

# Buch- & CD- Tipps



CAMI WALKER

## Bewusst genießen, gesünder leben

Geben heißt: sich selbst ein neues Leben schenken

Cami Walker ist am Ende. Sie leidet unter Multipler Sklerose, Depressionen und Medikamentenabhängigkeit. Da erhält sie den

außergewöhnlichen Ratschlag einer afrikanischen Heilerin: »Beschenke einen Monat lang, jeden einzelnen Tag, einen Menschen – ganz bewusst. Dein Leben wird sich nachhaltig wandeln!«.

Zunächst ist Cami skeptisch, doch schon nach wenigen Tagen des Gebens stellt sich die verblüffende Wirkung ein: Die Krankheit tritt in den Hintergrund.....

Cami Walker  
29 Geschenke

Wie ein Monat des Gebens das Leben heilen kann  
ISBN: 978-3-7787-9220-9

EUR 17,99, 272 Seiten, Verlag: Ansata

## Martin und Philippa Faulks Zen Food

Der ganzheitliche Weg zu  
Wunschgewicht und  
dauerhaftem Körperglück

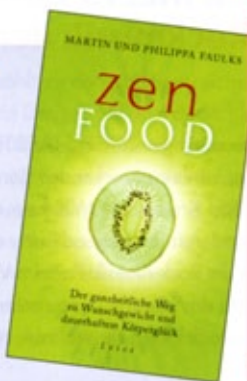
Ein klarer Geist in einem gesunden  
Körper, mit dem man sich rundum  
wohlfühlt: »Zen Food« überträgt  
die Weisheit und die Methoden  
des Zen auf ein modernes, alltagstaugliches Ernährungs-  
programm.

Mit einfachen Meditationen und mentalen Übungen gelingt es, ungesunde Gewohnheiten zu erkennen und loszulassen. Essverhalten und Körperbewusstsein werden dort positiv verändert, wo sie entstehen – im Kopf.....

ISBN: 978-3-7787-8241-5

EUR 16,99, 256 Seiten

Verlag: Ansata Verlag

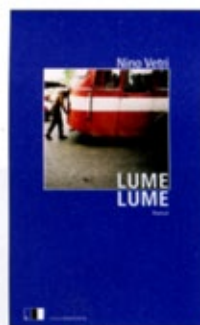


NINO VETRI

## LUME LUME

Ein Roman wie ein Leitfaden für den zivilisierten Umgang miteinander in den großen Städten, findet Andrea Camilleri: Der Erzähler sucht nach dem Text eines Liedes, das er liebt und gern singen würde. Kommt es vom Balkan oder aus Rumänien? Ein Lied für Hochzeiten oder Beerdigungen? Die Suche wird zu einer Tour durch die europäische Metropole Palermo.....

ISBN 978-3-940524-20-1, EUR 12,80, Verlag: edition.fotoTAPETA Berlin



THICH NHAT HANH

## Der furchtlose Buddha

Was uns durch die Angst trägt: Wir alle kennen das Gefühl der Angst, oft sogar als täglichen Begleiter. Unsere Vergangenheit belastet uns, die Zukunft fürchten wir, ebenso Krankheit, Alter und Tod oder den Verlust von Menschen, die uns wichtig sind. Der Zenmeister und buddhistische

Mönch Thich Nhat Hanh beschreibt einen Weg, unsere Ängste loszulassen ISBN: 978-3-442-34132-0, EUR 18,99, Verlag: Arkana

PETER MAYLE

## Ein diebisches Vergnügen

Es ist ein dreister Diebstahl: Als Sanitäter getarnte Diebe rauben den Weinkeller eines reichen Anwalts aus Los Angeles leer: 600 Flaschen edelsten französischen Weines im Wert von drei Millionen Dollar. Die Versicherung will den Schaden vorerst nicht begleichen. Doch die Versicherungsagentin Elena erinnert sich an ihren früheren Liebhaber: Sam Levitt, ein frankophiler Weinkenner. Er nimmt auf seine Weise den Fall auf: lustvoll, unkonventionell und unver- schämt raffiniert....

ISBN: 978-3-89667-426-5, EUR 17,95, Verlag: Blessing



BIRTE ALBER, CARSTEN CORDING

## Eichhörnchen entdecken!

Unsere wilden Nachbarn Ihre Lebensweise, ihre Besonderheiten Die wilde Welt der Eichhörnchen – wer weiß schon Genaueres darüber? Eichhörnchen kennt und mag fast jeder, wie sie leben, wissen allerdings die wenigsten. »Eichhörnchen entdecken!« veranschaulicht umfassend und unterhaltsam die Biologie der Eichhörnchen und auch ihre Lebenssituation in der Stadt. Über 200 Fotos illustrieren die Texte und begeistern mit außergewöhnlichen »Ganz-nah-dran«-Motiven. Mit vielen Tipps für Eichhörnchenfreunde, wie sie die »wilden Nachbarn« unterstützen können.

ISBN 978-3-8495-5178-0, 144 Seiten, EUR 17,99, Verlag: tredition



TIM CROTHERS

## Das Mädchen, das barfuß Schach spielte

Aus den Slums von Uganda zur internationalen Schachmeisterin Ein Buch über die Macht der Hoffnung, die Träume wahr werden lässt. Phiona Mutesi zählt zu den Ärmsten der Armen in Afrika. Doch ein Tag im Jahr 2005 verändert ihr Leben für immer. Sie begegnet Robert Katende, der Slumkin- der mit einer warmen Mahlzeit versorgt und ihnen das Schachspielen beibringt ISBN: 978-3-442-75362-8, EUR 19,99, Verlag: Bassermann

### Impressum

VCH MAGAZIN Bei uns zu Hause ist das Gästemagazin des „Verbandes Christlicher Hoteliers e.V.“ – für die VCH-Hotels.

Herausgegeben vom Verband Christlicher Hoteliers e.V. Siegfriedstr. 144, 10365 Berlin, Telefon: 030-55 15 39 70, Fax: 030-55 15 39 71, Internet: www.vch.de, Präsident: Hans-Jürgen Wiesenbach

Erscheinungsweise: zweimal jährlich

Verlag: TRCT MEDIEN GmbH, Kohlhöfen 14, 20354 Hamburg  
Telefon: 040-357 18 365, Fax: 040-357 18 476, www.trct.de  
E-Mail: info@trct-medien.de, Geschäftsführer: Torge Thies  
Grafik: media@oberneuland.info  
Redaktion: Wolfgang Teichert, Torge Thies, Silvia Welt, Claudio Link  
Anzeigen: TRCT MEDIEN GmbH  
Druck: Bonifatius GmbH