



Fit im Home-Office. Wie du mehr Bewegung in deinen Alltag bringst und rundum gesünder und entspannter arbeitest

Ratgeber zur Bewegung im Homeoffice. Kleine Übungen für zwischendurch, einfache Yoga-Flows für Viel-sitzerInnen, 10-Minuten-Workouts für Rücken, Bauch, Beine und Po sowie verschiedene Ideen für mehr Bewegung an der frischen Luft.

**Standort: Sport
Fitness & Gymnastik**

**Einfach abgefahren.
Wie ich mit 65 Jahren und einem alten Benz 18.000 Kilometer durch 15 Länder reiste**

Flügel-Anhalt, Margot

Die 65-jährige Autorin schildert lebendig und einfühlsam die Erlebnisse während einer Südostasien-Reise mit einem alten Mercedes, die sie vom Herbst 2019 an über die Türkei, den Iran und andere Länder bis nach Vietnam führte.

**Standort: Biografie
Reiseberichte**

Immer mit der Ruhe. Leben ist zu schön für Hast und Hektik

Geißler, Karlheinz A.

Europas bekanntester Zeitforscher Karlheinz A. Geißler zeigt: Wer zur Ruhe kommt, hat einfach mehr vom Leben. Er sieht das Besondere und das Detail. Auf der Autobahn des Lebens rast man am Glück vorbei. Daher: immer mit der Ruhe! Gönn dir Zeit. Das Leben ist zu kurz - und viel zu schön - für Hektik.

**Standort: Psychologie
Ratgeber Leben**

#FragEinenMönch

Schnabel, Nikodemus

Der promovierte Benediktiner-Mönch Nikodemus Schnabel hat 100 an ihn gerichtete Fragen gesammelt, die er mit Humor beantwortet und damit seinen klaren, christlichen Standpunkt und seinen Lebenshorizont kurz und knapp verdeutlicht.

**Standort: Religion
Christentum**

Wie du erfolgreich wirst, ohne die Gefühle von Männern zu verletzen

Cooper, Sarah

Satirischer Ratgeber für Frauen um sich in einer von Männern dominierten Arbeitswelt zu behaupten. Sarah Cooper beleuchtet dabei alle Bereiche der Arbeitswelt und nimmt dabei kein Blatt vor den Mund.

**Standort: Beruf
Berufsstrategien**

Die neue Einsamkeit

Kinnert, Diana; Bielefeld, Marc

Die Bestsellerautorin bearbeitet das Thema "Einsamkeit", welches, vor allem seit der Pandemie, ein neues Hoch erlebt. Dabei betrifft es die Menschen aller Schichten und jeden Alters. Wissenschaftlich fundiert und am Puls der Zeit nimmt sie u.a. die Vereinsamung durch Digitalisierung unter die Lupe.

**Standort: Politik & Gesellschaft
Gesellschaft Deutschland**

Marx, Wagner, Nietzsche. Welt im Umbruch

Münkler, Herfried

Der Autor stellt diese drei großen Denker des 19. Jahrhunderts einander gegenüber, vergleicht ihren ähnlichen Werdegang in jungen Jahren und die Schwierigkeiten, sich durchzusetzen, bis zum jeweiligen Hervorbringen eines großen Werkes, das Generationen beeinflusst hat.

**Standort: Philosophie
19./20. Jahrhundert**

Keine Angst, Mama! Wie Eltern Ängste und Sorgen überwinden und Kinder selbstbewusst begleiten

Mik, Jeannine ; Teml-Jetter, Sandra

Die beiden Autorinnen verdeutlichen in ihrem Buch in welchem Zusammenhang negative Emotionen und Erziehungsstile stehen. Mithilfe von Reflexionsimpulsen und Übungen sollen Angst und Sorgen überwunden werden, um die eigenen Kinder achtsam zu begleiten.

**Standort: Für Eltern
Erziehung Allgemeines**

Fabelhafte Flüssigkeiten

Miodownik, Mark

Flüssigkeiten sind im Alltag selbstverständlich für uns - vom Zähneputzen am Morgen bis zur Tasse Kaffee. Doch wie viel wissen wir wirklich über diese fließenden Stoffe? Der Wissenschaftler Mark Miodownik unterhält mit kuriosen Fakten über diese faszinierende Materie.

**Standort: Naturwissenschaft
Chemie**

Faszien-Yoga. Für Schultern, Nacken und Handgelenke

Schmidt, Lucia Nirmala

Eine ungünstige Körperhaltung durch langes Sitzen an PC oder Smartphone lässt die anpassungsfähigen Faszien verkleben und sorgt dadurch für Beschwerden in Schultern, Nacken und den Handgelenken. Vorgestellt werden 50 Übungen, die diese Regionen stärken und entlasten.

**Standort: Entspannung
Yoga**

E-Auto einfach erklärt. Von A wie Akku bis Z wie zu Hause laden

Kauffmann, Timo

Einführung in die Technik von Elektroautos, ergänzt durch Überlegungen über ihre umweltpolitische Rolle und praktische Tipps fürs Fahren, Laden, Kosten sparen, Reisen und anderes.

**Standort: Technik
Fahrzeugtechnik & Pflege**