

**VOORJAAR
2025**

ALTAMIRA

BECHT

HOLLANDIA

DOMINICUS





ALTAMIRA

*psychologie
gezondheid
spiritualiteit*



Ontspannen ouderschap binnen handbereik



‘Als orthopedagoog heb ik jarenlange ervaring in het begeleiden van ouders bij het omgaan met het gedrag van hun kinderen. Zowel als professional als moeder heb ik geleerd dat ouderschap vol mooie momenten, maar ook uitdagingen zit. We richten onze aandacht vaak op het gedrag van het kind, maar de sleutel tot structurele verandering ligt er veel meer in hoe jij als ouder vanuit meer rust en zelfvertrouwen reageert op het uitdagende gedrag. Dit boek helpt automatische reacties doorbreken zodat je opvoedt op een manier die past bij jouw gezin, of je kind nu 3, 13 of 23 is.’

Loes Waanders, een ervaren orthopedagoog (MSc), is al ruim 14 jaar actief in het begeleiden van gezinnen naar meer rust en plezier. Naast haar eigen online academy schrijft ze over ouderschap voor platforms zoals *de Volkskrant*, RTL en *Trouw*.

‘De opvoedadviezen van Loes zijn iedere keer weer heerlijk praktisch en no-nonsense, met oog voor kind én ouder.’

– RTL Nieuws

PROMOTIE

- Veel aandacht via de kanalen van Loes
- Online samenwerkingen en winacties met ouderschapplatforms
- Advertentiecampagnes via social media
- Digitaal POS-pakket

Gebaseerd
op ervaringen
met 15.000+
cursisten!



Gebaseerd op haar ervaring met 15.000+ gezinnen

Best practices en wetenschap omgezet naar toepasbare inzichten en tips

© INGEBAAAN FOTOGRAFIE



Altamira **Opvoeding**

€ 19,99

13,5 x 20,5 cm, 256 blz.

Paperback

Verschijnt april 2025

ISBN 9789401306096

NUR 854/770

Ook verkrijgbaar als e-book



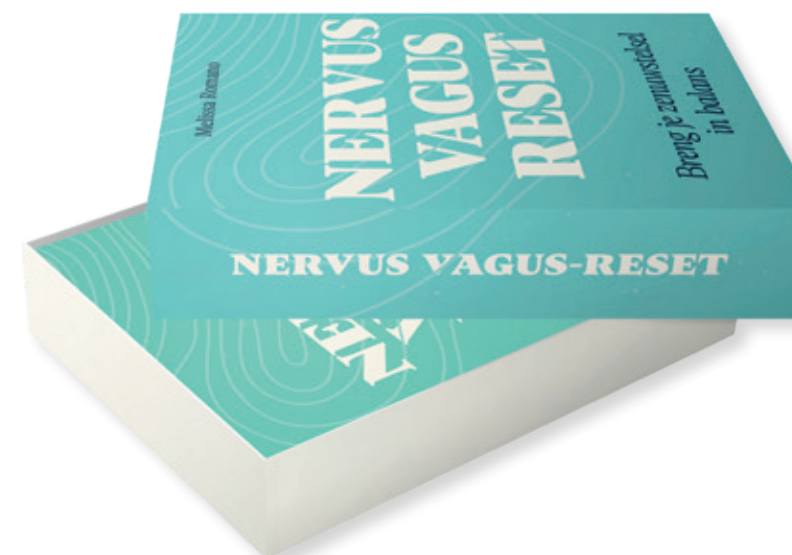
De ontspannen ouder

Loes Waanders

Wil je een geduldiger ouder zijn? Vanuit ontspanning en zelfvertrouwen opvoeden? Meer balans vinden in je werk en gezin? In *De ontspannen ouder* laat Loes Waanders je zien hoe je rust, verbinding en plezier brengt in je gezinsleven. Met haar verfrissende Parent First-methode legt ze de focus op jou als ouder. Je bewust worden van automatische reacties en patronen en van daaruit je eigen gedrag veranderen heeft zoveel meer impact op het gedrag van je kind dan vluchtige opvoedtips. Aan de hand van jarenlange praktijkervaring en wetenschappelijk onderzoek geeft Loes praktische tools. Zo ontdek je hoe je rustig blijft bij heftige emoties en een balans vindt tussen jouw behoeften en die van je kind en zo het goede voorbeeld kunt geven.

€ 19,99

10,2 x 15,2 x 3,2 cm
75 kaarten en een
instructieboekje
Verschijnt februari 2025
Vertaling Janine Langeveld
ISBN 9789401306188
NUR 770



Nervus vagus-reset

Melissa Romano

Sta je voortdurend 'aan', heb je last van stress of ben je overprikkeld? Oefeningen voor de nervus vagus kunnen je helpen om weer tot rust te komen. Deze hersenzenuw vormt een verbinding tussen je brein en je lichaam en speelt een grote rol bij stressregulatie. De 75 kaarten met oefeningen zijn ingedeeld in drie categorieën: vitaliteit, kalmte en verbinding. Ze versterken je zenuwstelsel waardoor je meer energie, veiligheid en een diepere verbinding met jezelf en anderen ervaart. In het bijbehorende boekje vind je verdiepende informatie over de nervus vagus.

Ook verkrijgbaar:

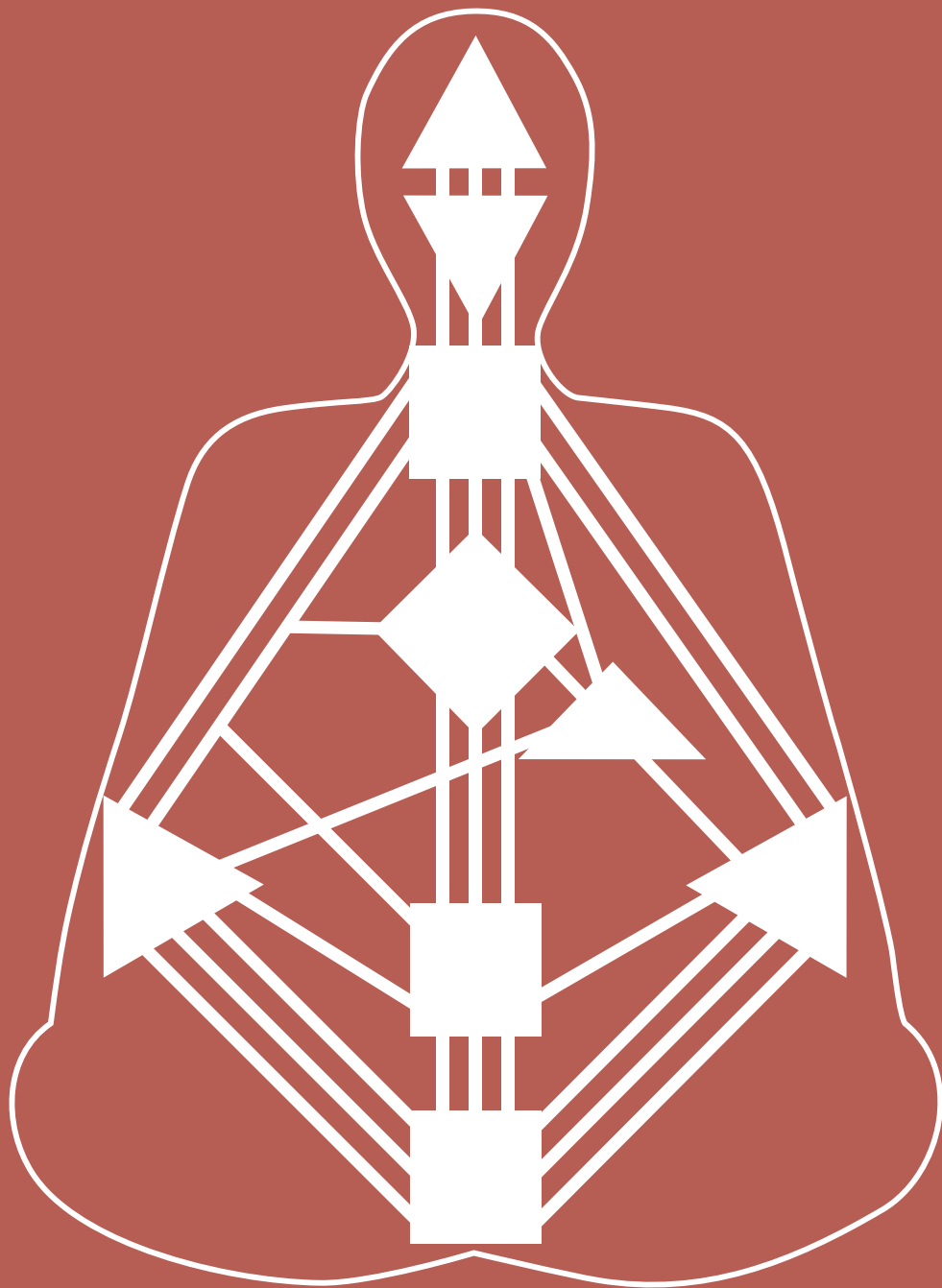
- **Chakra's en de nervus vagus**
ISBN 9789401305822



Eerste kaartenset met oefeningen voor de nervus vagus

Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek (o.a. polyvagaaltheorie)

Mooi vormgegeven set met toegankelijke oefeningen



Populair onderwerp: #humandesign is trending

Voor liefhebbers van astrologie, het enneagram en Myers-Briggs

Chetan Parkyn is een pionier op het gebied van human design

© SHUTTERSTOCK

€ 24,99

17 x 24 cm, 352 blz.
Paperback
Verschijnt maart 2025
Vertaling Leonie Hardeman
ISBN 9789401306256
NUR 770
Ook verkrijgbaar als e-book



Hét
standaardwerk
over human
design

Werken met human design

Chetan Parkyn

De nog niet eerder in Nederland uitgegeven klassieker *Werken met human design* van Chetan Parkyn is een uitgebreid en praktisch handboek over human design. Dit revolutionaire systeem geeft inzicht in je mogelijkheden, kansen, uitdagingen, sterke punten en relaties en helpt je je ware zelf en levensdoel te ontdekken. Alle aspecten van je human design-chart, die uitgaat van je geboorteplaats, -datum en -tijd, worden in heldere en toegankelijke taal uitgelegd. Een must-read voor iedereen die op zoek is naar persoonlijke groei en zelfontdekking!

Ook verkrijgbaar:

- **Human design**

ISBN 9789401305693



7500 exx.
verkocht

€ 18,99

10,1 x 14,6 x 2,8 cm
 42 kaarten en een
 instructieboek
 Verschijnt mei 2025
 ISBN 9789401306201
 NUR 723/728



Rust in je hoofd

Rosalinda Weel & Ingrid Bockting (ill.)

Iedereen kan mediteren. Je moet alleen de manier vinden die bij je past. Deze schitterend vormgegeven kaartenset laat je kennismaken met de vele ontspannings- en meditatietechnieken die er zijn, van mindfulness en ademmeditaties tot visualisaties en bewegingsmeditaties. Met de laagdrempelige oefeningen op de kaarten kun je elke dag bewust een rustgevend moment voor jezelf creëren. Ontdek hoe eenvoudig meditatie kan zijn en vind innerlijke rust, kalmte en verbinding in je dagelijks leven.

O.a. ook verkrijgbaar:

- **Terugkeer naar zelfliefde**
ISBN 9789401305020
- **Gelukkig zijn moet je durven**
ISBN 9789401302982



Van de kaartensets van Rosalinda zijn ruim 20.000 exx. verkocht

Prachtig vormgegeven box met magneetsluiting

Ideaal voor tussendoor op het werk en thuis en tijdens yoga- en meditatielessen



Ontwikkeld door experts op het gebied van gezondheid en kinderen
 Dankzij de speciale rug kun je het boek open voor je neerleggen
 Van de boeken van Ingela zijn ruim 575.000 exx. verkocht



€ 14,99

18 x 20 cm, 64 blz.
 Paperback met softtouch
 Verschijnt maart 2025
 Vertaling Marie-Christine Ruijs
 ISBN 9789401306232
 NUR 860/864



Magische massages

Ingela P Arrhenius

Is je kind soms druk of rusteloos? Of overprikkeld? Heeft het moeite om in slaap te komen? De 24 makkelijke massages in *Magische massages* helpen baby's en kinderen te ontspannen, rustiger te worden en lekker in hun vel te zitten. Bij elke massage staat een kleurrijke en schattige illustratie van de populaire illustrator Ingela P Arrhenius. Massages die kinderen zelf kunnen doen zijn gemarkeerd met een icoontje. Deze magische massages bieden kinderen een moment van ontspanning en plezier.

O.a. ook verkrijgbaar:

- **Little yoga**
ISBN 9789401304542
- **Monkey mind**
ISBN 9789401304788
- **Ninja power**
ISBN 9789401305488



€ 12,99

11,5 x 16,5 cm, 96 blz.

Paperback

Reeds verschenen

Vertaling Annemieke Hornstra

ISBN 9789401306270

NUR 861/728

Ook verkrijgbaar als e-book



Nieuw omslag

Geneeskrachtige stenen

Michael Gienger

Geneeskrachtige stenen is een handzaam naslagwerk met interessante informatie over maar liefst 430 stenen en kristallen: mineralogische kenmerken, handelsnamen, helende werkingen en verkrijgbaarheid komen aan bod. Alle stenen zijn in kleur afgebeeld en op alfabetische volgorde gerangschikt. Zo vind je in één oogopslag de steen die je zoekt.

Al meer dan 37.000 exx. verkocht!





Slowcooken en airfryen **wordt een feest** met de boeken van Sabine Koning

Sabine maakt koken met populaire keukenapparaten makkelijk én leuk. Met het enorme succes van haar twee slowcookerboeken laat Sabine zien hoeveel vraag er is naar vernieuwende recepten voor de slowcooker. Gelukkig stopt Sabines inspiratie niet bij slowcooken – binnenkort kun je ook elke dag uit je airfryer koken met *Het airfryerboek!* Ontdek hoe je met een airfryer ontzettend veelzijdige en heerlijke gerechten kunt bereiden. Van lunch- en dinergerechten tot snacks en desserts: je kunt meer met een airfryer dan je denkt. Airfryen, nog makkelijker? Het kan echt!

Meer dan
22.000 exx.
verkocht!

PROMOTIE

- samenwerking met culinaire platforms als Foodies Magazine en Food & Friends
- veel aandacht via de kanalen van OhMyFoodness
- online samenwerkingen met en winacties via specifieke FB-airfryer-groepen
- advertentiecampaagnes via de socials



Lees op de volgende spread meer over *Het airfryerboek!* →



1 op de 8 huishoudens in België en Nederland heeft een airfryer
 Van Sabines boeken zijn bij Becht al meer dan 25.000 exx. verkocht
 Smaakvolle recepten waarbij je de airfryer aan het werk zet



€ 22,99

17 x 24 cm, 160 blz.
 Gebonden
 Verschijnt maart 2025
 ISBN 9789023017424
 NUR 440



Het airfryerboek Sabine Koning

Na twee bestsellers over de slowcooker is het tijd om een ander geliefd keukenapparaat te laten schitteren: de airfryer. In *Het airfryerboek* bewijst Sabine Koning opnieuw hoe je met haar recepten volwaardige dinergerechten uit één keukenapparaat kunt toveren. Van ovenschotels, snacks en hartige taarten tot aardappel-, rijst- en pastagerechten – ook de airfryer blijkt ontzettend veelzijdig. Binnen een mum van tijd zet je een Texaanse tray-bake met spareribs, een spinazie-champignonquiche of sambal goreng tempé op tafel. Of serveer geroosterde aardappels met burrata, krokante kip-parmezaan of een knoflookbrood voor bij de borrel. Uit de airfryer? Ja, het kan echt! Ook in dit boek geeft Sabine je weer allerlei handige tips en tricks om alles uit je airfryer te halen en ontdek je hoe je ook met dit handige apparaat de lekkerste gerechten op tafel kunt zetten.

Meeneemsalades zijn supertrendy!

Met handige vershoudtips en lekkere smaakcombinaties

Van de vorige editie zijn meer dan 33.000 exx. verkocht!



© ISTOCK, JEFF OINIEWICZ

Becht **Kookboeken**

€ 15,99

15 x 21,5 cm, 160 blz.

Gebonden

Versijnt mei 2025

ISBN 9789023017455

NUR 440



9 789023 017455

Salad in a jar
in een nieuw
jasje!

Salad in a jar

Anna Helm-Baxter

Wil je iets gezonds mee voor de lunch maar heb je geen inspiratie? Meeneemsalades zijn het antwoord, of je nu naar je werk gaat of een middag eropuit trekt. In *Salad in a jar* ontdek je meer dan 60 verschillende salades die je - in een handige weckpot - mee kunt nemen en waar je uren nadat je ze hebt gemaakt nog steeds van kunt genieten. Door de handige tips en tricks weet je precies hoe je je salades zó kunt samenstellen dat ze knapperig, vers en smaakvol blijven. Maak bijvoorbeeld een frisse salade met watermeloen, tomaat en feta, een met boerenkool, zoete aardappel en parelgort of met shiitakes, cranberry's en linzen. De heerlijke smaakcombinaties, talloze dressings en tips maken *Salad in a jar* het perfecte kookboek voor ieder die van een handzame lunch wil genieten.



©MATHIAS BONNET



Het ultieme voorjaarsboek – wie houdt er niet van ijs?

Bevat ook recepten voor de vegan ijsliefhebber

Scherp geprijsd en fris vormgegeven



© MARLEEN VISSER



Omslag niet definitief

Becht **Kookboeken**

€ 19,99

17 x 24 cm, 132 blz.

Gebonden

Verschijnt april 2025

ISBN 9789023017448

NUR 440



9 789023 017448

IJs & meer

Marleen Visser

Meer ijs? Ja graag! In *IJs & meer* vult Marleen Visser de beste ijsrecepten uit haar eerdere boek *IJs* aan met een reeks nieuwe, verrassende smaakcombinaties. Duik in de kunst van het ijs maken en ontdek smakelijke recepten voor roomijs, sorbetijs, yoghurtijs, vegan ijs, ijstaart én ijslolly's – van citroenwaterijsjes en matcha-ijs met witte chocolade tot zelf-gemaakte magnums en spicy honingijs met perzik en meringue. Ook deelt Marleen de ultieme tips om je ijs de juiste consistentie te geven en legt ze uit hoe je zelf smaakcombinaties bedenkt. En natuurlijk is geen ijsje compleet zonder knapperig hoorntje – ook daarvoor vind je het perfecte recept. Met *IJs & meer* kan de ijsliefhebber zijn hart ophalen!



Gezond, snel en in één pan

Alle recepten zijn voorzien van voedingswaarden

Ideaal voor doordeweekse dagen



Becht **Kookboeken**

€ 24,99

24,6 x 18,9 cm, 208 blz.

Gebonden

Versijnt mei 2025

ISBN 9789023017462

NUR 440



9 789023 017462

Wok express Ching-He Huang

Zin in een snelle en gezonde Aziatische maaltijd? Haal je wokpan maar uit de keukenkast, want met de 100 recepten van Ching-He Huang heb je genoeg inspiratie om elke dag te wokken. Van vegetarisch tot kip en vlees en van vis tot schaaldieren: er is voor ieder wat wils. Serveer chow mein van paddenstoelen met paksoi, maak gebakken rijst met garnalen en Chinese kool, of wat dacht je van kip teriyaki met groene pepers? Wok de noedels meteen mee voor een extra snelle maaltijd, of kook er rijst bij – de keuze is aan jou. Varieer met Ching-He's recepten voor sauzen en toppings, lees haar tips en tricks over hoe je je wokpan optimaal gebruikt en leer welke volgorde je het beste kunt aanhouden als je de ingrediënten toevoegt – zo krijg je je vlees sappig en je groenten lekker knapperig. Dus snijd de ingrediënten en meng de saus, zet het vuur hoog en wok erop los!



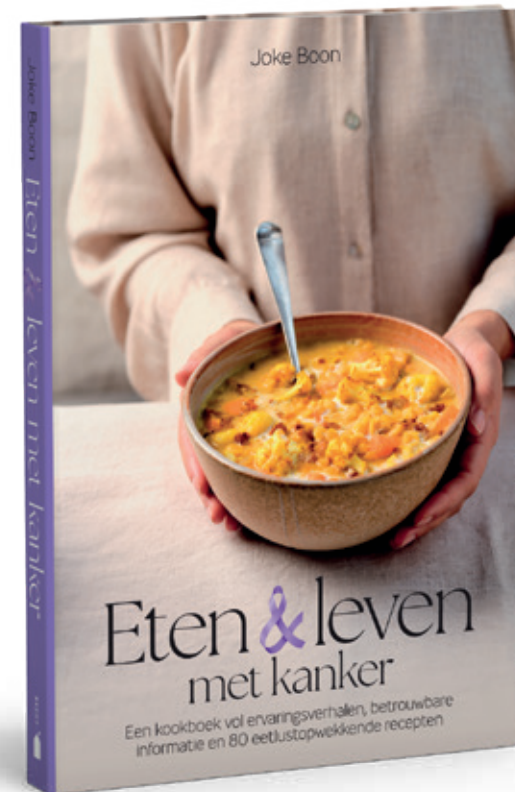
1 op de 2 Nederlanders krijgt ooit te maken met kanker

Doorvlochten met Jokes nuchtere, positieve kijk op leven met kanker

Verschijnt voor darmkankermaand maart: veel aandacht verwacht



© SASKIA LELIEVELD



Becht **Kookboeken**

€ 24,99

17 x 24 cm, 160 blz.
Gebonden
Verschijnt februari 2025
ISBN 9789023017431
NUR 440



Eten en leven met kanker

Joke Boon

Toen bij Joke Boon begin 2023 darmkanker werd geconstateerd, zette dat haar leven op z'n kop. Talloze onderzoeken, bestralingen, chemokuren en operaties volgden. Kanker had op alles impact, ook op haar eetlust. Ze begon te experimenteren met wat ze wél kon eten, bedacht recepten en schreef eerlijke columns in *Trouw* over hoe kanker haar leven beïnvloedde. In *Eten en leven met kanker* deelt Joke 80 recepten om in deze periode tóch lekker en gezond te eten, ook als je moe of beroerd bent. Van ontbijt en snacks tot diner en ijs of pudding. Ga voor een frisse spinaziesmoothie als je misselijk bent, of maak pinda-amandeballetjes voor nieuwe energie. Bak een licht verteerbare tomatentaart met bonencreme voor een eiwitrijk diner en sluit af met banaan-kokos-citroenijs om maagzuur te remmen. Bovendien biedt Joke tips, trucs én troost met haar onverbloemde en lichthartige ervaringsverhalen over alle aspecten van leven met kanker, en laat ze verschillende experts aan het woord. Dit boek biedt iedereen (zowel degene met kanker als diens omgeving) houvast in een tijd waarin je alle informatie, steun en recepten die je wél lust goed kunt gebruiken.



HOLLANDIA

watersport



Een indringend verslag van een spannende zeilreis rond de Kapen

Directe links naar lokale duurzaamheidsinitiatieven

Een uiterst urgente boodschap op een krachtige manier verteld



€ 29,99

17 x 24 cm, 304 blz.
Paperback
Verschijnt april 2025
ISBN 9789064107986
NUR 484
Ook verkrijgbaar als e-book

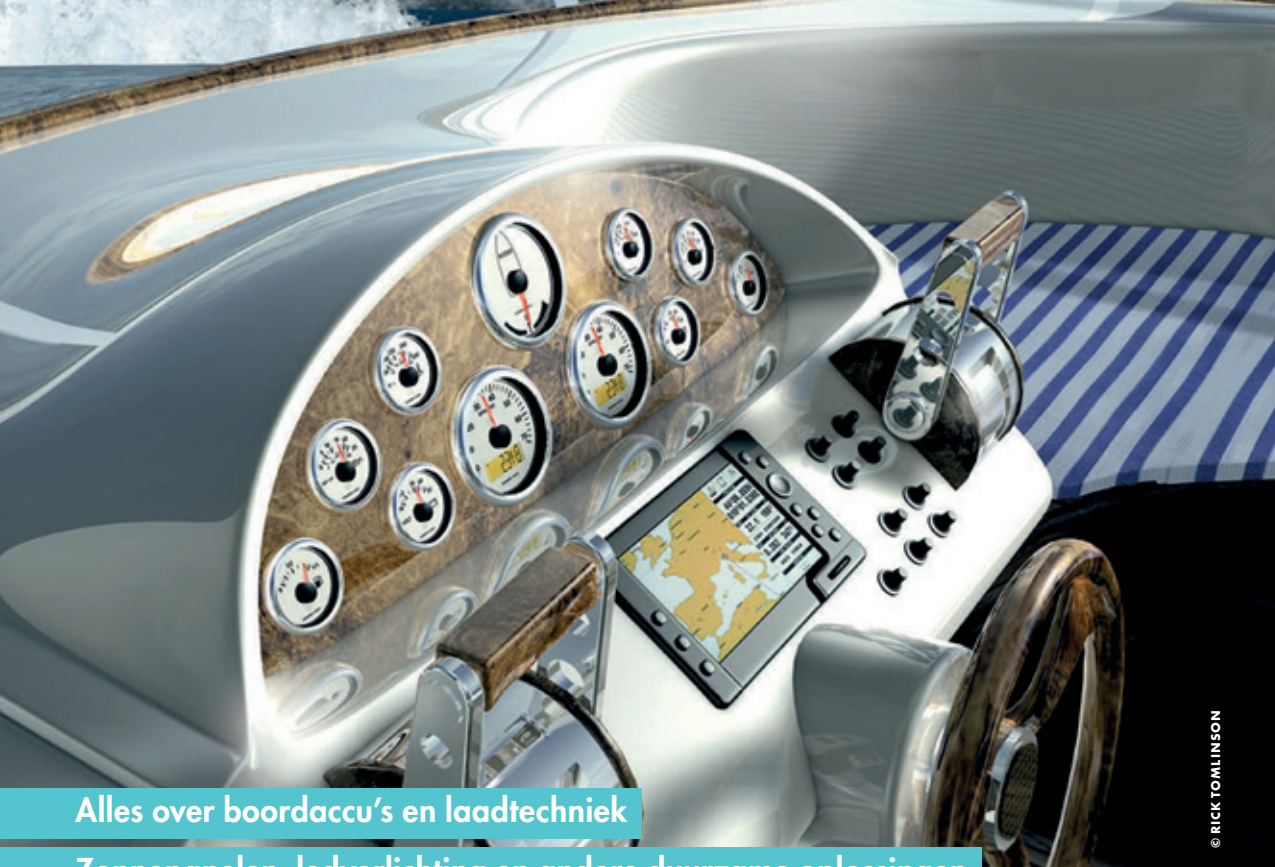


Overstag

Floris van Hees & Ivar Smits

Floris van Hees en Ivar Smits vertrokken met een missie: oplossingen vinden voor een ecologisch houdbare en sociaal rechtvaardige wereld. Als Sailors for Sustainability zeilden zij 8 jaar rond de wereld en bezochten ze 70 inspirerende initiatieven: van circulaire landbouw tot hernieuwbare energieopwekking en het toekennen van rechten aan de natuur.

De Sailors for Sustainability hebben een goed verhaal te vertellen. *Overstag* is het indringende verslag van hun zeilavontuur, hun persoonlijke transformatie en de hartverwarmende ontmoetingen die zij overal ter wereld hadden met duurzame pioniers. Een duurzame toekomst is mogelijk. Dit boek toont hoe iedereen het verschil kan maken.

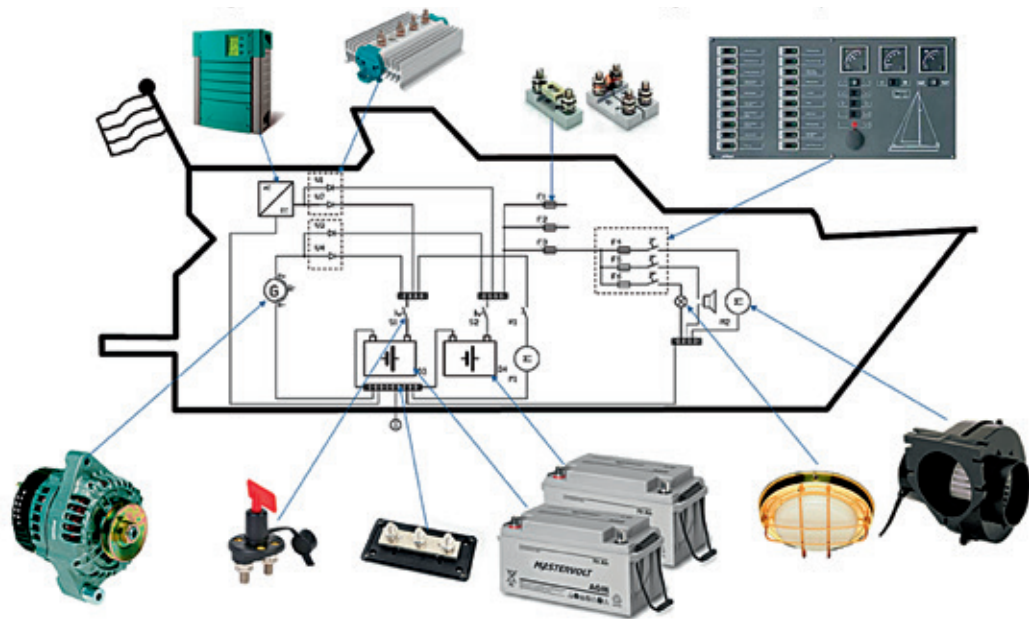


© RICK TOMLINSON

Alles over boordaccu's en laadtechniek

Zonnepanelen, ledverlichting en andere duurzame oplossingen

Leer veilig werken met hoge spanning



Onmisbaar voor elke bootbezitter

Hollandia **Praktijk**

€ 27,99

15 x 21,5 cm, 248 blz.
Paperback
Verschijnt februari 2025
ISBN 9789064108082
NUR 484



Elektriciteit aan boord

Jens Feddern

Plotter en radar, marifoon en dieptemeter, acculaders en verlichting: zonder stroom gebeurt er tegenwoordig niet zo veel meer op de boot. Al die elektrische instrumenten maken het varen en het verblijf aan boord een stuk aangenamer voor schipper en bemanning. Tegelijkertijd vraagt de toenemende stroombehoefte om een gedegen en betrouwbaar elektrisch boordstelsel. In dit boek, met heldere foto's, berekeningen en uitleg lees je hoe je zo'n systeem veilig aanlegt, optimaliseert en onderhoudt.

€ 28,99

14,8 x 21 cm, 160 blz.
Paperback met voucher
voor online examentraining
Reeds verschenen
ISBN 9789064108037
NUR 484



ANWB Cursusboek Marifonie – met online examentraining

Eelco Piena

Steeds meer watersporters willen een marifoon aan boord van hun schip. Het wordt immers steeds drukker op het water en daarmee neemt het belang van goede communicatie toe, met andere jachten, met de beroepsvaart en met de sluis- en havenmeester. Het *ANWB Cursusboek Marifonie* is al jaren het favoriete oefenboek voor het marifooncertificaat. Nu in de 20ste druk voor het eerst met online examentraining, zodat cursisten zich nog beter kunnen voorbereiden op het verplichte CBR-examen.

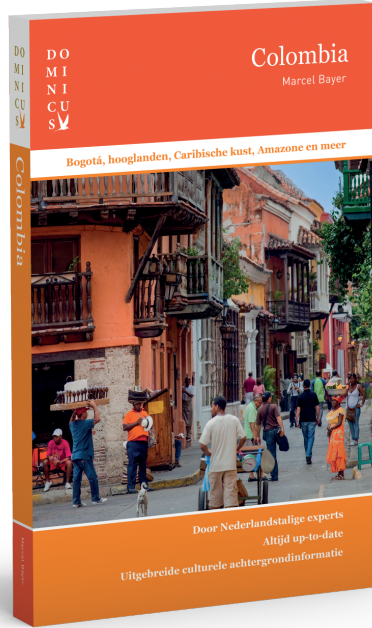


© GUIDO DERKSEN

€ 24,99

Colombia

13,5 x 21 cm, 294 blz.
Paperback
Reeds verschenen
ISBN 9789025780951
NUR 515

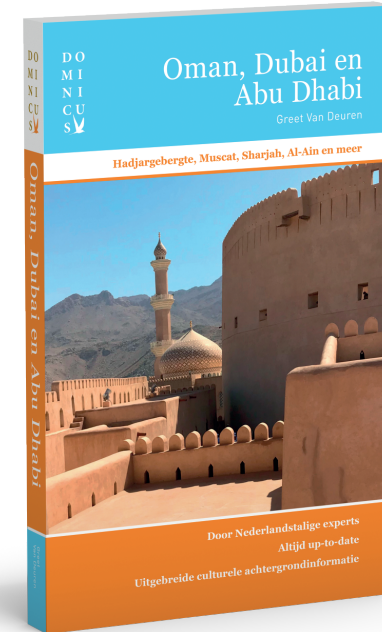


Treed in de voetsporen van Gabriel García Márquez

€ 25,99

Oman, Dubai en Abu Dhabi

13,5 x 21 cm, 298 blz.
Paperback
Reeds verschenen
ISBN 9789025780944
NUR 517

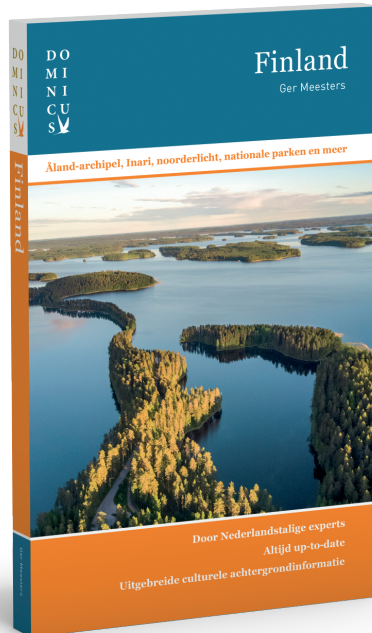


Ontdek magische en ruige woestijnen en steden van wereldformaat

€ 24,99

Finland

13,5 x 21 cm, 288 blz.
Paperback
Reeds verschenen
ISBN 9789025780913
NUR 512

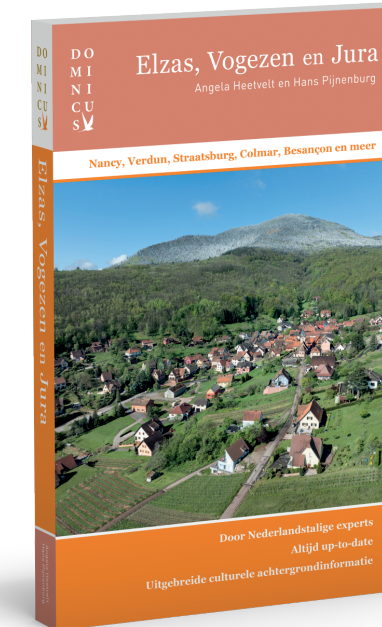


Dompel je onder in de natuur in de vele nationale parken en natuurgebieden

€ 24,99

Elzas, Vogezes en Jura

13,5 x 21 cm, 306 blz.
Paperback
Reeds verschenen
ISBN 9789025780692
NUR 512



Rijd langs de mooiste wijndorpen van de Elzas op de Route des Vins

€ 22,99

Montenegro

13,5 x 21 cm, 182 blz.
Paperback
Reeds verschenen
ISBN 9789025780920
NUR 512



Tour door de prachtige kustregio, verken pittoreske dorpjes en ontdek leuke badplaatsjes

€ 20,99

Dresden, Leipzig en omgeving

13,5 x 21 cm, 212 blz.
Paperback
Reeds verschenen
ISBN 9789025780708
NUR 512



Bezoek het zwierige, monumentale Dresden en het gezellige, trendy Leipzig

€ 23,99

Kaapverdië

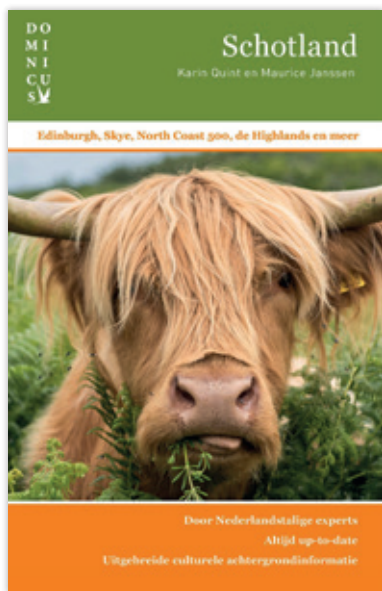
13,5 x 21 cm, 180 blz.
Paperback
Reeds verschenen
ISBN 9789025780937
NUR 516



Ervaar de schitterendste stranden en indrukwekkende vulkanen

DOMINICUS 
voor de nieuwsgierige reiziger

GA DIT VOORJAAR OP STEDENTRIP MET DOMINICUS!



Ontdek het sprookjesachtige Edinburgh



Reis af naar het ruige Reykjavik



Dompel je onder in de klassieke kunst in Florence

