

Thementisch Wohlfühlen

Kinderbibliothek

Sammelbände

Moser, Erwin:

Fantastische Gute-Nacht-Geschichten / Erwin Moser. - Weinheim : Belz & Gelberg, 2011.

Blau F 14 So

Sophie, Lisa:

Wie ich aufhörte, perfekt sein zu wollen : ein Leitfadens zum Umgang mit Fettnäpfchen aller Art / ItsColeslaw / Lisa Sophie. - Frankfurt am Main : Fischer Taschenbuch, 2017.

Wut Freude Angst

Antelmann, Silke:

Frau Gute Miene sucht ihr spurlos verschwundenes Glücksgefühl / Silke Antelmann. - [Espenhain] : LeiV Buchh.- und Verl.-Anst., 2013.

Wut Freude Angst

Was macht man mit einem Problem?

/ geschrieben von Kobi Yamada, illustriert von Mae Besom ; Übersetzung: Gerda Maria Pum. - Berlin : adrian Verlag, 2018.

Blau O 60 Br

Brochmann, Nina:

Schamlos schön : Klartext über Pubertät, wirre Gefühle und den Mut, du selbst zu sein / Nina Brochmann & Ellen Støkken Dahl ; mit Illustrationen von Magnhild Winsnes ; aus dem Norwegischen von Maike Dörries. - Hamburg : Dressler Verlag, 2020.

Film Theater Zirkus

Das kleine Ich bin ich

: Bilderbuchgeschichten für unser Erzähltheater / Mira Lobe ; Susi Weigel . - München : Don Bosco, 2018.

Blau F 12 Le

Leibig, Corinna:

Bin ich richtig? : Pubertätswegweiser für Jugendliche : Fragen, Antworten, Geheimnisse, Übungen und Experten-Infos / Corinna Leibig ; Hans Hopf. - Frankfurt am Main : Mabuse-Verlag GmbH, 2019.

Blau F 11 Cr

Crist, James J.:

Was wirklich hilft gegen deine Wut : Tipps für Teens / James J. Crist. - Mülheim : Verlag an der Ruhr, 2008.

Kleine Helden; Kleine Helden

Conni-Geschichten, die stark machen

/ von Liane Schneider. Mit Bildern von eva Wenzel-Bürger. - Hamburg : Carlsen-Verl., 2014.

Rot O 6 Wy

Kinder, Wynne:

Achtsamkeit : fantasievolle Übungen, die Kindern Ruhe schenken / Text: Wynne Kinder ; Übersetzung: Wiebke Krabbe. - München : Dorling Kindersley Verlag GmbH, 2019.

Mein Körper
Kinder-Yoga zum Einschlafen
/ Lorena Pajalunga ; übersetzt von Barbara Reiter ; mit Illustrationen von Anna Láng. - Bindlach : Loewe, 2020.

Wut Freude Angst; Wut Freude Angst
Pfister, Marcus:
Weisst du, was Glück ist? / Marcus Pfister. - Gossau : Nord-Süd Verl., 2014.

Wut Freude Angst; Wut Freude Angst
Schmid, Sophie:
Du bist toll, so wie du bist! : Igel Pavarotti / Sophie Schmid. - Würzburg : Arena , 2014.

Freunde
Neele:
Wir suchen uns ein Stück vom Glück / Neele ; Marta Balmaseda. - Würzburg : Arena, 2017.

Blau F 14 He
Hennig von Lange, Alexa:
Breaking Good : mach dich glücklich! / Alexa Hennig von Lange ; Marcus Jauer. - München : cbt, 2017.

Rot O 6 Pi
Pilgij, Sabina:
Ich bin wie ich bin - genial und total relaxed : Yoga, Entspannung und Stressreduktion für (hoch)sensible Kids & Teens / Sabina Pilgij : mit einem Vorwort von Prof. Dr. Margrit Schreier. - ViaNaturale GmbH, 2019.

Wut Freude Angst
Langen, Annette:
Graciella will ein Einhorn sein / Annette Langen ; Anne-Kathrin Behl. - Zürich : NordSüd Verlag, 2016.

Spiele Sport
Spielideen für ein positives Körpergefühl
: das Tut-mir-gut-Buch für Kinder / Martina Wagner. - Münster : Ökotopia, 2018.

Sammelbände
Baltscheit, Martin:
So ist das Leben : 111 Geschichten und Gedichte eines Bären mit außergewöhnlicher Einbildungskraft ; ein Vorlesebuch / von Martin Baltscheit. - Hamburg : Carlsen , 2015.

Blau F 12 Fr
Frau Herz:
Von der Magie, deine eigene Heldin zu sein : ein Selbstliebe-Kompass / Frau Herz. - Frankfurt am Main : Fischer, 2019.

Wut Freude Angst
Jansen, Hanna:
Linus im Glück / Hanna Jansen ; Britta Gotha. - Wuppertal : Peter Hammer Verlag, 2016.

Sammelbände
Die Mondleiter
: und 88 andere kleine Vorlesegeschichten - Bindlach : Loewe, 2016.

Blau O 3 Sch
Schulte-Markwort, Michael:
Seelenleben : Einblicke in die jugendliche Psyche / Prof. Michael Schulte-Markwort ; Fotos: Nina Grützmaker ; Mitarbeit: Sina-Valeska Kriesel ; Illustrationen von Katarina J. Haines. - Reinbek : Carlsen, 2020.

Erwachsenenbibliothek

O 270 Ku

Kuby, Clemens:

Selbsteilung - gesund aus eigener Kraft / Clemens Kuby. - Hamburg : Nikol Verl., 2017.

F 123 Wl

Wlodarek, Eva:

Vertrau dem Leben : von A wie Abenteuergeist bis Z wie Zeitreise / Eva Wlodarek. - Freiburg/Br. : Herder , 2016.

F 128 Ru

Rüden, Anna von:

Jeden Tag aufs Neue glücklich : für Träume ist man nie zu alt / Anna von Rüden mit Silke Amthor. - München : Gräfe und Unzer, 2018.

O 615 Br

Braun, Jessica:

Atmen : wie die einfachste Sache der Welt unser Leben verändert / Jessica Braun. - Zürich : Kein & Aber, 2019.

F 123 St

Strohmaier, Brenda:

Nur über seine Leiche : wie ich meinen Mann verlor – und verdammt viel übers Leben lernte / Brenda Strohmaier. - München : Penguin Verlag, 2019.

O 615 Da

Dahlke, Ruediger:

Jetzt einfach atmen! : [Atemtechniken für mehr Energie und Ruhe] / Ruediger Dahlke. - München : ZS Verlag GmbH, 2019.

F 123 Pa

Patzschke, Peggy:

Das Muschelprinzip : eine außergewöhnliche Reise zu den Schätzen in dir / Peggy Patzschke. - Frankfurt am Main : Fischer Taschenbuch, 2018.

O 615 Ja

Jachmann, Lina:

Magic Morning : deine Morgenroutine für den perfekten Start in den Tag / Lina Jachmann. - München : Knesebeck, 2019.

O 461 Ga

Garnier, Kea von:

Die Vögel singen auch bei Regen : das Leben lieben trotz psychischer Erkrankungen / Kea von Garnier. - Hamburg : Eden Books, 2020.

O 610 Vo

Volkmer, Ina:

Trick 17 – Gesundheit & Wohlbefinden : 222 geniale Lifehacks für ein rundum gutes Gefühl / Ina Volkmer. - Stuttgart : Frechverlag, 2017.

F 128 Sc

Schaller, Susanne:

Lagom : lebe glücklich wie die Schweden : Inspirationen und Ideen für ein Leben in Balance / Susanne Schaller. - Köln : NGV, 2018.

F 128 Bu

Bündchen, Gisele:

Lessons : mein Weg zu einem sinnerfüllten Leben / Gisele Bündchen ; aus dem Amerikanischen übersetzt von Alexandra Baisch. - München : Knauer Balance, 2019.

O 615 Ba

Baginski, Caren:

Mit Yoga entspannen : restorative Yoga – mühelos Ruhe & neue Energie finden / Caren Baginski. - München : Dorling Kindersley Verlag GmbH, 2020.

F 128 Pr

Prophet, Isabell:

Die Entdeckung des Glücks : dein Leben fängt nicht erst nach der Arbeit an / Isabell Prophet. - München : Mosaik, 2017.

O 619 Ka

Kalbheim Eva:

Besser schlafen für Dummies / Kalbheim Eva. - Weinheim : Wiley-VCH, 2020.

F 123 Mc

McIntosh, Diane:

Stress lass nach : wie Sie Anspannung in positive Energie verwandeln / Diane McIntosh und Jonathan Horowitz mit Megan Kaye ; Übersetzung Dörte Fuchs, Jutta Orth. - München : DK, 2018.

F 128 Mo

Mogi, Ken'ichiro:

Ikigai : die japanische Lebenskunst / Ken Mogi ; aus dem Englischen von Sofia Blind. - Köln : DuMont , 2018.

O 615 Ch

Christiansen, Andrea:

Mudras : Finger-Yoga - einfache Übungen mit großer Wirkung / Andrea Christiansen. - München : Irisiana, 2012.

O 619 Zi

Zieschang, Monika:

Traumhaft schlafen durch Selbsthypnose (mit CD) : Schlafstörungen erfolgreich selbst behandeln / Monika Zieschang. - München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2018.

O 610 Ch

Christensen, Julia F.:

Tanzen ist die beste Medizin : warum es uns gesünder, klüger und glücklicher macht / Julia F. Christensen, Dong-Seon Chang. - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt Polaris, 2018.

O 610 Pi

Pittroff, Uschka:

Wellness : die besten Ideen und Rezepte für die Wohlfühloase zu Hause / Uschka Pittroff ; Christina Niemann ; Patra Regelin. - München : Gräfe u. Unzer, 2004.

F 123 Rh

Rhimes, Shonda:

Das Ja-Experiment – Year of Yes : wie ein kleines Wort dein Leben ändern kann! / Shonda Rhimes. Aus d. Amerikan. von Elisabeth Schmalen. - München : Heyne , 2016.

X 000 Sc

Scheidt, Inga:

Das magische Aufräumbuch : Loslassen, Ordnung schaffen, durchatmen / Inga Scheidt. - Köln : NGV, 2018.

O 615 Is

Isermann, Renée:

Yoga4Face : Tipps und Übungen rund um die Schönheit und ein strahlend schönes Gesicht / Renée Isermann. - Darmstadt : Schirner Verlag, 2018.

O 615 Fu

Fuchs, Hilmar:

Der Tanz des Kranichs : Tai Chi für Gesundheit und Wohlbefinden / Hilmar Fuchs. - Chemnitz : Palisander Verlag, 2015.

F 128 St

Staudinger, Nicole:

Von jetzt auf Glück : wiederfinden, was so nah liegt / Nicole Staudinger. - München : Knaur Taschenbuch, 2021.