

# HERBST 2024



allegria

# Große Social-Media- und Online-Kampagne



NetGalley

VORAB  
LESEN



Google Ads

Newsletter-Marketing

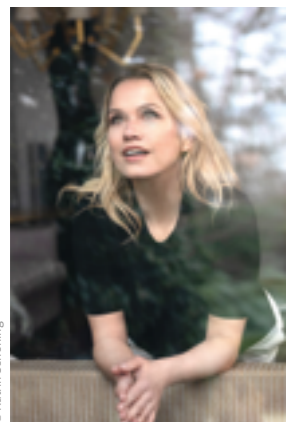


Radio-PR

Ein persönliches  
Memoir mit  
großer Offenheit  
und voller Hoffnung

# Nur wer sich auf den Weg macht, kann auch ankommen

Frauen stehen heute unter enormem gesellschaftlichen Druck, das perfekte Leben zu führen: Ihre Karrieren, ihre Körper, ihre Entscheidungen werden mikroskopisch genau untersucht und bewertet. Nova Meierhenrich beschreibt anhand ihrer persönlichen Geschichte, wie man ein selbstbestimmtes Leben führt und auch aus Tiefs wieder herauskommt. Sie spricht erstmals über dunkle und schwierige Kapitel ihres Lebens. Mit viel Wärme und Einfühlungsvermögen zeigt sie aber auch auf, wie man trotzdem ein erfülltes und glückliches Leben führt – auch wenn sich nicht alle Wünsche erfüllen lassen. Denn am Ende bereut man doch nur die Dinge, die man nicht versucht hat.



**Nova Meierhenrich**, geboren 1973, steht seit 28 Jahren als Schauspielerin und Moderatorin für die unterschiedlichsten Formate vor der Kamera und auf der Bühne, ist darüber hinaus als Podcasterin und Hörbuchsprecherin tätig. Ihr erstes Buch *Wenn Liebe nicht reicht* wurde 2018 ein SPIEGEL-Bestseller.

- Die Autorin des Bestsellers *Wenn Liebe nicht reicht* schreibt über ihre Lebens-themen
- Ein persönliches Memoir mit großer Offenheit und voller Hoffnung
- Interviews und Talkshowauftritte zum Erscheinen

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autorin**



**Nova Meierhenrich**  
**Lebensschlenker**  
Originalausgabe  
13,6 × 20,5 cm | ca. 224 S. | Klappenbroschur  
WGS 1973 (Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft)  
**19,99 € (D) | 20,60 € (A)**  
ISBN 978-3-7934-2464-2  
Erscheint am 30. Januar 2025



# Wie du dein Trauma erkennst und überwindest

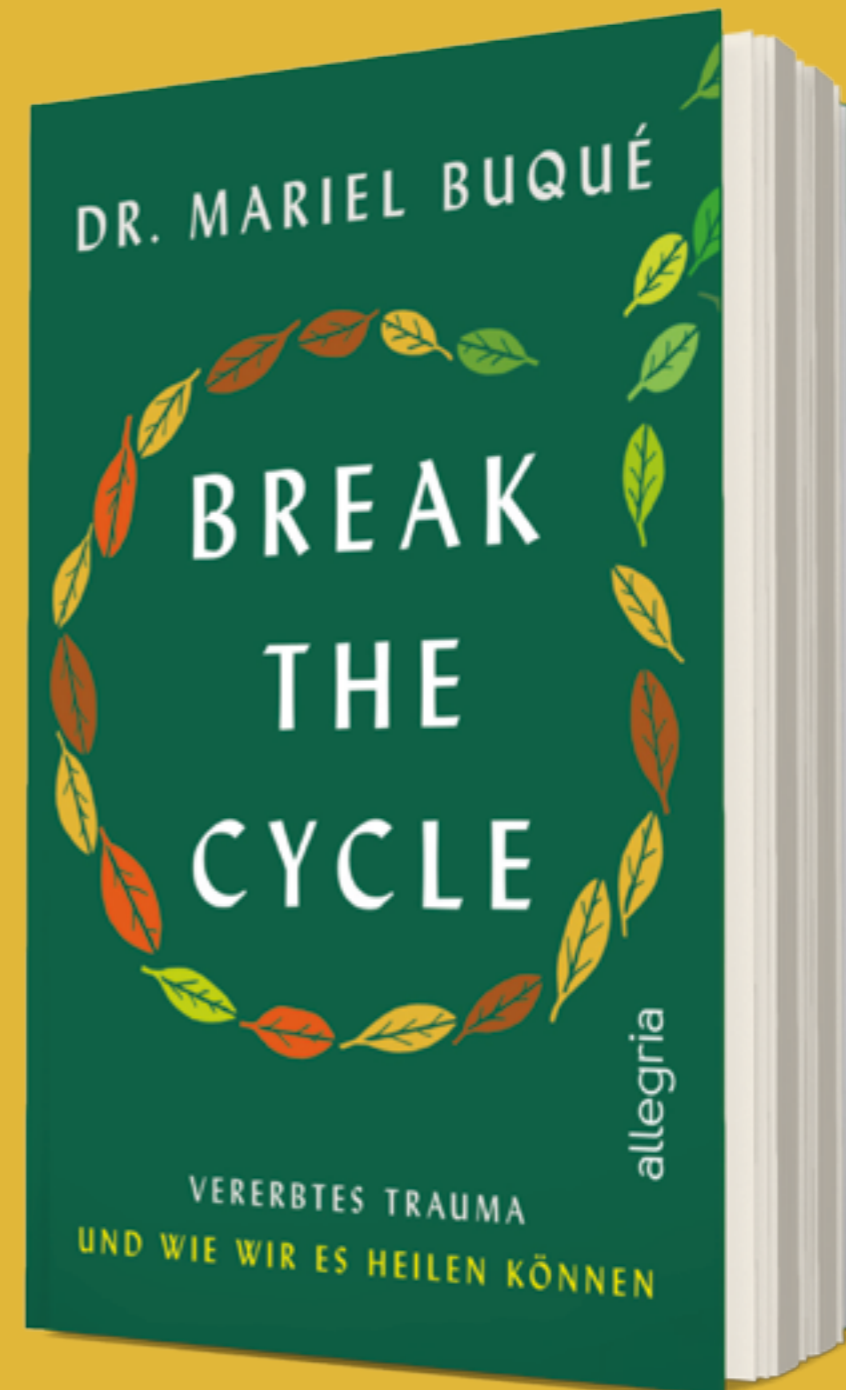
Welche Verhaltensmuster, welche Prägungen, welches Trauma habe ich von meinen Vorfahren »vererbt« bekommen? Wie kann ich sie erkennen und wie kann ich diesen Kreis durchbrechen und heilen? Dr. Mariel Buqué liefert Erkenntnisse zu diesem Thema, das einerseits zu einem tieferen Verständnis für generationenübergreifende Traumata führt und darüber hinaus auch konkrete Anleitungen für den eigenen Heilungsprozess gibt.


»*Break the Cycle* ermächtigt die Leser:innen dazu, belastende Muster aus der Vergangenheit zu durchbrechen und neue Verbindungen aus Liebe und Stärke zu bilden.« Vex King, Autor des Bestsellers *Good Vibes, Good Life*



**Dr. Mariel Buqué** studierte Psychologie an der Columbia Universität, New York. Der Fokus ihrer Arbeit liegt auf der ganzheitlichen Behandlung generationenübergreifender Traumata. Sie vereint dabei das Wissen indigener Völker mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie stammt ursprünglich aus der Dominikanischen Republik und lebt derzeit in New Jersey.

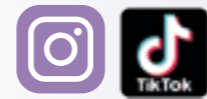
- Der erste ganzheitliche Blick auf das Thema generationenübergreifendes Trauma
- Autorin ist zu Gast im Podcast *happy, holy & confident* von Laura Malina Seiler
- Konkrete Anleitungen für den eigenen Heilungsprozess



**Mariel Buqué**  
**Break the Cycle**  
 Vererbtes Trauma und wie wir es heilen können  
 Aus dem Amerikanischen von Gabriele Gockel und Barbara Steckhan  
 Originaltitel: Break the Cycle | Originalverlag: Dutton  
 Deutsche Erstausgabe  
 13,6 × 20,5 cm | ca. 304 S. | Klappenbroschur  
 WGS 1933 (Sachbücher/Angewandte Psychologie)  
**19,99 € (D) | 20,60 € (A)**  
 ISBN 978-3-7934-2463-5  
 Erscheint am 26. September 2024 



# Große Social-Media- und Online-Kampagne



»Ich bin der Überzeugung, dass die Astrologie der Schlüssel für ein Leben in Leichtigkeit, Vertrauen und Lebensfreude ist.«

Phi loves Astrology



Tanke tiefes Vertrauen in dich und die Dynamiken des Lebens

Erkenne und fördere deine Stärken

Lade Leichtigkeit, Frohsinn und Lebensfreude ein



Newsletter-Marketing  
**happinez**

NetGalley

VORAB  
LESEN

# Mit der Kraft der Astrologie zu mehr Stärke im Leben

Die zwölf Urprinzipien (auch Tierkreiszeichen oder Archetypen) stehen für die Vielfalt und Komplexität der menschlichen Natur. Jeder von uns trägt von Geburt an bestimmte Anteile dieser Prinzipien in sich, die unser Charakter formen und uns einzigartig machen. Wir alle vereinen dabei mindestens drei Tierkreiszeichen in uns.

Zu verstehen, wie diese Zeichen uns selbst und unser Gegenüber prägen, setzt ein ungeheures Potenzial frei: Es bietet die Möglichkeit, uns selbst, bestimmte Wesensmerkmale oder auch Ängste klarer verstehen zu können und verbessert, und stärkt unsere Beziehung zu anderen.

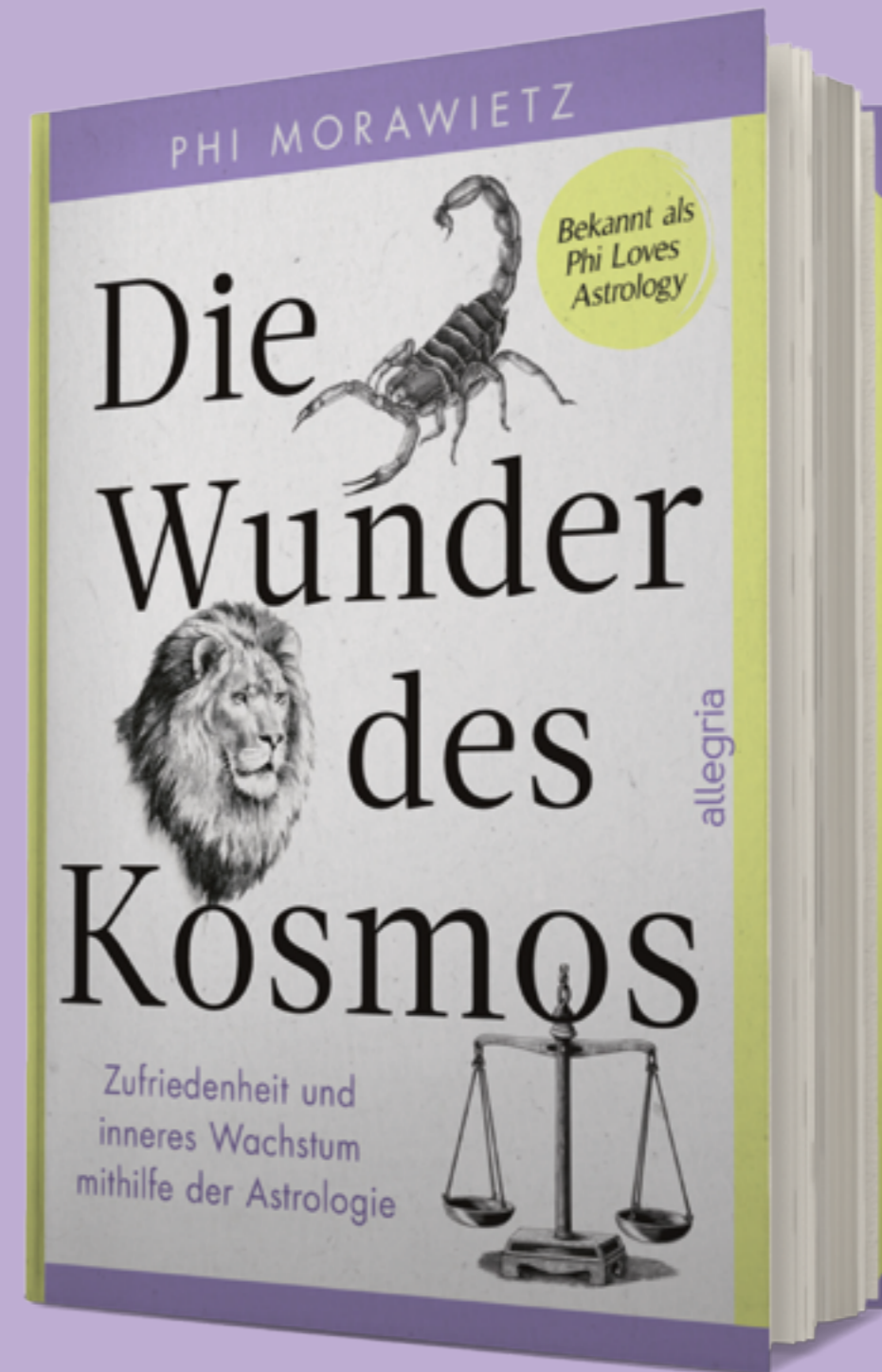


© Stephanie Morawietz

**Phi Morawietz** liebt die Astrologie, seit ihrer Kindheit. Zunächst studierte sie jedoch Jura an der LMU München. 2019 gründete sie ihr Unternehmen *Phi Loves Astrology*, das eine Astrologie Ausbildung, ein Online Magazin und regelmäßige Kurse umfasst. Sie hilft anderen dabei, die kosmischen Zusammenhänge zu verstehen und für ihre persönliche Weiterentwicklung zu nutzen. Phi lebt mit ihrem Hund Ludwig in der Nähe von München.

Mit zahlreichen  
farbigen  
Abbildungen!

- Große Social-Media-Reichweite: über 70.000 Abonnent:innen auf Instagram
- Für Leser:innen von Silke Schäfer und *Parkers Astrologie*
- Wunderschöne und hochwertige Ausstattung: das ultimative Geschenk für alle Astrologie-Fans



Praktische  
Lebenshilfe

Phi Morawietz  
**Die Wunder des Kosmos**  
Zufriedenheit und inneres Wachstum mithilfe der Astrologie  
Originalausgabe  
17,3 × 24,6 cm | ca. 304 S. | Hardcover  
WGS 1939 (Sachbücher/Psychologie, Esoterik, Spiritualität, Anthroposophie/Sonstiges)  
**24,99 € (D) | 25,70 € (A)**  
ISBN 978-3-7934-2460-4  
Erscheint am 31. Oktober 2024



# Affirmationen für mehr Selbstliebe

Auf ihrem erfolgreichen YouTube-Kanal *Inner Garden* begleitet die Diplom-Psychologin und zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin Juli die Menschen mit ihren gefühlvollen Meditationen durch den Alltag. Sie zeigt: Affirmationen sind keine oberflächlichen Kalendersprüche, sondern haben die ungeheure Kraft, das eigene Denken und Leben zu verändern. In ihrem Kartenset schickt sie uns mithilfe von aufbauenden Affirmationen, wertvollen psychologischen Übungen und unterstützenden Fragen und Meditationen auf eine wunderschöne, heilsame Reise – um zu spüren, wie es ist, wieder ganz man selbst zu sein.



© Juliane Dörk

**Juliane Dörk** ist Diplom-Psychologin sowie zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin. Auf ihrem YouTube-Kanal *Inner Garden* unterstützt sie ihre über 100.000 Abonnent:innen täglich dabei, eine regelmäßige Meditations- und Yogaroutine zu kreieren und lässt sie am schönsten Ort der Welt ankommen: bei sich selbst.



- Große Social-Media-Reichweite in der Zielgruppe: über 100.000 Abonnent:innen auf YouTube
- Zahlreiche konkrete Übungen, Affirmationen und Meditationen
- Spirituelle Kartendecks sind Longseller



**Juliane Dörk**  
**Weil du wundervoll bist!**  
 44 liebevolle Botschaften für jeden Tag  
 Originalausgabe  
 ca. 44 S. | Box  
 WGS 9939 (Sachbücher/Psychologie, Esoterik, Spiritualität, Anthroposophie/Sonstiges)  
**UVP 24,99 € (D) | 24,99 € (A)**  
 GTIN 4251385308939  
 Erscheint am 01. August 2024



# Die erfolgreichsten Kartendecks bei Allegria



René Träder  
**Gestärkt durchs Leben gehen**  
 64 Impuls-Karten für mehr Resilienz  
 64 S. | Box  
 UVP 11,99 € (D) | 11,99 € (A)  
 GTIN 4251385308434



Lucia Pec  
**Lebe deine wahre Natur**  
 44 Karten und Übungen,  
 um dich tiefer mit dir selbst  
 und der Natur zu verbinden  
 24,99 € (D) | 24,99 € (A)  
 GTIN 4251385308069



Nina Brockmann  
**Dein Authentisches Selbst**  
 44 Karten, um loszulassen und  
 dir selbst näher zu kommen  
 € 24,99 (D) / € 24,99 (A)  
 GTIN 4251385308021



Karin Kuschik  
**50 Karten, die das Leben leichter machen**  
 50 Karten  
 25,- € (D) | 25,- € (A)  
 GTIN 4251385308861



Uwe Albrecht  
**Inner Wise® Heilapotheke**  
 Werde Dein eigener Heiler  
 ca. 310 Karten mit 112 Seiten Booklet  
 32,99 € (D) | 32,99 € (A)  
 ISBN 978-3-7934-2212-9



Isabel Arés  
**Das Orakel der indischen Götter**  
 44 Karten mit 160 Seiten Booklet  
 € 23,99 (D) / € 23,99 (A)  
 ISBN 978-3-7934-2252-5



# Eines der wichtigsten Werke der spirituellen Literatur – bereits in der 11. Auflage



Michael A. Singer  
**Die Seele will frei sein**  
 52 Karten der Inspiration  
 UVP 22,00 € (D) | 22,00 € (A)  
 GTIN 4251385304979



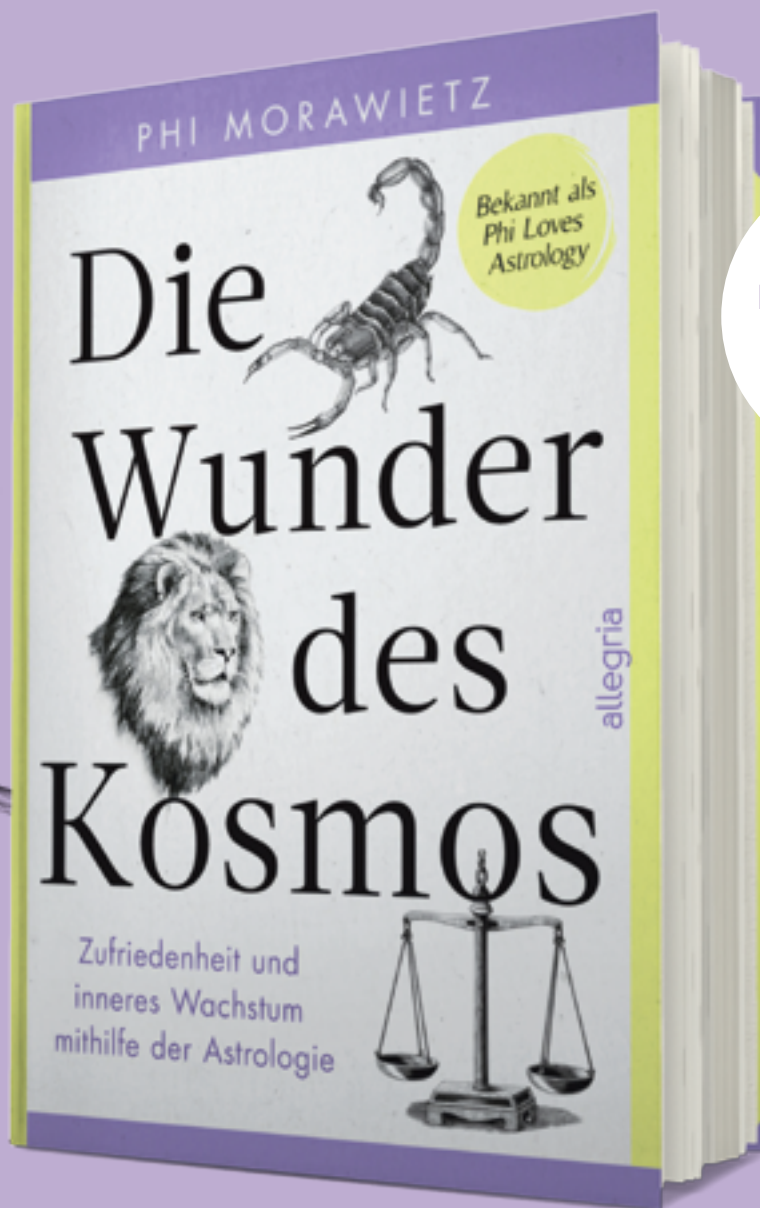
Michael A. Singer  
**Die Seele will frei sein – Das Tagebuch**  
 Wie du über dich selbst hinauswächst  
 20,00 € (D) | 20,60 € (A)  
 ISBN 978-3-7934-2434-5



Michael A. Singer  
**Die Seele will frei sein**  
 Eine Reise zu sich selbst  
 Aus dem Amerikanischen  
 von Oliver Fehn  
 Originaltitel: The Untethered Soul  
 Originalverlag: Edition Spuren  
 Lizenzausgabe  
 12,0 x 18,7 cm | 256 S. | Broschur  
 WGS 2481 (Ratgeber/Lebenshilfe,  
 Alltag/Lebensführung,  
 Persönliche Entwicklung)  
 13,99 € (D) | 14,40 € (A)  
 ISBN 978-3-548-74641-8



# Von der Gründerin der größten deutschsprachigen Astrologie-Community



Erscheint am  
**31.10.2024**

Bei  
Fragen, Wünschen  
und Bestellungen  
wenden Sie sich bitte  
an Ihre Ansprech-  
partner:innen

**Phi Morawietz**  
**Die Wunder des Kosmos**  
Zufriedenheit und inneres  
Wachstum mithilfe der Astrologie  
Originalausgabe  
ca. 304 S. | Hardcover  
24,99 € (D) | 25,70 € (A)  
ISBN 978-3-7934-2460-4  
Erscheint am 31. Oktober 2024

## IHRE AUSLIEFERUNG

### AUSLIEFERUNG DEUTSCHLAND

Zeitfracht Medien GmbH  
Industriestr. 23  
70565 Stuttgart

### RÜCKSENDUNGEN

Distribook / Zeitfracht Medien GmbH  
Remittendenabteilung VA  
Ferdinand-Jühlke-Str. 15  
99095 Erfurt

### Service- und Bestellhotline:

Tel. (0711) 7860 2254  
Fax (0711) 7899 1010  
<https://service.zeitfracht.de>

### AUSLIEFERUNG ÖSTERREICH

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2  
A-1230 Wien

Tel. (01) 680-14-0  
[bestellung@mohrmorawa.at](mailto:bestellung@mohrmorawa.at)

### AUSLIEFERUNG SCHWEIZ

Buchzentrum AG  
Industriestrasse Ost 10  
CH-4614 Hägendorf

Tel. (062) 209-25 25  
Fax (062) 209-26 27  
[kundendienst@buchzentrum.ch](mailto:kundendienst@buchzentrum.ch)

Ihre aktuellen Lieferinformationen, Lageraufnahmeformulare  
und weitere Informationen finden Sie unter [www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand April 2024. Die Preise in österreichischen € wurden von unserem Auslieferer als sein gesetzlicher Letztverkaufspreis in Österreich angegeben. **Hinweis:** Rücksendungen werden mit 3% Bearbeitungsgebühr bis zu einer Remissionsquote von 10% gutgeschrieben. Befinden sich die zurückgesandten Verlagsprodukte nicht mehr in neuwertigem Zustand, so ist der Verlag berechtigt, den Gutschriftbetrag dem Wiederverkaufswert entsprechend zu kürzen. Die Kosten der Rücksendung trägt der Absender.

ullsteinbuchverlage Friedrichstraße 126 | 10117 Berlin | Tel. (030) 23456-300 | Fax (030) 23456-303 | [www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

NetGalley

Alle Titel finden Sie  
als kostenfreies  
digitales Lesee Exemplar  
unter [www.netgalley.de](http://www.netgalley.de)

