseführer mit ausführlichen Beschreibungen von 30 Wracks in verschiedenen Regionen der Philippinen, z. B. den »Coron Wracks« und den Wracks in der Subic Bay.

- ◆ Lagepläne und Grafiken der Wracks
- ◆ Beurteilung der Wracks nach Schwierigkeitsgrad und Qualität
- ◆ Kontaktdaten der Tauchbasen und Resorts
- ◆ Wissenswertes über Land und Leute
- ◆ Vorschläge zur Anreise als Flussdiagramm und Text
- ◆ Landausflüge in die Umgebung der Tauchgebiete
- ◆ Meeresbiologie: »Wracks als Biotope« von Dr. Klaus Stiefel

»... Dieses Buch richtet sich nicht nur an Wracktaucher, sondern auch an Reisefreunde, die sich einfach mal ein weiteres Bild von der unvergleichlich vielfältigen Unterwasserwelt der Philippinen machen wollen. Die jahrelange Reiseerfahrung von Stefan Baehr macht sich in zahlreichen Beobachtungen bemerkbar ...«

John Rüth, Philippintours

AUSLIEFERUNG

RUNGE Verlagsauslieferung

Bergstr. 2 · 33803 Steinhagen

Tel. +49 5204-998-444

Fax +49 5204-998-111

E-Mail info@rungeva.de

AUSLIEFERUNG ÖSTERREICH

BACOPA Handels- & Kulturges. m.b.H

Waidern 42 • A-4521 Schiedlberg

Tel. 07251-222 35

Fax 07251-222 35-16

E-Mail auslieferung@bacopa.at

Felicitas Hübner Verlag GmbH

Mühlenort 3 · D-21641 Apensen

Telefon +49 4167-690 34 60

Fax +49 4167-690 34 61

Mobil +49 171-300 99 30

E-Mail contact@huebner-books.de

www.huebner-books.de



Felicitas Hübner Verlag

gegründet 1981 in Hamburg

www.huebner-books.de