

**rex** verlag luzern

**Brunner** Verlag Kriens

# Inspirierende Bücher für Gross und Klein

**Geschenkbücher**

---

**Advent und Weihnachten**

---

**Kinder-/Jugendbuch**

---

**Pädagogik**

---

**Spiel und Spass/Natur**

---

**Regionales**

---

**Gesellschaft**

---

**Religion**

---

**Spiritualität**

---



Estermann

**Glück ist kein Zufall**

Der sichere Weg zu Glück und Erfolg

Mit einer Einführung in die Meditation

978-3-7252-1097-8

CHF 36.80

Broschur, 17 x 23 cm

168 Seiten

Hier bestellen!



gelassen auftreten. Werden wir uns immer wieder das Produkt seiner Gedanken und Vorstellungen. In Verhandlungen sollten wir uns immer für ein Ergebnis einsetzen und wenn möglich Win-win-Situationen mit unseren Partnern den Weg für eine gute Zusammenarbeit. Und wir können ihnen auch im Gewissen in die Augen sehen. Buch den Gedanken, einschlafen zu müssen. Je mehr, desto weniger stellt er sich ein. Auch mit einem Buch nichts zu erzwingen, denn es zeigt sich hier das Teil bewirkenden Anstrengung. Entscheidend ist die Teilung zum Schlaf, wie es Paul Dubois sehr schön

*ist wie eine Taube.  
eine Hand ruhig ausstreckst,  
herbei und lässt sich  
er. Wenn du sie aber  
illst, fliegt sie davon.*

ass und alles Negative vor dem Einschlafen hinter uns. Mit einem Abendspaziergang an der frischen Luft schaffen wir optimale Voraussetzungen für einen gesunden, ruhigen, tiefen und erholsamen Schlaf. Wir können vor dem Einschlafen auch in einem aufbauenden Buch lesen oder entspannende Musik hören. Uns schönen, angenehmen Gedanken widmen. Dann sich einfach gehen lassen, fallen lassen, loslassen, sich hingeben – und wir werden vom Schlaf eingenommen.

Denken wir in einer Partnerschaft immer an die alte Weisheit: Niemand im Streit einschlafen oder im Unfrieden das Haus verlassen, denn niemand weiss, ob wir unsere Liebsten wiedersehen. Es könnte auch das letzte Mal gewesen sein! Sind wir nicht versöhnt, wären eine tiefe Besorgnis oder Skrupel bis an unser Lebensende die Folge ...

Was ist eigentlich Glück? Was ist es, das den Menschen wirklich glücklich macht? Das Buch gibt Ihnen auf verständliche Art Antworten, wie Sie zu Ihrem persönlichen Glück und Erfolg gelangen, und begleitet Sie auf Ihrem Weg dorthin.



Schmid-Fäh

**Mut zu neuen Perspektiven**

Impulse zum Verweilen und Meditieren

978-3-7252-1069-5, CHF 24.80

Hier bestellen!



Die Texte und Fotos wollen anregen, weiter, höher, tiefer, vielseitiger zu denken, zu fühlen, zu handeln, die eigenen Kräfte zu erforschen, die spirituelle Sprache frei, mutig, menschlich auszuweiten, sich überraschen zu lassen von der Tiefe alltäglicher Erfahrungen.



Hier bestellen!



Gutfleisch

**Lost Places Schweiz – Band I**

978-3-03727-085-1, CHF 42.00

Die Fotos des ersten Bildbandes von Oliver Gutfleisch wurden ausschliesslich in der Schweiz im Zeitraum 2017 bis 2018 aufgenommen. Die einzelnen Fotobände «Lost Places Schweiz» sind inhaltlich unabhängig voneinander.



Hier bestellen!

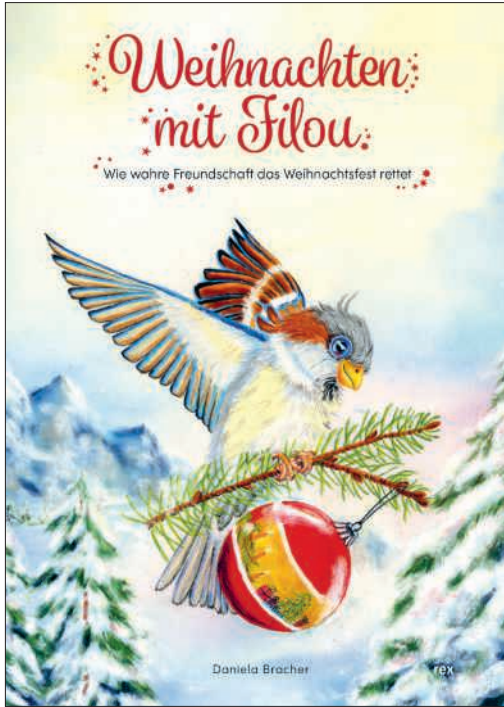


Gutfleisch

**Lost Places Schweiz – Band II**

978-3-03727-090-5, CHF 49.00

In seinem zweiten Fotobuch lädt uns der Fotograf Oliver Gutfleisch erneut ein, hinter die Fassaden eines Hauses und auf die Geschichten seiner ehemaligen Bewohner zu blicken. Tauchen Sie ein in den Zauber von Lost Places und erleben Sie die Schönheit der Vergänglichkeit.



Bracher  
**Weihnachten mit Filou**  
Wie wahre Freundschaft  
das Weihnachtsfest rettet  
978-3-7252-1108-1  
CHF 29.40  
Hardcover, 21 × 29,7 cm  
40 Seiten

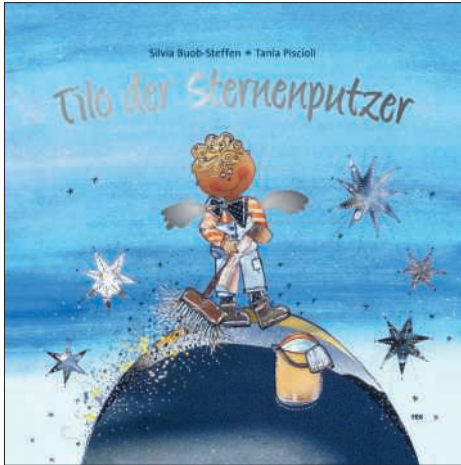
Hier bestellen!



er lebt dort, ganz allein.  
Seine Flügel sehr bunt, nanu?  
«Niemand sieht aus wie du!»  
«Geh weg, du gehörst nicht dazu!»  
«Kornisch farbig, das bist du!»  
Schreien die anderen Spatzen,  
sie lachen und schwatzen.  
Oft ist all das Filou egal,  
sollen sie nur sagen allemal. »



Es ist diese besondere Zeit im Jahr, denn es ist Weihnachten. Doch ein kleiner Spatz namens Filou ist ganz allein unterwegs im Schnee, weil er etwas anders als die anderen ist. Durch seinen Mut und sein Mitgefühl zeigt er jedoch wahre Grösse und wird dafür belohnt.



Buob/Piscioi  
**Tilo der Sternenputzer**  
978-3-7252-1030-5, CHF 22.80

Hier bestellen!



Tilo der Sternenputzer lässt uns in 24 Bildern entdecken, warum unsere Herzenswünsche im Weihnachtsstern so hell leuchten.



Hier bestellen!



Erne-Krummen/Fankhauser-Lobsiger/Ruf-Marti  
**Die Weihnachtstaube**  
978-3-7252-1058-9, CHF 24.80

Mia und Leo entdecken bei der Nachbarin Hanna eine Tontaube auf dem Adventskranz. Von einer Weihnachtstaube im Stall zu Bethlehem haben sie noch nie gehört. Hanna erzählt ihnen die überraschende Geschichte der Friedenstaube.



Hier bestellen!



Buob/Piscioi  
**Der Blinzel-Engel**  
Eine Weihnachtsgeschichte, die verbindet  
978-3-7252-1002-2, CHF 22.80

Eine Geschichte, die Kindern hilft, die dramatischen Bilder von Menschen auf der Flucht, die uns täglich bedrängen, positiv zu verarbeiten. Auch wenn die vier Freunde die Welt nicht ändern, zeigen sie doch, wie eine Geste des Schenkens Wärme verbreiten und Fremde mit uns verbinden kann.





Heuberger-Trüeb

**Sofie und  
ihr Räbeliechtli**

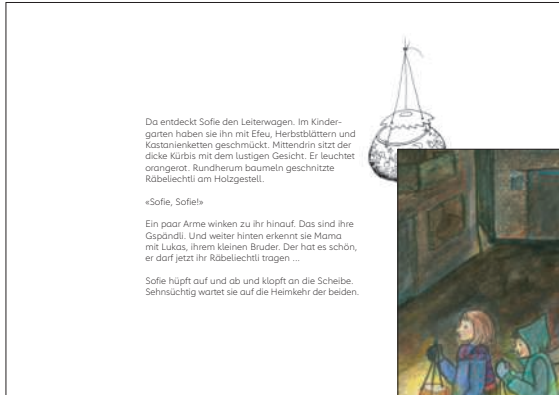
978-3-7252-1014-5,

CHF 26.80

Hardcover, 31 x 22 cm

44 Seiten

**Hier bestellen!**



Die kleine Sofie ist krank und kann beim Räbeliechtli-Umzug nicht dabei sein. Nachts hängt die Mutter dann ihr Räbeliechtli mit einer brennenden Kerze vors Fenster. Plötzlich klopft jemand an die Scheibe. Verzaubert erlebt sie ein wunderbares Lichterfest bei kleinen Leuten im Wald.



Hug/Danuser  
**Der kleine Stern Nano**  
Adventsgeschichte  
978-3-7252-1081-7, CHF 24.80

Hier bestellen!



Nano ist ein Stern und liebt Zuckerwatte über alles. Eines Nachts reist er zur Erde, um seinem Menschenkind zu helfen und das Abenteuer seines Lebens beginnt.



Hier bestellen!



Zängler  
**Zwerg Stupf und das Wunder der Freundschaft**  
978-3-7252-1028-2, CHF 23.80

Kein einziges Weihnachtsgeschenk dieser Welt ersetzt wahre Freundschaft. Das erzählt die erste Adventsgeschichte mit Zwerg Stupf in 24 Bildern. Jeder Tag versteckt eine Überraschung.



Hier bestellen!



Zängler  
**Zwerg Stupf und die seltsame Weihnachtspost**  
Eine Adventsgeschichte  
978-3-7252-1067-1, CHF 24.80

Noch 24 Tage bis Weihnachten! Zwerg Stupf und seine Freunde freuen sich wieder sehr auf die bevorstehende Adventszeit. In der Nacht zum 1. Dezember fällt Schnee und eine geheimnisvolle Stille breitet sich aus.



Rohrer

**Wilhelm der kleine Blauhai**

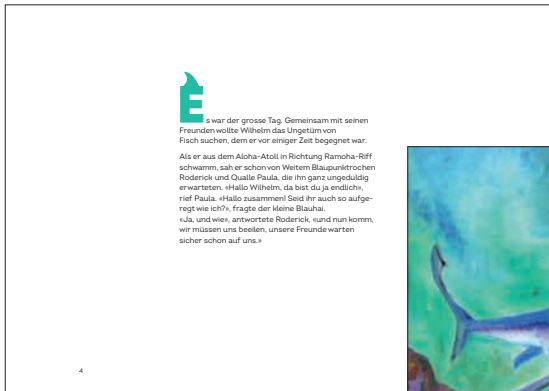
Die Suche nach dem Ungetüm

978-3-7252-1104-3, CHF 28.80

Hardcover, 29,7 × 21 cm

36 Seiten

Hier bestellen!



**E**

s war der grosse Tag. Gemeinsam mit seinen Freunden wollte Wilhelm das Ungetüm von Fisch suchen, dem er vor einiger Zeit begegnet war. Als er aus dem Aloha-Atoll in Richtung Ramoha-Riff schwamm, sah er schon von Weitem Blaupunktrochen, Roderick und Qualle Paula, die ihm ganz ungeduldig erwarteten. «Hallo Wilhelm, da bist du ja endlich», rief Paula. «Hallo zusammen! Seid ihr auch so aufgeregt wie ich?», fragte der kleine Blauhai. «Ja, und wien», antwortete Roderick, «und nun kommen wir müssen uns beeilen, unsere Freunde warten sicher schon auf uns.»

4



In der Tiefe des Meeres haust ein Ungetüm von Fisch. Wilhelm und seine Freunde sind sehr aufgeregt, denn sie wollen es suchen. Doch die Reise in die Tiefe ist schwieriger als gedacht – werden die sechs Freunde das Ungetüm finden oder müssen sie umkehren?





Rohrer  
**Wilhelm der kleine Blauhai**  
 Unruhe am Riff  
 978-3-7252-1089-3, CHF 24.80

Hier bestellen!



Wilhelm, der kleine Blauhai, erkundet das nahe gelegene Riff. Er ist auf der Suche nach Spielkameraden. Dies gestaltet sich jedoch schwieriger als gedacht, denn zu Anfang wird Wilhelm abgewiesen und sogar ausgelacht. Als aber Orca Adelheid und die Meeresschildkröte Frida in Gefahr sind, ist Wilhelms Hilfe gefragt.

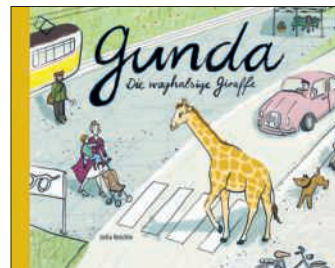


Hier bestellen!



Buob / Piscioli  
**Komm mit auf den Gefühlsweg**  
 Lese-Mal-Tagebuch  
 978-3-7252-1087-9, CHF 24.80

Dieses Buch darf persönlich gestaltet und mit vielen Herzerlebnissen farbenfroh verziert werden. Es kann zu einem ganz besonderen Tagebuch werden.

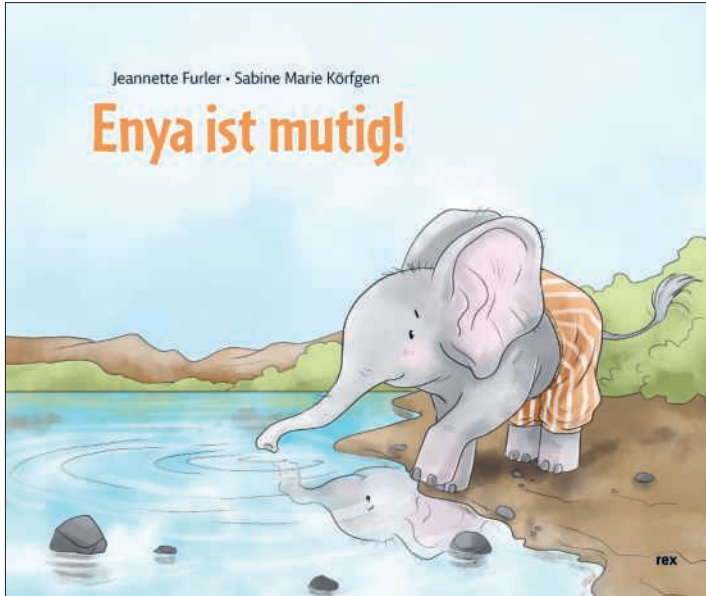


Hier bestellen!



Reichle  
**Gunda**  
 Die waghalsige Giraffe  
 978-3-7252-1051-0, CHF 24.00

Um den Vortrag ihres Freundes Fritz zu hören, macht sich die Giraffe Gunda auf den Weg vom Zoo in die Schule. Die Freude an der Reise wird ihr jedoch schon bald verdorben. Doch die Dinge nehmen dank eines dramatischen Zwischenfalls eine überraschende Wende.

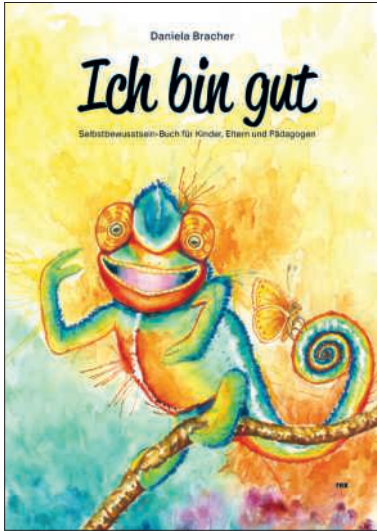


Furler/Körfgen  
**Enya ist mutig!**  
978-3-7252-1101-2  
CHF 26.80  
Hardcover, 25 x 21 cm  
40 Seiten

**Hier bestellen!**



Enya, das kleine Elefantenmädchen, ist mutig und sehr neugierig. Sie möchte unbedingt herausfinden, wie sie schwimmen lernen kann. Begleite Enya und finde heraus, was sie alles auf ihrem Abenteuer durch das grosse Wasser lernt und fühlt.



Bracher

**Ich bin gut**

Selbstbewusstsein-Buch für Kinder,  
Eltern und Pädagogen  
978-3-7252-1091-6, CHF 24.80

Hier bestellen!



In ihrem zweiten Buch greift Daniela Bracher mit viel Freude und Herzenswärme das wichtige Thema Selbstbewusstsein auf und möchte Kinder, Eltern und Pädagogen ermutigen, nicht im Aussen zu suchen, sondern im Innern zu finden.



Hier bestellen!



Bracher

**Du bist gut**

Mutmachbuch  
978-3-7252-1086-2, CHF 24.80

Fehlendes Selbstvertrauen ist der Nährboden für Selbstzweifel und Mobbing. Mit den Eigenschaften von 14 Tieren können Eltern, Grosseltern und Pädagogen die Selbstzweifel der Kinder zerstreuen und das Selbstvertrauen aufbauen und festigen.



Hier bestellen!



Bracher

**Wir sind gut**

Mut zur Freundschaft  
978-3-7252-1103-6, CHF 24.80

Freunde gehören zu einem erfüllten Leben und sind sehr wichtig, insbesondere für Kinder. Die Freundschaft hilft dabei, die kognitive, sozial-emotionale sowie moralische Entwicklung voranzubringen und bietet Stütze und Orientierung sowie Geborgenheit und Rückhalt.



Bachmann/Bissig/Bläsi/Brändle et. al.  
**methodenstark**  
Ideenammlung für vielfältige Aus- und Weiterbildung  
978-3-7252-0980-4, CHF 22.80

Hier bestellen!



Das kleine Methoden-Handbuch für Jugend- und Erwachsenenarbeit zeigt, wie Ausbildungsinhalte erfolgreich vermittelt werden können, in einem Kurs, einem Seminar oder im Leitungsteam.



Hier bestellen!



Burg  
**Die Schule erstickt**  
Mutige Projekte zur Befreiung  
978-3-7252-1026-8, CHF 28.80



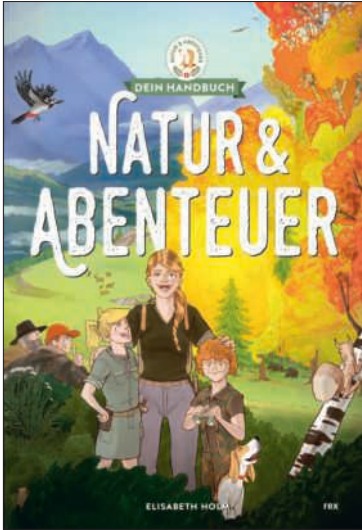
Hier bestellen!



Kaderli/Bertschy/Ritter  
**kuki**  
kennen und können in Natur und Freizeit  
978-3-7252-0968-2, CHF 16.80

Lehrpersonen drohen an zu viel Administration und Sitzungen, an einengenden Strukturen und widersprüchlichen Forderungen in der Schule zu ersticken. Schulleiter Dani Burg präsentiert den Lehrpersonen erprobte Aktionen von A bis Z, die der Schule wieder Freiraum geben zum Atmen

Das kleine Handbuch für Outdoor-Aktivitäten junger Leute: unterwegs im Gelände, Erste Hilfe, Natur, Lagertechnik, Seilknoten und Seilkonstruktionen, Lagerbauten, Übermittlung.



Holm  
**Natur & Abenteuer**  
 Dein Handbuch  
 978-3-7252-1105-0, CHF 39.00

Hier bestellen!



Mit diesem umfassenden Handbuch kannst du dem Röhren der Hirsche zuhören, einen Hochsitz bauen, Pfeil und Bogen anfertigen, Trockenfleisch selbst herstellen, eine Wildschwein-Piñata basteln und viele andere Aktivitäten durchführen, die für dich und deine Familie zu einem echten Abenteuer werden!



Hier bestellen!



Brüngger/Lüthi  
**Seiltechnik**  
 in Jugendarbeit und Erlebnistechnik  
 978-3-7252-0976-7, CHF 24.80

Seile, richtig eingesetzt, sind faszinierende Mittel für erlebnispädagogische Outdoor-Projekte und zugleich Garanten für die Sicherheit der Beteiligten. Das kleine Handbuch für Outdoor-Seil-Technik vermittelt Basiswissen zu Seilstatik und Hilfsmittel in der Seiltechnik.



Hier bestellen!



Brüngger/Lüthi  
**Unser Baumhaus**  
 Erlebnispädagogische Projekte mit Holz und Seilen  
 978-3-7252-1085-5, CHF 32.80

Kennst du den Traum, ein Baumhaus zu bauen mitten im Wald? In den Ästen zu schlafen, zu kochen, dich einzurichten und eine Weile dort zu wohnen? Die Autoren dieses Buches führen seit 20 Jahren Baumhauscamps für Jugendliche durch, in denen dieser Traum Realität wird.







Anderhalten  
**Militärgeschichte Obwalden**  
 978-3-03727-093-6, CHF 58.00



Der Weg vom Dreiländerbund, den Uri, Schwyz und Unterwalden im Jahr 1291 begründet haben, zur heutigen Eidgenossenschaft war steinig und wurde durch viele kriegerische Ereignisse erschwert. Am Beispiel des Kantons Obwalden und seines Gebirgsfüsilierbataillons 47 wird ein vertiefter Rückblick auf die jahrhundertelange militärische Situation der Eidgenossenschaft und speziell des Kantons Obwalden vorgenommen.

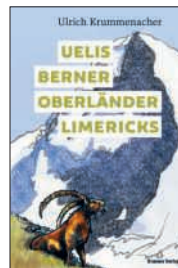


Hier bestellen!



Anderhalten  
**Sachslers Schulbuch**  
 Die Geschichte der Schule von Sachseln und Flüeli-Ranft  
 978-3-03727-086-8, CHF 58.00

Von der klösterlichen Schreibschule zum Homeschooling. Der Weg von Schulzimmern mit bis zu 100 Kindern pro Raum bis zu den heutigen Klassen von 15 bis 20 Schülerinnen und Schülern war es ein langer Weg. Andreas Anderhalten zeigt in seinem reich bebilderten Buch das Schulwesen in Obwalden von 1520 bis heute.



Hier bestellen!



Krummenacher/Fiscalini  
**Uelis Berner Oberländer Limericks**  
 978-3-03727-092-9, CHF 26.40

Der Autor Ulrich Krummenacher hat für jede Gemeinde im Berner Oberland einen humorvollen Limerick entworfen. Die Gedichte haben weder einen realen Zusammenhang mit den Personen noch den Ortsnamen und bestehen meist aus völligem Unsinn.



Orfei  
**Auf Hausbesuch**  
 Ungewöhnliche Fälle aus dem Leben eines Hausarztes  
 978-3-7252-1107-4  
 CHF 31.80  
 Hardcover, 15,5 × 21,5 cm  
 120 Seiten

Hier bestellen!



Aber mit der Zeit, die ja unheimlich viele Wunden zu heilen vermag, gelang mir dann wieder der Durchbruch und ich konnte meine Praxis weiterführen. Allerdings mit reduziertem Pensum.

Viele Kollegen machen jetzt keine Hausbesuche mehr, wahrscheinlich aus zeitlichen Gründen, aber wenn ein Patient darum bittet, gehört es meines Erachtens trotz des oft mühsamen Anreisewegs zu den prioritären Dienstleistungen einer guten Praxis, obwohl der Aufwand manchmal gross ist, vor allem, wenn man bedenkt, dass daneben noch eine reguläre Praxisarbeit mit 30 bis 40 Konsultationen pro Tag zu verrichten ist.

Natürlich trage ich auch die Hoffnung in mir, dass Laien, die diesen Text lesen, zur Achtsamkeit gegenüber ihrem Leben angeregt werden. Das wäre mir eine grosse Freude.

War die Praxisarbeit zu Beginn eher mühsam, manchmal sogar langweilig, würde sie mit den Jahren immer spannender und abwechslungsreicher. Möglicherweise hängt dieses Phänomen mit einem Wissenszuwachs zusammen, sodass ich mit der Zeit ein Auge für seltene Diagnosen hatte. Ich stelle mir das so vor, dass es im Gehirn beim Lernen, sei es aus Lehrmitteln oder in der Praxis, zur Formation von Schablonen kommt, die gespeichert werden (zum Beispiel in meinem fotografischen Gedächtnis), und wenn das Krankheitsbild, das diagnostiziert werden soll, mit einer dieser Schablonen übereinstimmt, dann leuchtet ein grünes Licht. Wenn keine Schablone gefunden wird, muss man sich eine solche

16

durch Selbststudium und Erfahrung aneignen – und diese gut abspeichern. Es ist die Zeit des aktiven Lernens auf eine Art, die neue Schablonen produziert.

Die Agenden aus all den Jahren habe ich aufbewahrt. Agenda 1995, ein Tag im Januar acht bis zehn Patienten, Agenda 2015 auch ein Tag im Januar: 38-42 Patienten; ein zirkla dreifacher Zuwachs von Konsultationen. Ich habe in meinen Bericht gelegentlich auch Freizeit- oder Ferienferienrisse eingeflochten, da sie zur damaligen Stimmung wesentlich beigetragen haben. Sie gehören zu meinem Leben, sie brachten mir Abwechslung und Lebensenergie.

**Ein gewöhnlicher Praxisalltag**

Ein gewöhnlicher Arbeitstag im Februar 2000 sah in Stichworten so aus:

Wie ich in der Agenda sah, waren Patienten ab 7 Uhr eingeschrieben.

- 7 Uhr: Herr N. G.: Besprechung des MRI von der LWS. Patient hatte eine akute Lumboschlagläge L5/S1. Es geht etwas besser, soll Antirheumatika und Tramadol weiternehmen und sich nun, da er aufstehen könne, bei der Physiotherapie anmelden. Das MRI zeigte eine Diskushernie L5/S1, jedoch ohne Nervenwurzelkompression.
- 7:35 Uhr: Frau T. M., zirka 70-jährig: Eine adipöse Bäuerin mit Diabetes mellitus Typ 2, es geht gut, das Blutzucker-Büchlein zeigte Werte um 7 bis 8 mmol/l. Nächstes Mal wäre wieder ein HbA1c fällig, da das letzte nicht so gut war. Blutzuckermedikamente weiterhin nehmen, jetzt vielleicht aber das Glucosepage

17

Früher eine Selbstverständlichkeit, ist der Hausbesuch des Arztes heute fast nur noch aus Erzählungen bekannt. In seinem Erstlingswerk erzählt Reto Orfei von ungewöhnlichen Fällen und Geschichten, die er in seiner rund 30-jährigen Tätigkeit als Hausarzt erlebte.



Teplitz-Gutermann

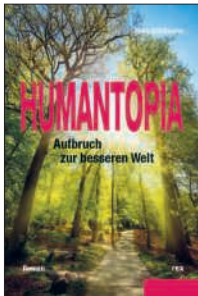
### **Demenz hat viele Farben**

Umgang mit Demenz: eine menschlich einmalige Bereicherung  
978-3-7252-1093-0, CHF 22.80

Hier bestellen!



Mit «Demenz hat viele Farben» möchte die Autorin dem Begriff «Demenz» eine bessere, optimistischere Optik geben. Das Buch soll Betroffene, Angehörige, Pflegende und sonst Interessierte informieren, begleiten und Mut machen



Hier bestellen!

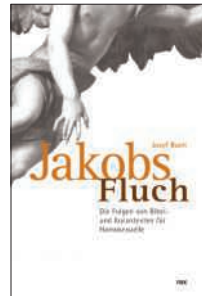


Bühlmann

### **Humantopia**

Aufbruch zur besseren Welt  
978-3-7252-1100-5, CHF 38.60

Wie geht das, einer unvollkommenen Welt Hoffnung entgegenzusetzen? Eine Wende ins Gute bedingt, dass sich entscheidende Teile der Menschheit zu einem liebevollen und weltsolidarischen Miteinander entscheiden. In seinem Roman hat Theo Bühlmann heutige Realitäten in eine optimistisch stimmende Zukunft transformiert.



Hier bestellen!



Burri

### **Jakobs Fluch**

Die Folgen von Bibel- und Korantexten für Homosexuelle  
978-3-7252-1090-9, CHF 24.80

Der Autor begegnete Menschen, die sich wegen ihrer sexuellen Identität und Orientierung auf die Flucht begeben haben. Ihre Berichte belegen: Homophobie ist immer mit Bibel- und Koranzitaten unterfüttert.



Wyss  
**Mami, was ist ein Gott?**  
978-3-7252-1109-8  
CHF 28.90  
Hardcover, 21 x 21 cm  
68 Seiten

Hier bestellen!



Auf spielerische Art lernen die Kinder nicht nur ihrem Verstand, sondern auch dem Unsichtbaren Aufmerksamkeit und Vertrauen zu schenken. Durch achtsame Sinneserfahrungen, dem Beobachten eigener Gefühle bis hin zum Entdecken der geistigen Sinne wird ausprobiert, gespielt und erlebt.





Eckert

**Wege zur Transzendenz**

Zum Verweilen und Meditieren

978-3-7252-1098-5, CHF 24.80

**Hier bestellen!**

Transzendenz bedeutet ein Überschreiten unserer sinnlichen Wahrnehmungen: Der Blick über das Meer oder der Blick von einem Berggipfel kann zu einem Bild werden für all das, was wir tief empfinden, eine überwältigende Erfahrung von Weite, Freiheit, Unendlichkeit, Schönheit.

## Bestellkarte

Ich bestelle gegen Rechnung:

Ex.	ISBN	Titel	CHF
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## Absender

Vorname/Name

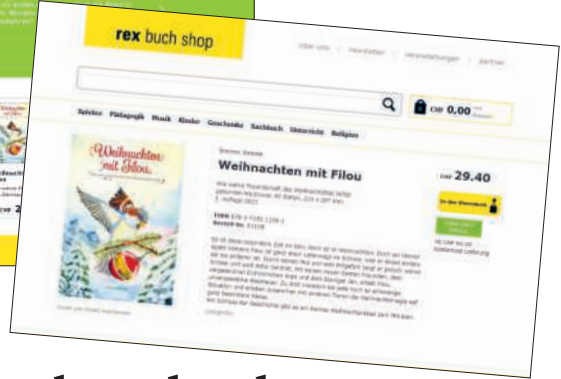
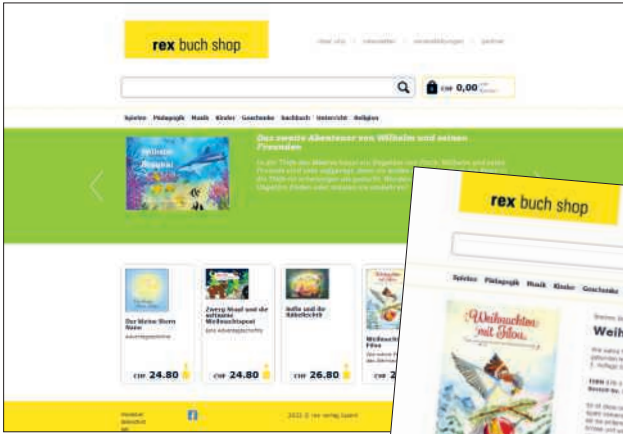
Strasse/Nr.

PLZ/Ort

E-Mail

Datum/Unterschrift

# Bestellen Sie online



## www.rex-buch.ch

rex verlag luzern • Arsenalstrasse 24 • 6011 Kriens • T +41 041 318 34 72 • info@rex-buch.ch



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50285896  
164753

DIE POST

B



rex buch versand

Arsenalstrasse 24

6011 Kriens

