Stadtbücherei Ravensburg

Auszeit

von Pausen und Momenten des Aufbruchs

Ernesto Neto, in the corner of life, 2013,
Courtesy der Künstler und Galerie Max Hetzler, Berlin | Paris | London, Foto: def image

Lesenswertes aus dem Bestand der

Stadtbücherei Ravensburg

Nicht nur in der Kunst, wie die aktuelle Ausstellung im Kunstmuseum belegt, sondern auch in der Literatur ist die Auszeit ein unerschöpfliches Thema.

Die Auszeit vom Arbeitsalltag, von der Familie, der Ausbruch aus der Enge der Provinz, oft verbunden mit einem Aufbruch in neue fremde Welten, aber genauso das Besinnen auf das Wesentliche, das Faulenzen, das Sabbatjahr oder "Nixen", eine Wortschöpfung im Corona-Jahr, sind Inhalte der Bücher.

Es muss keine Weltreise sein. Gönnen Sie sich eine Auszeit mit einem Buch im Liegestuhl.

unsere momentanen **Öffnungszeiten** sind zu finden unter
www.ravensburg.de

Kontakt
Auskunft (0751) 82-310
Ausleihe (0751) 82-340
Verwaltung (0751) 82-290
stadtbuecherei@ravensburg.de

Marienplatz 12
88212 Ravensburg

zusammengestellt von Gertrud Beck,
in Zusammenarbeit mit Kristina Groß vom Kunstmuseum Ravensburg
April 2021

Aufbruch in die Moderne – Künstler am Anfang des 20. Jahrhunderts

Aufbruch ins Freie: Künstlerkolonien in Deutschland um 1900

Ausstellungskatalog zur gleichnamigen Ausstellung vom 18. April bis zum 18. Oktober 2015 in Schloss Achberg
Ulm, 2015

Standort: Rml 1 Auf

Behling, Katja: Die Malweiber

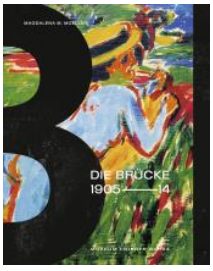
Der Band stellt eindrucksvolle Biografien von kunstschaffenden Frauen aus dem deutschsprachigen Raum um 1900 vor. Unter den 45 Künstlerinnen sind bekannte wie Paula Modersohn-Becker und Käthe Kollwitz, aber ebenso bisher wenig beachtete, bemerkenswerte Frauen. Diese sind 10 Wirkungsorten und Künstlerkolonien zugeordnet, an denen sie Inspiration fanden, lebten und arbeiteten.
München, 2009

Standort: Rmk 1 Beh

Bollmann, Stefan:Monte Verità

Das 20. Jahrhundert ist noch kein Jahr alt, da macht sich eine Gruppe junger Aussteiger nach Ascona an den Lago Maggiore auf und gründet eine Kommune auf dem Monte Verità – dem Berg der Wahrheit. Sie träumen den Traum vom wahren Leben, ernähren sich vegan, tanzen, propagieren die freie Liebe und verehren das Licht des Südens. Schon bald verbreitet sich ihr Ruf in der ganzen Welt und immer mehr Literaten, Künstler, arme und reiche Bohemiens folgen ihnen ins Tessin: Erich Mühsam, Hermann Hesse, Käthe Kruse, Marianne von Werefkin und viele andere.
München, 2017

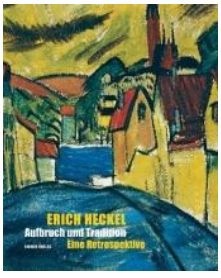
Standort: Emk Bol



Die Brücke 1905-14

Die Künstlergruppe "Die Brücke" war ein Künstler-Zusammenschluss, der Anfang des 20. Jahrhunderts die Kunst in Deutschland revolutionierte und dem Expressionismus zur Geltung verhalf. Das Katalogbuch stellt die Künstler vor, geht auf deren Schaffensphasen ein und beleuchtet Themen sowie Techniken.
München, 2018

Standort: Rml 11 Brue



Erich Heckel - Aufbruch und Tradition

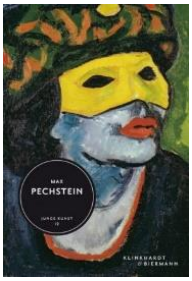
Gesamtdarstellung des malerischen Werkes Erich Heckels, die sein Oeuvre aus verschiedenen Perspektiven intensiv in den Blick nimmt und die Beziehungen zu Künstlerkollegen wie Marc, Feininger und Kirchner beleuchtet.
München, 2010

Standort: Ryk Heck

Künstlergruppe Brücke

Der Text/Bildband bietet eine populäre und zugleich substanzielle Einführung in die Geschichte der 1905 gegründeten deutschen Künstlergruppe.
München, 2005

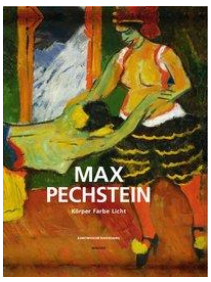
Standort: Rml 11 Kuen



Max Pechstein

Eine knappe Einführung in die Biografie Max Pechsteins und sein malerisches Werk von den Anfängen bis zum Kriegsende 1945. Der Künstler, der als eine zentrale Figur des deutschen Expressionismus gilt, setzte seine Vorstellungen von Kunst und Leben als eine Einheit in seinem vielseitigen Werk um.
München, 2014

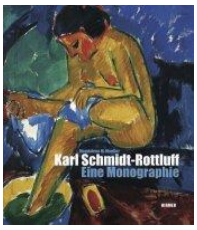
Standort: Ryk Pech



Max Pechstein: Körper, Farbe, Licht

Im Mittelpunkt des Kataloges zur Ausstellung im Kunstmuseum Ravensburg steht die Darstellung des Menschen bei Max Pechstein. Zentral für den Brücke-Künstler waren von Beginn an das Figurenbild und das Porträt. Ausstellung und Katalog nehmen deshalb erstmals das Thema Körper bei Max Pechstein in den Blick: Vom Frühwerk, den expressionistischen Akten, über die aus der Erinnerungen geschaffenen Menschendarstellungen seines Südsee Aufenthaltes in Palau, über die Porträts der 1920er Jahre bis hin zum Spätwerk.
Köln, 2015.

Standort: Ryk Pech



Moeller, Magdalena M.: Karl Schmidt-Rottluff

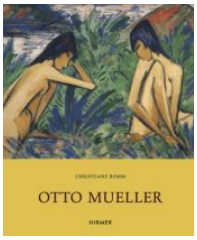
Monografie über das Gesamtwerk eines der wichtigsten Protagonisten des Expressionismus und Mitglied der Künstlergruppe "Brücke" (1884-1976).
München, 2010.

Standort: Ryk Schmi

Presler, Gerd: Die Brücke

Der Autor beschreit die kurze Existenz der Künstlergemeinschaft "Die Brücke", deren Mitglieder mit ihrer revolutionären Kunst ein neues Kapitel in der Kunstgeschichte aufgeschlagen haben.
Reinbek, 2007

Standort: Rml 11 Pre



Remm, Christiane: Otto Mueller

Begleitbuch zu den Ausstellungen im Kunstmuseum Ravensburg, Brücke-Museum Berlin und in der Kunsthalle Emden.
Hirmer, 2014

Standort: Ryk Muel

Freizeit – Arbeitszeit

Black, Anna: Achtsamkeit im Job

Die britische Autorin gibt Anregungen und Tipps für mehr Achtsamkeit im Berufsleben, um so stressfreier, gelassener und produktiver arbeiten zu können. Wesentliches Element der Achtsamkeitspraxis ist die Meditation, die mit einer Vielzahl von Übungen und Tipps dargestellt wird.
Stuttgart, 2018

Standort: Hcr Bla

Geißler, Karlheinz A.: Enthetzt Euch!

Unterhaltsam geschriebenes Werk über unseren Umgang mit der Zeit, das philosophischen Betrachtungen über die Zeit, gesellschaftlichen Beobachtungen und ökonomischer Kritik mischt.
Stuttgart, 2012

Standort: Gan Gei

Geißler, Karlheinz A.: Time is honey

Der Autor, Zeitforscher und Leiter eines Institutes für Zeitberatung, beschreibt einen einfühlsamen und bewussten Umgang mit der Zeit mit dem Ziel der Entschleunigung und gegen die vermeintliche Erfolgsformel "Time is money".
München, 2015

Standort: Nn Gei, ebook

Loeben, Joachim von: 30 Minuten Sabbatical

Wie die anderen "Fast-Reader" der Reihe bietet auch dieses Mini-Taschenbuch kurz und knapp die wichtigsten Informationen für alle, die eine Auszeit nehmen wollen, sei es aus gesundheitlichen Gründen, aus Abenteuerlust, um sich sozial zu engagieren oder sich und die Welt besser kennenzulernen
Offenbach, 2016

Standort: Nn Loeb

Mumm, Anja: Auszeit vom Job

Die kompakte Einführung informiert über rechtliche und finanzielle Aspekte von Elternzeiten, Pflegezeiten und "Sabbaticals".
Freiburg, 2018

Standort: Hdk 7 Mum

Seppälä, Emma: Der Trick mit dem Glück

Die Psychologin Emma Seppälä räumt mit dem Irrglauben auf, dass Erfolg nur mit Fleiß, Ausdauer und eiserner Disziplin zu erreichen ist. Viel effektiver für Erfolg ist das psychische Wohlbefinden.
München, 2016

Standort: Mcl 4 Sep

Smart, Andrew: Öfter mal auf Autopilot

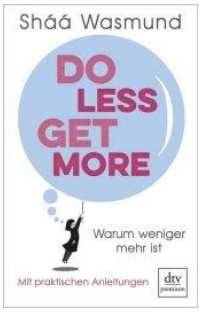
Starke Geschäftigkeit schadet dem Gehirn und ist schlecht für die Gesundheit. Wir brauchen öfter Pausen und Phasen des gezielten Nichtstuns, stellt der Kognitionswissenschaftler fest und belegt diese Zusammenhänge mit einer Vielzahl von Forschungsergebnissen.
München, 2014

Standort: Mbk 6 Sma

Taubert, Greta: Im Club der Zeitmillionäre

Reportage über den Selbstversuch einer Journalistin zu einem alternativen Wohlstandsverständnis, das mehr Zeit und Freiheit dem Streben nach mehr Geld vorzieht. Mit Informationen zu Theorien, Ideen und Menschen im Umfeld dieses Versuchs.
Köln, 2016

Standort: Gan Tau

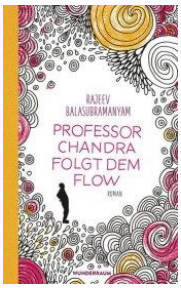


Wasmund, Sháá : Do less, get more

Raus aus der Geschäftigkeitsfalle, um gesünder und zufriedener durchs Leben zu gehen. Es gilt sich zu fokussieren auf die wirklich wichtigen Ziele, dafür Prioritäten zu setzen und Prozesse zu verschlanken. Dadurch wird auch gleichzeitig Stress reduziert.
München, 2013

Standort: Mcl Was, ebook,

Aufbruch ins Ungewisse – Neue Wege gehen



Balasubramanyam, Rajeev: Professor Chandra folgt dem Flow

Professor Chandra, ein renommierter Wirtschaftswissenschaftler, ist wütend, verletzt und einsam. Schon wieder hat man ihn beim Nobelpreis übergangen und zu seinen erwachsenen Kindern hat er kaum noch Kontakt. Er nimmt eine Auszeit und begibt sich auf eine lange und steinige Reise..
München, 2019

Standort: SL Bal

Bayer, Thommie: Das Glück meiner Mutter

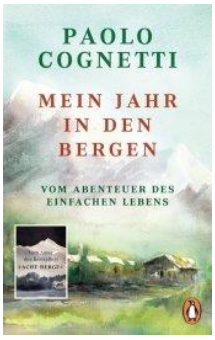
Während einer Auszeit in der Toskana versucht der Schriftsteller Phillip, seine Gedanken zu sortieren: Bettina, die mit ihm Schluss gemacht, seine Mutter, der er als Junge ein besseres Leben verbaut hat. Als er nachts in seinem Pool ein Frau baden sieht, beginnt eine ganz andere Art von Beziehung.
München, 2021

Standort: Familie - Bay

Capus, Alex: Das Leben ist gut

Max gönnt Ehefrau Tina ihre berufliche Auszeit in Paris von Herzen. Und nutzt die Tage ohne die langjährige Partnerin, um über sich und sein Leben nachzudenken. Philosophisch-heitere und fein-ironische Reflexion über Liebe, Freundschaft und die wesentlichen Dinge.
München, 2016

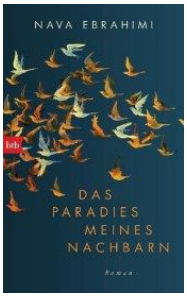
Standort: Sl Cap, Hörbuch, ebook



Cognetti, Paolo: Mein Jahr in den Bergen

Paolo Cognetti braucht eine Auszeit vom hektischen Leben in Mailand und mietet eine Hütte in den Bergen – nicht weit von dort, wo er als Kind die Sommer verbracht hat. Das Leben auf 2.000 Meter Höhe bringt die einfachen Dinge zurück: Holz hacken, Feuer machen, einen Garten anlegen. Endlich hat er Zeit zu lesen, spricht mit den Tieren, hört seltsame Geräusche in der Nacht. Wochenlang trifft er keine Menschenseele – bis aus dem Nebel doch eine Gestalt auftaucht.
München 2019

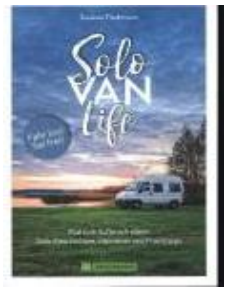
Standort: SL Cog, ebook



Ebrahimi, Nava: Das Paradies meines Nachbarn

Der erfolgreiche Produktdesigner Ali Najjar hat gerade den Chefposten einer Münchner Agentur übernommen, als ihn die Vergangenheit einholt. Er soll in Dubai einen Brief seiner verstorbenen Mutter aus Teheran erhalten. Ali bittet seinen Kollegen Sina, ihn zu begleiten und tauscht mit ihm die Rollen.
München, 2010

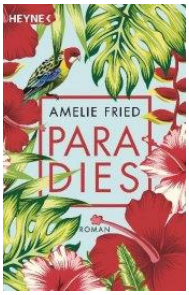
Standort: SL Ebr



Flachmann, Susanne: Solo Van Life

Wie fühlt es sich an, als Frau allein mit dem Wohnmobil zu verreisen? Die Autorin schreibt sehr persönlich von ihrer Motivation, ihren Erlebnissen, macht Mut, vermittelt Sachinformationen z.B. zu Technik, Sicherheit und Unterkünften. Interviews mit weiteren Solo-Reisenden ergänzen ihre Erfahrungen. Eine Mischung aus Reisebericht, Sachinformationen zum Reisen mit einem Kastenwohnmobil und Selbsterfahrungserlebnissen.
München, 2010

Standort: Cdm Fla



Fried, Amelie: Paradies

Petra möchte entspannen, Erholung von Familie, Haushalt und Job. Sie bucht eine Seminarwoche auf einer spanischen Insel mit Yoga, Meditation und Selbsterfahrung. Doch ein Sturm schließt die Teilnehmer ein und die Emotionen kochen hoch, bis eine Leiche im Wasser gefunden wird.
München, 2018

Standort: Frauen – Fri. ebook

Hahn, Anna Katharina: Aus und davon

Elisabeth hat ihren Mann nach einem Schlaganfall wieder auf die Beine gebracht, jetzt ist er mit einer anderen verduftet. Während ihre geschiedene Tochter Cornelia einen USA-Trip unternimmt, hütet Elisabeth ihre Enkel Stella und Bruno, doch eines Tages kommt Bruno nicht von der Schule heim.
Berlin, 2020

Standort: SL Hah, ebook

Hahn, Ulla: Aufbruch

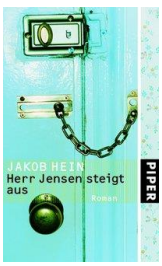
Hilla Palm hat es geschafft: Sie darf das Gymnasium besuchen. Ein Studium und damit die Freiheit aus der geistigen Enge des Elternhauses scheint greifbar nahe. Doch ein furchtbares Erlebnis schleudert Hilla aus der Bahn, lässt sie ihre geliebte geistige Heimat der Dichter infrage stellen.
München, 2009

Standort: SL Hah, ebook

Hahn, Ulla: Spiel der Zeit

Endlich ist Hilla Palm der Provinz entkommen und studiert jetzt in Köln. Fasziniert taucht sie in die Welt der Sprache ein, genießt in der Zeit der Studentenunruhen um 1968 die Freiheit des Denkens. Und doch kann sie ihre Vergangenheit nicht abschütteln.
München, 2014

Standort: SL Hah



Hein, Jakob: Herr Jensen steigt aus

Herr Jensen, der 10 Jahre als Aushilfspostbote arbeitete, wird entlassen, um betriebsbedingte Kündigungen zu vermeiden. Der kauzige Einzelgänger entdeckt das Nichtstun als seine neue Rolle.
München, 2006

Standort: SL Hei

Hustvedt, Siri: Der Sommer ohne Männer

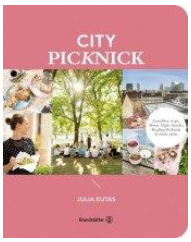
Die New Yorker Dichterin Mia hat eine Krise und verbringt den Sommer in der Nähe ihrer 90-jährigen Mutter, die im Heim lebt. Mia schreibt sich ihre Wut über ihren untreuen Ehemann und auch sonst eine Menge vom Herzen und allmählich entdeckt sie sich wieder neu.
Reinbek, 2011

Standort: SL Hus

Kerkeling, Hape: Ich bin dann mal weg

Die 800 km lange Pilger-Wanderung auf dem berühmten Jakobsweg durch Spanien wird für Hape Kerkeling zu einer spannenden Reise zu sich selbst.
München 2015

Standort: Jakobsweg Spanien, Hörbuch-Sachbuch, DVD-Biografie



Kutas, Julia: City Picknick

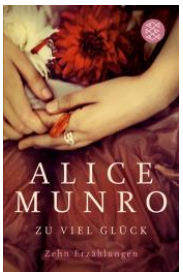
Guerilla-Catering, Picknickkörbe mit Delikatessen und unter dem Namen "hiddenkitchen" inzwischen 2 eigene Restaurants in Wien - aus ihren vielfältigen Erfahrungen und Lieblingsrezepten hat die Autorin 8 verschiedene Themenpicknicks zusammengestellt.
Wien, 2016

Standort: Xeo 28 Kut

Maron, Monika: Ach Glück

Die unabhängige Fortsetzung des Romans "Endmoränen" schildert den Aufbruch der Autorin Johanna zu einer späten Glückssuche und die Entwicklung ihrer Ehe.
Frankfurt am Main, 2007

Standort: SL Mar



Munro, Alice: Zu viel Glück

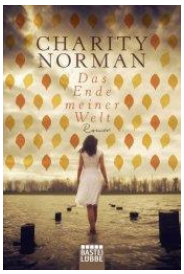
Die Beziehungsgeflechte zwischen Menschen und deren Dynamik und Wandlungsfähigkeit sind Gegenstand der 10 Erzählungen der kanadischen Autorin. Liebe, Ehe, Tod, Aufbruch und Neubeginn sind nur einige der darin enthaltenen Themen.
Frankfurt am Main, 2011

Standort: Sl Mun

Myers, Benjamin: Offene See

England, 1946: Ein junger Mann begibt sich auf der Suche nach sich selbst auf Wanderschaft und begegnet einer unkonventionellen Alten, die ihm den Weg zu einem alternativen Leben weist und die Liebe zur Poesie in ihm weckt.
Köln, 2020

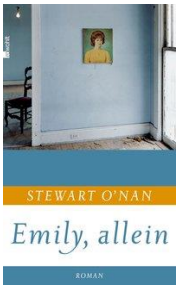
Standort: SL Mye, Hörbuch, ebook



Norman, Charity: Das Ende meiner Welt

Es sollte nur eine kurze Auszeit in Neuseeland sein. Doch dann entschließt sich die britische Studentin Cassy länger bei den Menschen am Lake Tarawera zu bleiben. Als ihre Eltern realisieren, dass sie sich einer Sekte angeschlossen hat, steht die Familie vor einer großen Herausforderung.
Köln, 2018

Standort: Familie – Nor, ebook



O'Nan, Stewart: Emily, allein

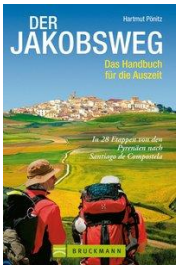
Die Witwe Emily Maxwell führt allein mit ihrem Hund ein unspektakuläres Leben. Als sie sich ein kleines Auto kauft, lernt sie die bisher noch nie erfahrene Unabhängigkeit in vollen Zügen zu genießen. Schließlich offenbart ihr das Leben neue Möglichkeiten.
Reinbek, 2012

Standort: Sl O'Na

Picknick

Nach "DAYlicious" ein weiteres Buch von 6 Bloggerinnen im Umschau-Verlag, jetzt für die Kochabenteuer im Freien, vornehmlich Picknick.
Neustadt/Weintraße, 2015

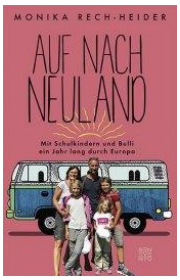
Standort: Xeo 2 Pick



Pönitz, Hartmut: Der Jakobsweg

Pilgerführer in handlichem Format, der 28 Etappen auf dem Jakobsweg von den Pyrenäen nach Santiago de Compostela detailliert beschreibt. Mit reisepraktischen Hinweisen sowie Farbfotos und Kartenausschnitten.
München, 2013

Standort: Jakobsweg – Spanien



Rech-Heider, Monika: Auf nach Neuland

Die fünfköpfige Familie Rech-Heider verwirklicht sich einen Traum und reist ein Jahr lang mit ihrem alten VW Bulli quer durch Europa. Ein bodenständiger Erlebnisbericht über das persönliche Neuland der Familie zwischen Reiselogistik, finanziellen Sorgen und dem Leben auf vier Rädern.
München, 2020

Standort: Cdn 1 Rech

Roever, Sönke: 1200 Tage Samstag

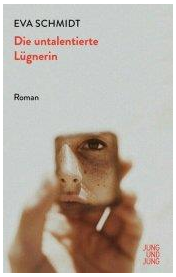
Reisebericht eines Ehepaares, das von Hamburg aus binnen 3 Jahren auf der klassischen Barfußroute durch Karibik und Südsee die Welt umsegelte.
Bilefeld, 2011

Standort: Cdn 2 Roev

Schertenleib, Hansjörg: Wald aus Glas

Im Mittelpunkt des Romans des vielseitigen Schweizer Schriftstellers (1957 in Zürich geboren) stehen 2 ganz unterschiedliche Frauen, die beide aus einem fremdbestimmten Leben ausbrechen und deren Wege sich irgendwann kreuzen.
Berlin, 2012

Standort: SL Scher



Schmidt, Eva: Die untalentierte Lügnerin

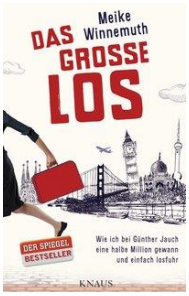
Eine junge Frau wagt den Aufbruch in ein neues Leben. Sie muss sich dazu von allem trennen, was ihr Halt gibt, auch von den Lügen, die ihre Familie zusammenhalten.
Salzburg, 2019

Standort: SL Schmi

Strelecky, John P.: Auszeit im Café am Rande der Welt

Auf dem Rückweg von der Beerdigung seines geliebten Onkels gerät John in ein Gewitter und lernt beim Unterstehen die 15-jährige Hannah kennen. Sie entdecken ganz in der Nähe das "Café am Rande der Welt" und das Personal hat wiederum die genau passenden Empfehlungen für beider Probleme.
München, 2019

Standort: TB – S



Winnemuth, Meike: Das große Los

Die Journalistin Meike Winnemuth gewann bei "Wer wird Millionär?" 500.000 EUR und gönnte sich daraufhin ein "Sabbatical", ein Jahr für sich selbst, in dem sie in der Welt herumreiste und zu sich selbst fand. Dabei stellte sie staunend fest, dass es dazu keiner halben Million bedurft hätte.
München, 2013

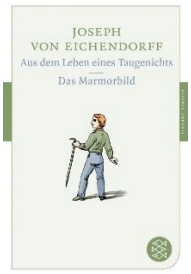
Standort: Cdn 1 Win, Hörbuch Sachbuch, ebook

Im Moment sein

Andina, Fabio: Tage mit Felice

Ein Dorf im Tessin. Dort lebt der 90-jährige Felice. Der alte Mann wirkt recht eigentümlich. Doch wenn man genauer hinsieht, scheint er glücklich zu sein. Der Erzähler beschließt, einige Tage Zeit mit Felice zu verbringen, um dessen Leben besser zu verstehen.
Zürich, 2020

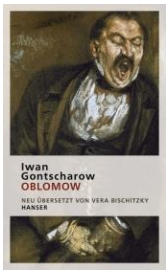
Standort: SL And



Eichendorff, Joseph von: Aus dem Leben eines Taugenichts.

Aus dem Leben eines Taugenichts ist Eichendorffs bedeutendste Novelle. Die Romantiker, lebensfroh und optimistisch, treten hier in wechselndem Personal gegen die Philister an, die ein kleinbürgerliches Spießerdasein führen, dabei aber irgendwie verlässlicher sind
Frankfurt am Main, 2005

Standort: SL Eich



Gontscharow, Iwan: Oblomow

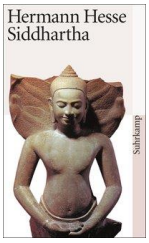
Anlässlich des 200. Geburtstags von Iwan Gontscharow erschien eines seiner wichtigsten Werke in neuer Übersetzung von Vera Bischitzky. Die Geschichte des trägen Müßiggängers, der sich im süßen Nichtstun verliert, steht stellvertretend für den Mitte des 19. Jahrhunderts bereits überlebten russischen Adel.
München, 2012

Standort: Sl Gon

Haig, Matt : Mach mal halblang

Der erfolgreiche britische Autor ruft seine Leser angesichts des zunehmenden Stress und der auch negativen Folgen des Fortschritts auf zu einer achtsamen, minimalistischen Lebensweise, die nicht nach Perfektion strebt, sondern nach Selbstakzeptanz und innerem Frieden. Mit vielen praktischen Tipps.
München, 2019

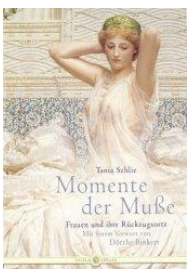
Standort: Mcl 31 Hai, ebook



Hesse, Hermann: Siddhartha

Hesses (1877-1962) Erzählung von der verwirrnisreichen Suche des Brahmanensohns Siddhartha nach Erleuchtung und Erkenntnis.
Suhrkamp, 2001

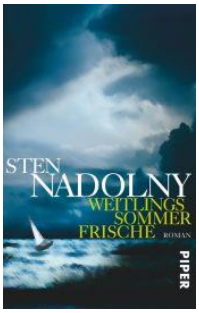
Standort: SL Hes



Momente der Muße

Frauen träumen, lesen, schlafen, baden, sind versunken in eine eigene Welt: Die wunderschönen, stillen Bilder - überwiegend des 19. Jahrhunderts - auf sich wirken zu lassen, ist schon Teil eines persönlichen Rückzugs, Abstandnehmens von "den Zumutungen des Lebens".
München, 2011

Standort: Re Schlie



Nadolny, Sten: Weitlings Sommerfrische

Als der angesehene Richter Wilhelm Weitling in einem Chiemseesturm mit seinem Segelboot kentert, kommt er gerade so mit dem Leben davon. Doch das Unglück versetzt ihn zurück in die eigene Jugend. Für den verblüfften Weitling wird dieses Abenteuer zur philosophischen Zeitreise und hat unerwartete Auswirkungen auf seinen scheinbar vorgezeichneten Lebenslauf.
München, 2012

Standort: SL Nad, ebook

Nussbaum, Cordula: Lass mal alles aus!

Die bekannte Autorin greift Trendthemen wie Abschalten, Entschleunigung, Abkehr von der dauernden Erreichbarkeit und des permanenten beschäftig Seins auf und nennt entsprechende Gegenstrategien. Mit Checklisten zum Selbsttest, kurzen Zusammenfassungen.
Offenbach am Main, 2012

Standort: Mcl 31 Nus, ebook

Pessoa, Fernando: Das Buch der Unruhe des Hilfsbuchhalters Bernardo Soares

Gedanken, Beobachtungen, Gefühle und Aphorismen eines zurückgezogen lebenden Hilfsbuchhalters, die eine zutiefst pessimistische Weltsicht offenbaren. - Bedeutendstes Prosawerk des großen portugiesischen Schriftstellers (1888-1935).
Zürich, 2003

Standort: SL Pes

Ruge, Eugen: Cabo de Gata

Ein erfolgloser Schriftsteller, dessen langjährige Beziehung gerade endete, lässt sich von Berlin via Basel und Barcelona in ein andalusisches Fischerdorf treiben und will dort den Winter über bleiben. Eine Katze schließt mit ihm Freundschaft, doch die Menschen sind merkwürdig feindselig.
Reinbek, 2013

Standort: Sl Rug

Russell, Bertrand: Lob des Müßiggangs

Von den Vorteilen der Muße, den sozialen Aspekten der Architektur über die Licht- und Schattenseiten von Kommunismus und Kapitalismus bis zur Frage nach dem Wesen der Seele oder dem Verhältnis von Menschen und Insekten reichen die geistvollen Betrachtungen des großen Philosophen. Sie sind von überraschender Aktualität.
München, 2016

Standort: Lbq 53 Rus

Schlüter, Christiane: Der innere Jakobsweg

Ein Wegweiser für den Umgang mit Veränderungen und Neuorientierungen im Leben. Finden Sie Ihren Weg, damit umzugehen.
München, 2015

Standort: Mcl Schlue, ebook

Schnabel, Ulrich: Muße

Schnabel beschreibt die sich im Informationszeitalter immer mehr ausbreitende Hektik, schlägt Gegenmodelle zur permanenten Beschleunigung unseres Lebens vor und erklärt, wie es gelingen kann, dauerhaft aus vertrauten Strukturen auszubrechen und alteingefahrene Gewohnheiten nachhaltig zu verändern.
München, 2010

Standort: Le Schna

Seiwert, Lothar: Lass los und du bist Meister deiner Zeit

Der Ratgeber verknüpft die Lehren des chinesischen Gelehrten Konfuzius mit modernem Zeitmanagement für eine Entschleunigung des Alltags und mehr Lebensqualität.
München, 2013

Standort: Nn Sei

Stein, Arnd: Chillin me softly

Diese CD enthält eine völlig neue musikalische Verbindung von Chillout-Rhythmen. Eine Vielfalt abwechslungsreicher Stimmungsbilder - von virtuos gespielten gefühlvollen Gitarren-Passagen bis hin zu lebendiger Welt-Musik - öffnet Ihren Gedanken und Fantasien Räume zum unbeschwerten Chillen
Iserlohn, 2015

Standort: Meditation CD

.

Traumhafte Chillout- und Lounge- Top-Hits zum Loslassen, Abschalten und Chillen

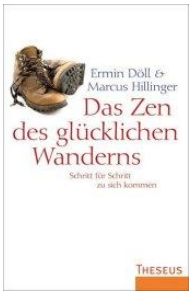
Den Arbeitstag ausklingen lassen mit wohltuenden Chillout- und Lounge-Kompositionen und die entspannend wirkende Atmosphäre genießen, die zum Loslassen, Relaxen und Chillen einlädt. Auf diesem Album sind die beliebtesten und schönsten Lounge- und Chillout-Sounds von vielen sehr guten Komponisten vereint.
München, 2013

Standort: Meditation CD

Das ulitmative Faultier-Fanbuch

Bastelideen und Rezepte für Gebäcke oder heiße Getränke, die die Motive "Faultier" und "Chillen" aufgreifen. Zusätzlich werden kurze Sachinformationen über das Faultier geboten und knappe Tipps und Anleitungen für einen erholsamen Nachtschlaf oder diverse Entspannungstechniken gegeben.
Stuttgart, 2018

Standort: Basteln



Das Zen des glücklichen Wanderns

Zwölf leicht nachvollziehbare Übungen des meditativen, zweckfreien Gehens aus dem Repertoire des Zen und des meditativen Unterwegsseins: aus unterschiedlichen Regionen, zu verschiedenen Jahreszeiten, auf Pilgerfahrten und thematischen Wanderungen.
Bielefeld, 2014

Standort: Vck 4 Doel