

Verlagsprogramm 2019 / 2020

Franzius

Sachbücher & Ratgeber

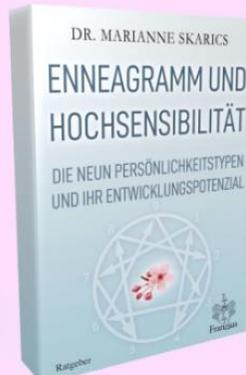
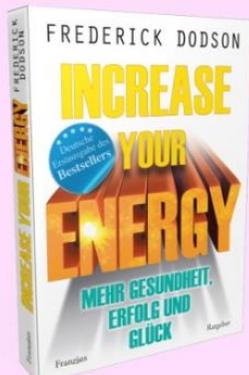


SACHBÜCHER & RATGEBER
2019 / 2020

Franzius

Bücher, die inspirieren!

Toptitel



FABRIZIO P. CALDERARO

KETOGA

KETOGENE ERNÄHRUNG
UND YOGA



Taschenbuch, 348 Seiten, 16,90€

ISBN: 978-3-96050-120-6, E-Book ISBN: 978-3-96050-121-3

ASIN: B07HLQ92SN

Warengruppe 2461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

Noch nie dagewesen

FABRIZIO P. CALDERARO

KETOGA

Was passiert im Organismus, wenn man zwei auf ihren Ebenen mächtige Systeme miteinander vereint und ihre Wirkungsweisen aufeinander abstimmt?

Diese Frage stellte sich Fabrizio P. Calderaro, der mit seinem „Handbuch der ketogenen Ernährung“ bereits ein Standardwerk für Fachleute und Laien erstellt hat, und schuf ein System auf ganzheitlicher Ebene, das eine der ältesten Philosophien und wohl bekanntesten Übungssysteme der Welt mit einem mächtigen Instrument in der Ernährung vereint. Hieraus entstand KETOGA.

Der Autor vermittelt nicht nur seine weiterführenden Erkenntnisse über die Ketogenese, sondern auch wichtiges Hintergrundwissen über Yoga und wie es im Zusammenspiel mit der ketogenen Ernährung – in Form von KETOGA – sinnvoll eingesetzt werden kann. So führt er den Leser in eine neue „ketogische“ Praxis ein, angefangen bei einer sinnvollen, adäquaten Zusammensetzung der Makronährstoffe über das „ketogische Nidra“, der „ketogischen Zungenreinigung“, den „Asanas“, dem „Pranayama“ bis hin zum „Karma“ oder den „Darshanas“ u.v.m.

Das umfassende Werk in Sachen Ketogenese

FABRIZIO P. CALDERARO

Das Handbuch der ketogenen Ernährung

Die ketogene Ernährung ist populärer denn je – aus einem bestimmten Grund! Verwandelt diese Ernährungsform unseren Organismus doch in eine Fettverbrennungsmaschine und bekämpft dabei gleichzeitig auf eindrucksvolle Weise die größten Volkskrankheiten wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Adipositas und anderes. Die Tatsache, dass unser Organismus zur Ketogenese fähig ist, hat unseren Vorfahren in der evolutionsgeschichtlichen Entwicklung das Überleben gesichert. Deshalb muss Ketose als ein absolut physiologischer Vorgang verstanden werden. Dieses Buch liefert dem Leser nicht nur ausführliche Hintergrundinformationen, sondern geht auch auf Besonderheiten und wissenschaftliche Aspekte der Ketose ein. Es schafft so ein komplexes Verständnis des Themas und erleichtert den Weg zu einer umfassenden, selbständigen und erfolgreichen Ernährungsumstellung.

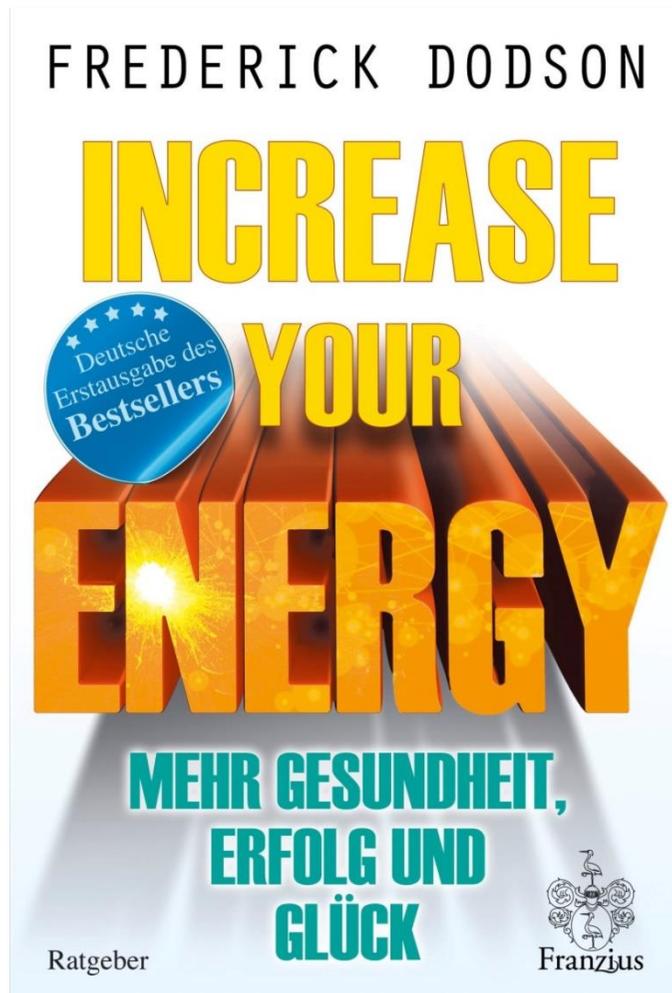


Taschenbuch, ca. 280 Seiten, 16,90€

ISBN: 978-3-96050-071-1, E-Book ISBN: 978-3-96050-071-1

ASIN: B075X2Q5TB

Warengruppe 2461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung



Erstmalig auf Deutsch!

FREDERICK DODSON

Increase your energy: Mehr Gesundheit, Erfolg und Glück

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf der Steigerung der eigenen Energie, des Bewusstseins und der eigenen Gesundheit. Es deckt ein breites Spektrum an Themen ab: von Gewichtsabnahme über das Loslassen von Ängsten und Sucht bis hin zu Glückszuständen und darüber hinaus noch vielen mehr. Hier werden zahlreiche Techniken und Prinzipien offengelegt, die in mehr als dreißig Jahren der Bewusstseinsforschung vom international bekannten Autor und Speaker Frederick Dodson erprobt wurden.

Ratgeber



9 783960 501367

Taschenbuch, ca. 292 Seiten, 19,90€

ISBN: 978-3-96050-136-7, E-Book ISBN: 978-3-96050-137-4

ASIN: B07Z6Q3DTP

Warengruppe: 2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Persönliche Entwicklung

2015 – 2021 – Wer wir sind, wo wir stehen und wohin wir gehen

PETRA LIERMANN

2021 – Wer wir sind, wo wir stehen und wohin wir gehen

Wie leben wir? Und warum tun wir es gerade so und nicht anders? Und wieso bringen Fortschritt und Entwicklung offensichtlich weniger Glück, aber mehr Unzufriedenheit, Krankheit und Stress in unser Leben. Diese und andere Fragen werden in diesem Buch gestellt und nicht nur das System, sondern das Leben in seiner Gesamtheit zur Beantwortung kritisch hinterfragt. Dabei zeigt die Autorin einen klaren Weg heraus aus der Misere – die Entwicklung von Eigen- und Nächstenliebe!

Ein Buch für alle, die bereit sind, aus der Opferrolle herauszutreten - hinein in ihre eigene Schöpferkraft!

Bei diesem Buch handelt es sich um die aktualisierte und überarbeitete Fassung von »2015 – Wer wir sind, wo wir stehen und wohin wir gehen«



9 783945 509319

Taschenbuch, ca. 84 Seiten, 12,90€

ISBN: 978-3-945509-31-9, E-Book ISBN: 978-3-945509-32-6

ASIN: B01HNYUOUQ

Warengruppe: 2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
Persönliche Entwicklung



Taschenbuch, ca 230 Seiten, 14,90€
ISBN: 978-3-96050-118-3, E-Book ISBN: 978-3-96050-119-0
ASIN: B0791LY32W

Warengruppe 2483 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Partnerschaft, Sexualität

*Ein außergewöhnliches Thema,
beschrieben von einer
bemerkenswerten Frau*

PETRA LIERMANN

Eine Seele in zwei Körpern

Der Weg der Dualseelen in eine glückliche Beziehung

Dualseelenbeziehungen sind die wohl intensivste Art der Liebe, die in einer Inkarnation erlebt werden kann. Sie beschert allen Beteiligten seelischen Schmerz, immer neue, scheinbar nicht zu bewältigende Herausforderungen und die Konfrontation mit einem Gegenpart, der sich komplett von der eigenen Persönlichkeit unterscheidet.

Der Weg zur Beziehung ist meist lang und beschwerlich, wenn sie überhaupt erreicht wird. Doch mit dem notwendigen Verständnis von Sinn, eigener Aufgabe und dem Wesen des Anderen lassen sich unnötige Brüche in der Beziehung und typische „Fallen“ umgehen. Das Ziel – eine Beziehung in bedingungsloser Liebe und Glück – kann so einfacher erreicht werden.

Die Autorin erklärt nicht nur die typischen Entwicklungen in diesen Beziehungen, sondern auch die beiden Beteiligten – den „Loslasser“ und den „Gefühlklärer“ – so, dass das Verständnis füreinander wachsen kann. Außerdem hilft ein 50-wöchiger Kurs dem „Loslasser“ auf seinem Weg zu Eigenliebe und Glück.

*Die lang erwartete Fortsetzung
zum Thema Dual- und
Zwillingsseelen*

PETRA LIERMANN

**Eine glückliche Seele in zwei
Körpern**

Dualseele 2.0

Der Weg von „Loslasser“ und „Gefühlklärer“ in einer Dualseelenbeziehung ist meist schmerzhaft und dauert Jahre. Wer sich auf diese Reise einlässt, wird immer wieder herausgefordert, denn keines der bisherigen Systeme im Leben scheint hier zu funktionieren. Und so wird schnell klar: Ziel kann nur das eigene Glück sein, damit beide glücklich werden können.

Nachdem in Band 1 „Eine Seele in zwei Körpern – Der Weg der Dualseelen in eine glückliche Beziehung“ die Grundlagen des Dualseelenwegs erklärt wurden, macht die Autorin nun in diesem Buch die weitere Entwicklung und die Feinheiten verständlich. Dabei geht es um Themen wie das Trennen von energetischen Verbindungen, das Spiegelgesetz in Dualseelenbeziehungen, Gefühlsübertragungen und den Umgang mit anderen Partnern als der Dualseele.



9 783960 501787

Taschenbuch, ca 108 Seiten, 14,90€

ISBN: 978-3-96050-178-7, E-Book ISBN: 978-3-96050-179-4

ASIN: B083HGBXGB

Warengruppe 2483 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Partnerschaft, Sexualität
Erscheinungsdatum: E-Book ist erschienen, Buch voraussichtlich Februar 2020



9 783960 500674

Taschenbuch, 130 Seiten, 12,90€

ISBN: 978-3-96050-067-4, E-Book ISBN: 978-3-96050-068-1

ASIN: B06XGNG36Q

Warengruppe 2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
Persönliche Entwicklung

Mut zur eigenen Weiblichkeit!

PETRA LIERMANN

Weiblichkeit leben

Zurück in die Steinzeit oder vorwärts in ein neues Leben

Was bedeutet Weiblichkeit heute? Und ist durch die wachsende Gleichberechtigung von Mann und Frau die Weiblichkeit gleichermaßen aufgewertet worden? Oder ist vielleicht genau das Gegenteil der Fall? Was hat die Welt zu der gemacht, in der wir heute leben? Und welchen Einfluss hat die Wertigkeit der Weiblichkeit darauf?

Diese und andere Fragen stellt sich die Autorin in diesem Buch und stellt bei ihrer Beantwortung Erstaunliches fest: Weiblichkeit ist nicht nur eine Frage von Gleichberechtigung oder gleichen Rechten von Frauen, sie ist nicht nur eine Sache von körperlichen Merkmalen und bei weitem nicht nur Sache der Frauen.

Dieses Buch will nicht nur Antworten liefern, sondern zeigt gleichzeitig einen Weg zu mehr Authentizität und Glück für Frauen und Männer auf.

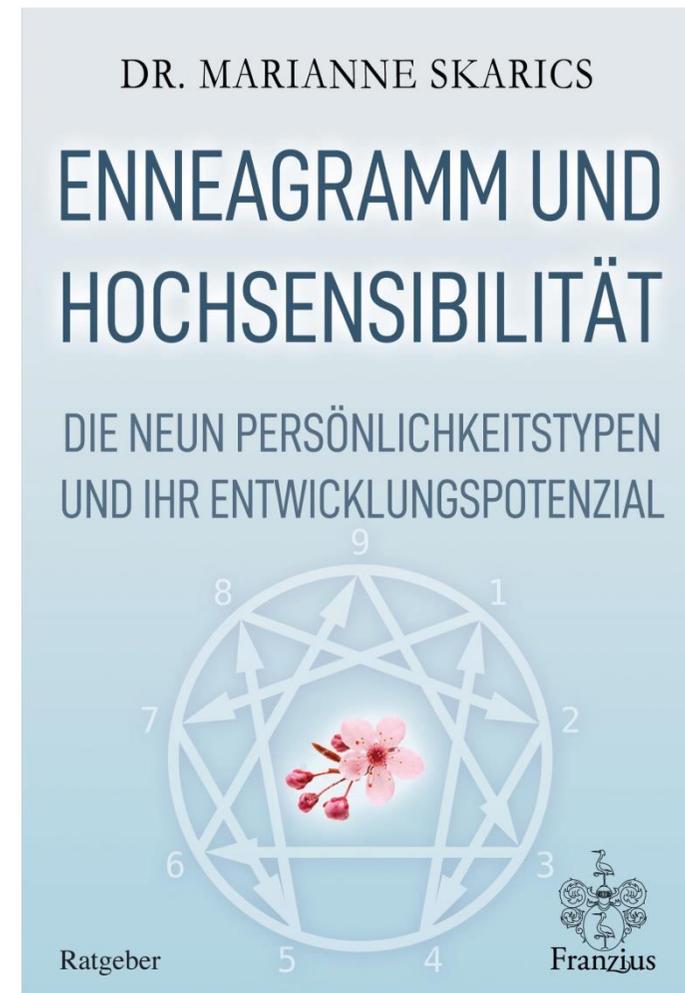
Erstmalig kombiniert

DR. MARIANNE SKARICS

ENNEAGRAMM UND HOCHSENSIBILITÄT

Das Enneagramm ist ein sehr altes System zur Selbstfindung und zum besseren Verständnis unserer Persönlichkeitsmuster. Es unterscheidet neun grundlegende Charaktertypen und zahlreiche Untertypen. Doch das Enneagramm beschreibt die Persönlichkeitstypen nicht nur, sondern es erklärt, warum wir sind wie wir sind. Es deckt also unsere Motive, Ängste, Grundbedürfnisse und Abwehrmechanismen auf und veranschaulicht unsere Entwicklungsmöglichkeiten. Dem eigenen Enneagrammtyp samt Untertyp auf die Spur zu kommen, bedeutet daher auch, sich selbst und seine Problembereiche besser zu verstehen sowie Wege zur optimalen Entfaltung der Persönlichkeit und des eigenen Potenzials zu erkennen. Frau Dr. Skarics stellt in diesem Buch das Enneagramm in seiner ganzen Tiefe und Komplexität umfangreich vor, und sie verbindet erstmals dessen neun Persönlichkeitstypen mit der Thematik der Hochsensibilität. Anhand des Enneagramms können die Unterschiede zwischen Hochsensiblen beschrieben und die verschiedenen Ausprägungsarten von Hochsensibilität auf anschauliche Weise erklärt werden. Dadurch ist es möglich, die eigene ganz spezielle Form der Hochsensibilität weitaus tiefgreifender zu verstehen. Zugleich bedeutet dies eine Erweiterung des Enneagrammwissens um die Dimension der Hochsensibilität. Ein Buch, das viele Aha-Momente beschert und Möglichkeiten zur optimalen Persönlichkeitsentfaltung aufzeigt. Mit zahlreichen Tipps und Übungen für alle Enneagrammtypen sowie Zusatzübungen für die hochsensiblen Vertreter aller Typen stellt es eine wertvolle praktische Lebenshilfe und Anregung zu persönlichem Wachstum dar.

Ratgeber



Taschenbuch A5, ca. 340 Seiten, 19,90€

ISBN: 978-3-96050-170-1, E-Book ISBN: 978-3-96050-171-8

ASIN: B082W5GLYK

Warengruppe: 2 481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Persönliche Entwicklung
Erscheinungsdatum: E-Book ist erschienen, Buch voraussichtlich März 2020

YNGRA WIELAND

ELTERN RATGEBER

KINDER SELBSTBEWUSST BEGLEITEN
WIE ELTERN DIE "COPY-PASTE-FALLE" VERMEIDEN



Ratgeber



Taschenbuch, 200 Seiten, 16,90€

ISBN: 978-3-96050-017-9, E-Book ISBN: 978-3-96050-018-6

ASIN: B01I85QBE2 Warengruppe 2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
Persönliche Entwicklung

Liebevolle Hinweise von der Planung bis zur Volljährigkeit

YNGRA WIELAND

Elternratgeber

Dieser Elternratgeber eignet sich für Mütter und Väter, die Unterstützung, Anregungen und Lösungen für die alltäglichen, herausfordernden Situationen mit ihren Kindern suchen und sich dabei bewusst mit ihrer Elternrolle auseinandersetzen möchten.

Das Buch ist in Altersstufen eingeteilt, jedes Kapitel enthält grundlegende Informationen über Psychodynamik und Zusammenhänge sowie Übungen zur Selbstreflexion. Der Elternratgeber – Kinder selbstbewusst begleiten – dient als Anleitung für die gesamte Zeit des Heranwachsens eines Kindes.

Die Autorin vermittelt anschaulich Möglichkeiten und Impulse für einen positiven und bewussten Umgang zwischen Eltern und Kindern. Sie zeigt Wege, Kinder kooperativ, ermutigend und situationsorientiert zu begleiten. Das Ziel ist, Kinder frei von eigenen Befindlichkeiten, selbstbewusst und liebevoll zu begleiten, damit sie zu starken, authentischen Menschen heranwachsen können.

Über die Autorin:

Yngra Wieland ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifizierte psychologische Beraterin (VFP) und Dozentin. Sie arbeitet seit vielen Jahren in ihrer Praxis bei München mit Menschen jeder Altersgruppe und leitet Gruppen und Seminare.

»**KETOGA - Ketogene Ernährung und Yoga**«

Von Fabrizio P. Calderaro
ISBN 978-3-96050-120-6

»**Das Handbuch der ketogenen Ernährung**«

Von Fabrizio P. Calderaro
ISBN 978-3-96050-071-1

»**Increase your energy – Mehr Gesundheit, Erfolg und Glück
Deutsche Erstausgabe**«

Ratgeber von Frederick Dodson, ISBN 978-3-96050-136-7
Erscheinungsdatum: voraussichtlich August 2019

»**2021 – Wer wir sind, wo wir stehen und wohin wir gehen**«

Aktualisierte und überarbeitete Fassung von »2015«
Von Petra Liermann, ISBN 978-3-945509-31-9

»**Eine Seele in zwei Körpern - Der Weg der Dualseelen in eine glückliche Beziehung**«

Von Petra Liermann
ISBN 978-3-96050-118-3

»**Weiblichkeit leben - Zurück in die Steinzeit oder vorwärts in ein neues Leben?**«

Von Petra Liermann
ISBN 978-3-96050-067-4

»**Elternratgeber - Kinder selbstbewusst begleiten –**

Wie Eltern die "copy-paste-Falle" vermeiden«

Von Yngra Wieland
ISBN 978-3-96050-017-9

»**Enneagramm und Hochsensibilität**

Die neun Persönlichkeitstypen und ihr Entwicklungspotenzial«

Ratgeber von Dr. Marianne, ISBN 978-3-96050-170-1
Erscheinungsdatum: E-Book im Dezember 2019, Buch März 2020

»**Eine glückliche Seele in zwei Körpern – Dualseele 2.0**«

Von Petra Liermann
ISBN 978-3-96050-178-7

IMPRESSUM

Wir veröffentlichen Bücher in allen Genres.
Dabei bevorzugen wir erkenntnisreiche Themen, die
zum Nach- und Mitdenken anregen und lösungsorientiert
sind. Willkommen sind Romane, Sachbücher und
Jugendliteratur.

Alle Bücher auf Lager. Schauen Sie im VLB nach. Und
bestellen Sie einfach bei Libri, KNV oder Umbreit.
Wir nutzen die Verlagsauslieferung WERKSTATT, Rastede.

Alle Rechte liegen bei der Franzius Verlag GmbH
Hollerallee 8, 28209 Bremen

Copyright © 2020 Franzius Verlag GmbH, Bremen
www.franzius-verlag.de

Alle Werke sind einschließlich aller ihrer Teile urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung und Vervielfältigung des Werkes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig
und strafbar. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Übersetzung, sind
vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis des Verlages dürfen die Werk, auch nicht
Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden, wie zum Beispiel manuell
oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung
und Datenspeicherung. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadenersatz. Alle in den Bü-
chern enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von den Autoren nach bestem Wissen
erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt
deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten

