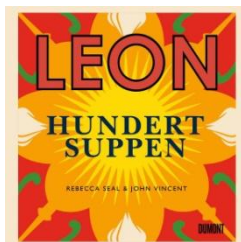




Neuheiten : Sachbücher

Rebecca Seal und John Vincent

LEON – Hundert Suppen



Erfrischend und leicht im Sommer, wohlig wärmend an kalten Tagen – Suppe ist eines der vielseitigsten Gerichte überhaupt und passt zu nahezu allen Gelegenheiten. Sie ist die entspannte Begleiterin am Wochenende, die zuverlässige Versorgerin aller Partygäste, der Kurzausflug in ferne Länder.

Shunmyo Masuno

Don't worry

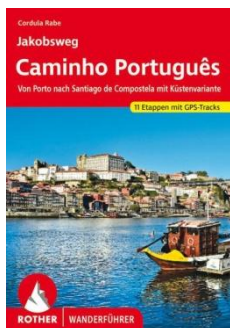


Es ist eine zutiefst wahre, unendlich befreiende Erkenntnis: »Die allermeisten deiner kleinen und grossen Sorgen sind völlig unnötig«, sagt Shunmyo Masuno, »denn 90 Prozent davon werden sich gar nicht bewahrheiten.« In kurzen, inspirierenden Lektionen zeigt der Zen-Mönch, wie wir zu ungeahnter Leichtigkeit und Gelassenheit finden. Er ermutigt dazu, achtsam im Moment zu bleiben, ständiges Vergleichen mit anderen endlich zu beenden, sich nicht von der Informationsflut aus dem inneren Gleichgewicht bringen zu lassen, aktiv zu werden, anstatt zu jammern u.v.m. Schritt für Schritt befreien wir uns von unnötigen Ängsten und Sorgen, beruhigen unseren Geist und können

wieder den Blick darauf richten, was das Leben schön und einzigartig macht!

Cordula Rabe

Jakobsweg - Caminho Português



Pilgern entlang des Meeres – oder durch grünes Hinterland: der portugiesische Jakobsweg lässt die Qual der Wahl. Vom quirligen Porto aus können die Pilger wählen zwischen dem sogenannten zentralen Weg und der Küstenvariante. Fast 200 Kilometer weit verläuft diese fast immer entlang von herrlichen Sandstränden oder rauen atlantischen Felsküsten. Der Rother Wanderführer »Caminho Português« beschreibt beide Wege. Der portugiesische Jakobsweg eignet sich für Geniesser, Kulturinteressierte und Pilgerneulinge. Auf rund 250 Kilometern bietet er alles, was man sich als Pilger wünschen kann: Natur, Kultur und die Begegnung mit anderen Pilgern.

Dank seiner Kürze sowie guter Pilgerherbergen und Infrastruktur lässt sich der portugiesische Jakobsweg ganz entspannt in zwei Wochen bewältigen.