



Wellness



Når man tænker wellness, så falder tankerne straks på et spabad, en kropsmassage eller en agurk på øjnene. Wellness er dog langt mere. Her er samlet en række gode bøger, dvd'er og cd'er, der tilsammen giver et langt bredere billede af, hvordan du skaber wellness for dig selv og dine kære.



Wellness for krop og sjæl

61.3 Velvære for mænd

Ole Henriksen, Ida Brinck-Lund
2007 - 139 sider

Hvis man har vænnet sig til Ole Henriksens jubelglade stil, er denne bog en ren guldgrube for mænd i alle aldre. Som en af verdens førende skønhedseksperter har han efter eget udsagn forskønnet utallige verdensstjerner. Få gode råd om alt fra barbering og biceps til kærlighed og karriere,

og om hvordan du skaber balance i din tilværelse. Husk også at låne hans bog "Forny dig", hvis du søger yderligere inspiration til at blive et gladere og mere harmonisk menneske.

61.3 Wellness: lev længere, sundere og gladere

Marina Aagaard
2007 - 124 sider

Få en palet af metoder til hvordan du kan arbejde målrettet med wellness og derved både styrke det indre og ydre velvære. Lær om bodymind-træning, de fem tibetanere, forskellige former for bade og pilates.

79.53 Din personlige guide til wellness

Annette Lefterow
2007 - 128 sider

Hvis du ønsker dig et mere harmonisk liv, i bedre balance med dig selv, er denne bog noget for dig. Her anbefaler Lefterow den helt rette cocktail af yoga, pilates, meditation og ayurveda.

Music for wellness 1 + 2

2008 - musik-cd

På disse cd'er er der masser af afslappende musik for krop og sjæl. Klaus Schönning, Kim Skovbye og mange flere kendte "new age" musikere spiller her op til afslapning og slumren, så læn dig tilbage og lad fantasien og klangbillederne føre dig...

Badehoteller

64.1 Svinkløv Badehotel: velkommen i yderste klitrække

Peter Kragh Jespersen
2008 - 211 sider

Danmarks måske smukkeste badehotel med udsigt over strand og hav, højt beliggende på klitterne ved Svinkløv. Læs om livet på stedet samt de forskellige gastronomiske kokkerier køkkenchefen diverterer med.

64.9 Nordeuropæiske badehoteller: en sommers lystrejse langs kysterne i Tyskland, Sverige, Norge og Danmark

Gitte Just
2007 - 285 sider

Kan du lide lugten af wellness? Så er det bare at bladre i denne flotte bog om nogle af de ypperligste badehoteller, Nordeuropa kan byde på. De byder både på eksklusivitet og ofte gastronomi af høj klasse, og man får straks lyst til at tage af sted.

64.9 Sommerstemninger fra klassiske danske badehoteller

Dorrit Elmquist
2003 - 151 sider

I lækre stemningsfulde billeder får du en guide til de mest hyggelige badehoteller og sommerpensionater i Danmark. Læs fx om steder som Ewaldsgården ved Hornbæk, Molskroen på Djursland og det berømte Ruths Hotel i Gl. Skagen.



En bolig i harmoni

64.105 Mad & bolig magasinet
Tidsskrift for livsnyderen, der elsker at omgive sig med lækre ting i godt design og god kvalitet. Her blandes vin og gastronomi med beretninger om spændende rejser og hvordan du pynter et smukt juletræ.

64.05 Bo bedre

Det efterhånden klassiske tidsskrift byder på en vifte af lækre forslag til boligindretning, luksustilbehør og også opskrifter på små lækre madretter og desserter, der kan forsøde tilværelsen for dig og dine kære.

64.5 Harmoni i boligen: indretning til den enkle livsstil

Juliet Pegrum
2003 - 176 sider

Det er i hjemmet de fleste af os føler tryghed, finder ro og balance,

samt tanker ny energi. Derfor er det også vigtigt at indretningen afspejler de ting der giver vores sanser ro. Her er en række forslag til indretningen af "det enkle" rum.

64.5 Åndehuller: fra hverdagsliv til strandliv

Lene Samsø
2006 - 185 sider

Rammerne for et åndehul kan være små eller storslåede, hyggelige eller herskabelige, men fællesnævneren er, at de er personlige og indeholder en varme og tryghed, der giver plads for umiddelbar afslappethed og velvære. Et åndehul er en energikilde til øjeblikket og til hverdagen. Få en personlig guide til hvordan forskellige mennesker finder åndehuller i en hektisk hverdag.

64.55 Soveværelser: ideer og inspiration til enkelt og afslappet interiør

Louise Urth Olsen
2006 - 192 sider

I hvilket rum slapper du mest af? I hvilket rum tilbringer du mest tid hver dag? I hvilket rum har du de mest behagelige oplevelser? I soveværelset naturligvis. Derfor er det også vigtigt, at du sørger for, at dit soveværelse altid udstråler ro og harmoni.

Husk at alt kan bestilles via
www.bibliotek.dk

En gastronomisk rejse

05.6 X-klusiv: livsstil, vin & øl, design, ferie, gastronomi, bolig, kunst, gadgets

Magasinet til dig, der er lidt ud over det sædvanlige og som sætter pris på spændende produkter og oplevelser. Her sættes fokus på livsstil, velvære, kvalitet og luksus.

64.101 Dansk gastronomi

Dan Jensen og Terkel Røjel
2007 - 261 sider

Danmark er blevet et gastronomisk rejsemål på højde med Tyskland, Frankrig og Belgien. I bogen præsenteres en vifte af Danmarks bedste kokke, fiskere, landmænd og andre gastronomiske håndværkere og ypperlige aktører på den kulinariske scene.

Mød alle de kendte danske gourmetkokke og deres michelinbestjernede restauranter som f.eks. Formel B & Noma.

64.102 Gastronomisk turist i Frankrig

Niels Ehler og Jørgen Mønster Pedersen
2002 - 171 sider

I serien "Gastronomisk turist i..." går turen denne gang til Frankrig. Her får du en praktisk guide til hvordan du får de bedste gastronomiske oplevelser, når du rejser. Bøgerne er fulde af gode råd om restauranter, vinavlere og råvarer

og der gives indblik i den kulturelle og klimatiske baggrund for de forskellige madtraditioner. Læs også forfatterparrets bog om Norditalien.

64.9 Fra Barolo til Middelhavet: håndbog til hundrede glæder i Norditalien

Anders Grøndahl
2006 - 131 sider

En rigtig perle for livsnydere, som ikke vil spises af med papvin og frysepizzaer. Bliv guidet rundt i Norditalien og ved den liguriske kyst, med fokus på de bedste vine, mad oplevelser og hoteller.

99.4 A cook's tour: jagten på det perfekte måltid

Anthony Bourdain
2003 - 283 sider

Hvad elsker kokken? Mad naturligvis. Hvad er kokkens vildeste drøm? Det perfekte måltid naturligvis. Den kontroversielle kok tager her verden rundt og deler på vejen ud af sin kulinariske ekspertise. Læs i øvrigt også hans bestseller "Kitchen Confidential – en køkkenchefs bekendelser" men pas på, et restaurantbesøg vil aldrig være det samme igen.



Et godt glas vin

42 Vin og båd: flodrejse i de franske vindistrikter

John Hjarsø
2005 - 240 sider

I en sjov blanding af små anekdoter og fakta om god mad og franske vine, guider en ægte livsnyder dig rundt i Frankrigs berømte områder. Besøg og nyd historier om Champagne, Alsace, Bourgogne, Cognac og mange flere.

64.9 Mad & vin Toscana

Alfredo Tesio
2006 - 119 sider

Toscana er et paradys for dig, der sætter pris på lækker mad og vin. Få tips om områdets bedste restauranter, vinbarer og delikatessforretninger, og hvis du ønsker at opdatere din viden om stedets vinoturisme og agroturisme er denne bog uundværlig.

66.83 Vinrejse i Italien: Aosta, Piemonte, Ligurien

Maureen Ashley
2001 - 152 sider

Vinrejsen bliver mere og mere populær. Hvorfor ikke supplere turen til Gardasøen med en tur til nogle af Norditaliens klassiske vindistrikter. Her kan du besøge Aosta, Ligurien eller Piemonte, der jo er hjem for den smagfulde Barolo.

77.7 Sideways

Instrueret af Alexander Payne.
2004 - DVD-video

Desillusioneret mand tager med sin dameglade ven på polterabendrejse til Californiens vindistrikter, hvor der bliver drukket alt andet end Merlot. Lille perle af en film, der giver lyst til at udforske vinenes verden efterfølgende.

En sund sjæl fortjener et sundt legeme

64.14 Spis bedre – lev bedre

Alain Mességué
2008 - 127 sider

Hvis Morten Grundwald kan tabe 40 kilo, så kan du måske også! I hvert tilfælde er det denne metode, som har fået ham til at gå fra Benny- til Egon størrelse. Metoden hedder "fit for life" og er blevet en helt ny dille indenfor slankeklure.

61.3 10 år yngre på 10 uger: test din alder og gør noget ved den: antiage-mirakel uden kemi og kniv, sexet for evigt med naturens egne midler

Thorbjörg Hafsteinsdóttir
2008 - 223 sider

37 år af alder, men krop som en 62 årig. Det kan meget hurtigt blive den ubarmhjertige kendsgerning, du skal forholde dig til efter at have stiftet bekendtskab med alderstesten i denne bog. Men

fortvivl ej. Hvis du følger antiage-programmet går der kun 10 uger før du er mindst 10 år yngre.

61.38 Slank og sund på 8 uger: Lene Hanssons wellness program

Lene Hansson
2007 - 303 sider

Måske har du set Lene Hanssons programmer ”du er hvad du spiser” i tv. Hvis ikke, kan du læse mere om hendes metoder her. Hvis du investerer blot 8 uger, kan du blive slankere, få mere energi og få mere overskud og balance i krop og sind. Husk også at læse hendes andre gode titler – for du er jo hvad du spiser!

Internetadresser med velvære i

www.visitdenmark.com

Glimrende hjemmeside der, balancerende på en udmærket grænse mellem kommerzialisme og information, redegør for de forskellige muligheder du har for at få (betale for) wellness rundt omkring i Danmark. Du kan også tilmelde dig wellness nyhedsbrevet (der er en nydelse at få).

www.krohotel.dk

Få gode råd til, hvor du kan inviterer din kone på det tiltrængte wellness ophold, du ved hun trænger til og vil påskønne.

www.weekendophold.dk

Flere forslag til hoteller der byder på afslappende muddermassage, iskolde frugtdrikke og, hvis du er heldig, en agurk på øjnene. Pak weekendtasken og kom af sted.

www.visitdenmark.com

Hvem kan ikke li god mad? Visitdenmark.dk's gastronomiske site byder på en sand guldgrube af forslag til hvor de lækre madoplevelser ligger og venter. Som gengæld for det wellness ophold din mand lige har inviteret dig på, ku' du godt tænke lidt på hans mave.

www.spa-tours.dk

Reklame for et firma, men du skal ikke snydes for en rigtigt god linksamling til wellness steder i hele europa.

En krop i balance

13.17 Lattercoaching: en bog om ægte livsglæde

Thomas Flindt
2006 - 180 sider

Slip latteren fri og opnå en større livsglæde via personlig lattercoaching. Lattercoachen Thomas Flindt indvier dig i latterens fascinerende univers og giver dig praktiske og underholdende råd til, hvordan latteren og glæden kan fylde mere i dit liv. Du får kendskab til latterkommunikation, latteryoga, nuets kraft og latterens terapeutiske og fysiske effekt.





61.31: Din guide til en stressfri hverdag

Udviklet af Mai-Britt Schwab.
2008 - 1 dvd-video

I serien "din guide til velvære" giver forfatteren på denne dvd en række instrukser til afspændingsøvelser, der kan hjælpe dig til at frigøre de positive processer der er i kroppen og psyken. Vær også opmærksom på de andre titler i serien.

61.33 Mand – tæm din krop!

René Fris
2006 - 162 sider

Et velplejet ydre kan ofte være grundlaget for et personligt velvære. Tidsskrifterne bugner af gode råd til kvinder om hvordan håret skal plejes, huden smøres og tænderne renses. Nu er det mændenes tur og mandekroppen gennemgås fra a-z og nej, hår ud af næsen er heller ikke smart i 2009.

61.36 Bryd Murphys lov: hvordan optimister får det ud af livet, de ønsker – og pessimister også kan få det

Suzanne C. Segerstrom
2008 - 301 sider

Lær hvordan du får en mere optimistisk adfærd og får mere ud af livet såvel fysisk som psykisk. Få viden om hvordan du udvikler de færdigheder som optimisterne bruger, så de kan bryde Murphys lov om at "alt hvad der kan gå galt vil gå galt".

61.36 Lev dig lykkelig – med positiv psykologi

Sarah Zobel Kølpin
2008 - 176 sider

Wellness er både en indre og ydre tilstand. Udvid din bevidsthed og skab dig et mere lykkeligt liv med større overskud og psykisk velvære. Bliv bedre til at se og bruge dit fulde potentiale.

61.36 Lev i nuet – og få et bedre liv

Bjarne Toftegård
2008 - 96 sider

I en blanding af gode råd og opgaver hjælper denne bog dig til at sætte din hektiske hverdag lidt i stå og gøre dig bedre til at leve i nuet.

61.36 Stresscoaching: nøglen til stresshåndtering

Anna-Mette Thomsen
2008 - 171 sider

Har du svært ved at sove, og føler du at dit hjerte banker alt for hur-

tigt - har du svært ved at overskue dit liv, er det måske på tide at du lærer hvordan du håndterer stres. Læs en let tilgængelig bog om et svært emne, som giver dig nogle helt enkle teknikker til brug i hverdagen.

61.38 Bliv din egen personlige træner & livscoach: stop slankehysteriet og tag ansvar for eget liv, helbred og humør

Charlotte Bircow Næss-Schmidt
2007 - 151 sider

Kender du det, at du kigger på vægten og opdager at du har taget 50 gram på. Og inden du får set dig om, vejer du pludseligt 10 kilo for meget? Hvis du gør, kan du finde trøst i motionsguruen Charlotte Bircows bog. Her får du en let anvendelig slankebog som, uden at løfte pengefinger, giver dig gode råd om hvordan du kan forandre din livsstil.

79.53 Indre harmoni & balance

Træningsprogram Birgitte Nymann, Anna Virenhem. 2007. - 1 dvd-video.

Krigreren, trekanten, træet og hunden - er du forvirret? Det skal du ikke være ked af. I denne DVD får du præsenteret et træningsprogram med udgangspunkt i yogaens 4 klassiske stillinger.

Husk at alt kan bestilles via
www.bibliotek.dk