

# Beefcake Publishing

Voorjaar 2023

## UITGEVERIJ

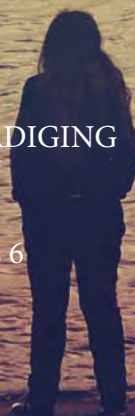
Beefcake Publishing  
Maria van Boergondiëstraat 8  
9000 Gent  
info@beefcakepublishing.be  
www.beefcakepublishing.be

## VERTEGENWOORDIGING

L&M Books  
Hessenstraatje 3 bus 6  
2000 Antwerpen  
www.lmbooks.be

## VERDELING

CB Logistics  
Erasmusweg 10  
NL-4104 AK Culemborg  
www.cb.nl



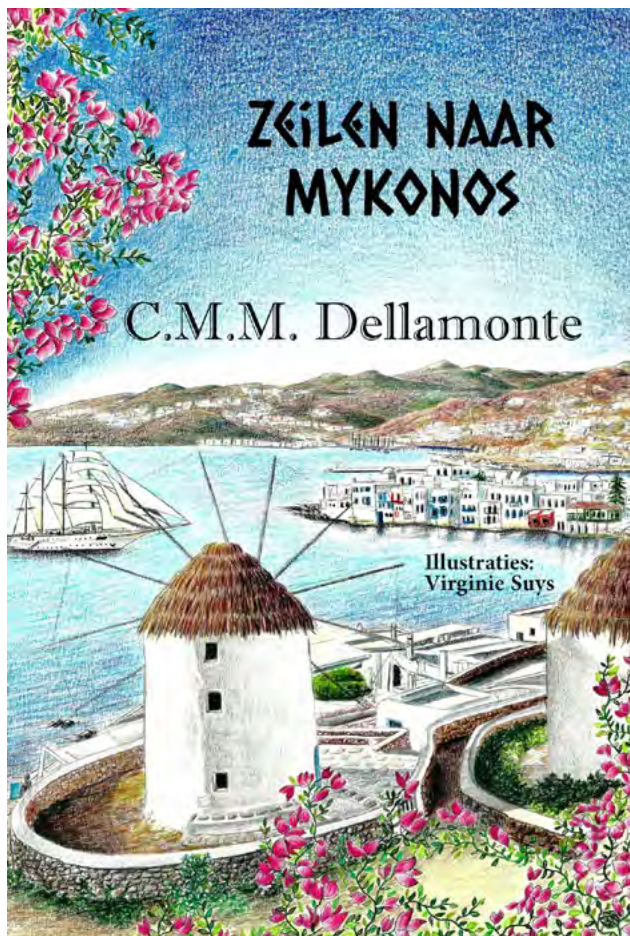


# ZEILEN NAAR MYKONOS

C.M.M. DELLAMONTE

## Liefde en vriendschap op de Cycladen

Helena gaat binnenkort trouwen met Lucas. Haar lievelingsnicht en beste vriendin Tessa zal bruidsmisje zijn. Omdat ze geen zin hebben in een ordinaar vrijgezellenfeestje, kiezen ze ervoor om met z'n tweetjes op zeilcruise te vertrekken rond de Griekse eilanden. Vanuit Athene, via enkele sublieme paradijsjes zoals Poros, Milos, Folegandros, Ios en Paros, bereiken ze het eindpunt Mykonos. Elke zomervakantie reisden de nichtjes al mee met hun Papou en Yiayia, telkens naar een ander minuscuul eilandje in de Egeïsche Zee. De herinneringen komen dan ook geregeld boven water.



ROMAN

In Athene heeft Helena een kortstondige, maar onstuimige, ontmoeting met de onweerstaanbare Kostas. Ook hij is daar samen met zijn vrienden op vrijgezellentocht. Op het prachtige zeilschip The Sea Flipper ontmoeten de twee jongedames enkele interessante personages, zoals de knappe cruisemanager Giannis, voor wie Tessa al gauw een zwak blijkt te ontwikkelen. De flamboyante Anna, met haar ruime huwelijkservaring, de oude schrijver Calisto, de verdrietige Penelope en de intrigerende Rania, op wie de dertiger Tom dan weer zijn oog heeft laten vallen: ze drukken allen hun stempel op deze tocht.

### Humor en romantiek wisselen af in deze vlotte zomerroman

Is het toeval dat deze mensen samen de reis van hun leven maken of was het voorbestemd? Hoe dichtert het einddoel Mykonos in zicht komt, hoe meer Helena zich vragen stelt bij het (haar) huwelijk. Bij die eerste kus al had ze haar hart verloren in Griekenland, daar ergens tussen die oogverblindende eilanden.

*De geur van de zachte Griekse zeebries  
Van je eerste vakantie in Griekenland  
Het aroma van je herinneringen*

C.M.M. Dellamonte  
*Zeilen naar Mykonos*

ca 240 pagina's | €21,95 | 14 x 21 cm | NUR  
301 | Paperback | Verschijnt in april 2023

isbn 9789493293175



**Zeil mee op deze feelgoodtrip in een oogverblindende setting!**

# SOLITAIRE BOMEN

LEEN RAATS

## Hoe sterk is de eenzame nomade?

Gina blijft nooit lang op dezelfde plaats, gaat elke verbintenis uit de weg en verandert om de haverklap van woonplek, job en partner. Soms laat ze alles achter om enkele weken rond te zwerven. Een van die zwerftochten brengt haar naar Noorwegen, waar ze in rugzaktoeriste Maya een onverwachte reisgenote vindt. Ook zij is duidelijk op de vlucht voor iets.

Kan je je hele leven *on the run* blijven, zonder je aan iets of iemand te binden? En is eenzaamheid de prijs die je voor die ultieme vrijheid betaalt? Dat zal Gina snel genoeg ontdekken.

“Als je het Gina vraagt, zijn de meeste mensen schapen, bang om hun hoofd boven de kudde uit te steken om te kijken of het gras groener is aan de overkant. Zij is een solitaire wolf, die bij het vallen van de schemering wegsliipt van de roedel om nieuwe territoria te verkennen. Een solitaire boom, wiens wortels zo diep in de aarde reiken dat hij de bescherming van het bos niet nodig heeft om overeind te blijven, hoe hard de wind ook over de vlakke raast. Dit leven is van haar, en van haar alleen. Ze heeft er recht op.”

## Een aangrijpend verhaal met een universeel thema

**Leen Raats** (1984) is romancier, dichter, copywriter en rocker pur sang. Ze noemt zichzelf weleens de headbangende schrijfster. Ze gaf meerdere boeken uit, publiceerde in literaire tijdschriften en verzamelbundels, wint af en toe een schrijfwedstrijd en verliest er nog veel meer! Sinds ze, ergens begin jaren 90, voor het eerst een gedicht op papier zette, heeft ze nog maar één levensdoel: al schrijvend de wereld een beetje mooier maken. *Solitaire bomen* is haar tweede roman.



ROMAN

Leen Raats  
*Solitaire bomen*

ca 220 pagina's | €21,95 | 14 x 21 cm | NUR 301 | Paperback | Verschijnt in maart 2023

isbn 9789493293151



9 789493 293151 >

Met echo's van Tove Ditlevsen en Paolo Giordano

# DE KRACHT VAN HARDLOPEN

JOHN ROOMS

## Wat zoeken we als hardloper?

Als hardloper heeft John Rooms zijn vorige boeken vooral opgebouwd rond de techniek en beleving van het hardlopen. In zijn vierde boek gaat hij echter op zoek naar zijn motivatie en die van andere hardlopers. Waarom binden we telkens opnieuw die veters vast en lopen we soms zeer ver? Wat drijft ons, waar zijn we naar op zoek?

Voor het eerste deel van het boek gebruikt John zijn persoonlijke verhaal en dat van gelijkgestemden om de lezer mee te nemen in die zoektocht, om dan in deel twee vanop een afstand het hardlopen te observeren. Uiteindelijk staat hij in deel drie stil bij de uiteindelijke kracht die ligt in het mentale van de loopbeweging.



Je krijgt als hardloper toegang tot een wereld die je te voet zeer moeilijk bereikt. Daardoor houden we dingen vaak heel lang vol en blijven we geduldig tot de bom barst. Het mentaal verdiepen van je hardlopen is een trainingmethode waarbij ademhaling, beenritme observeren, ... een rol spelen. Helemaal aan het einde gaat John op die methode in.

## Waarom binden we telkens opnieuw die veters vast?

**John Rooms** (°1968) is voet- en sportreflexoloog in Antwerpen en heeft een loopacademie. Uit eigen ervaring weet hij hoe je blessures moet vermijden, je bewegingen optimaliseren en op een natuurlijke wijze hardlopen. In zijn Footrooms Running Academy biedt hij verscheidene trainingen en clinics.

John Rooms  
*De kracht van hardlopen*

ca 190 pagina's | €20 | 14 x 21 cm | NUR 480 |  
Paperback | Verschijnt in maart 2023

isbn 9789493293168



**Een must read voor iedereen die aan hardlopen doet!**



EVELINE HAINE

## Een alternatieve therapie voor meer energie

Dagelijks krijgen we talloze prikkels te verwerken. Ons onderbewustzijn registreert en analyseert al die prikkels waardoor er zich al snel een bepaald gedrag of een gewoonte ontwikkelt. Die gewoontes en gedragingen passen we daarna niet meer zomaar aan, ook de negatieve niet.

Hypnose is een manier om via aanvaardbare suggesties – en dus niet tegen iemands wil of controle in – veranderingen aan te brengen in een negatieve gewoonte. Zo worden ook de dagelijkse fysieke en mentale ongemakken die uit die gewoonte voortvloeien weggenomen, zoals chronische pijn, angsten en fobieën, stress, slaapstoornissen, verslavingen en nog zo veel meer.

**Energetische hypnose is een mooie en uitermate rustgevende werkwijze om mensen weer in hun kracht te brengen**

**Eveline Haine** heeft al ettelijke jaren een hypnosepraktijk in Brugge. Ze volgde meerdere internationale opleidingen en is een gecertificeerd hypnotherapeute en BET-practitioner. In haar tweede boek gaat ze dieper in op wat energetische hypnose écht inhoudt en hoe het een aangrijpende, positieve invloed kan hebben op je leven. Ze toont dat hypnose geen tovenarij is, maar wel een doeltreffend en veilig hulpmiddel om je innerlijke kracht te bewerken en je doelen na te streven.



NON-FICTIE

Eveline Haine  
*Energetische hypnose 2*

ca 120 pagina's | €19 | 14 x 21 cm | NUR 860  
| Paperback | Verschenen in december 2022



9 789493 293144 >

ISBN 9789493293144

**In haar tweede boek gaat Eveline Haine dieper in op de concrete vragen van lezers over haar succesvolle debuut**

# 6 RAKELINGS

DIETER COVENT

## Ontwapenende en prikkelende woorden

Vanuit Barcelona schrijft Dieter Covent geregeld toegankelijke gedichten die de tijd geven om even te vertragen. In zijn debuut *Rakelings* verzamelt hij zijn eerste vijftig gedichten met universele thema's zoals de liefde, verdriet, diversiteit, vriendschap en geluk.

als in troosteloze nachten  
ik het noorden soms verlies  
donkere gedachten mij  
versmachten bij een  
kille ochtendbries  
toon me dan de weg  
naar beter leid me  
voort als mijn kompas  
tot de treurnis in me dooit  
en ik weer word tot  
wie ik was



Nu eens speels, dan weer melancholisch bestrijkt de dichter een breed spectrum in taal

**Dieter Covent** (°1985, Oudenaarde) is docent, travel designer en wild van woorden. In Barcelona vond hij zijn tweede thuis. Vanuit de Catalaanse hoofdstad geeft hij les binnen de Bachelor in Toerisme- en Recreatiemanagement van Erasmushogeschool Brussel. Daarnaast richtte hij zijn eigen reisorganisatie Travitude op. Elk anderhalf jaar brengt hij met zijn eigen vzw Het Gebroed uit Oudenaarde een avondvullende theatervoorstelling op de planken.

Dieter Covent  
*Rakelings*

ca 60 pagina's | €17,50 | 14 x 21 cm | NUR 306  
| Paperback | Verschijnt in april 2023



9 789493 293182 >

isbn 9789493293182

Toegankelijke gedichten die jong en oud zullen bekoren!

# DE BOOM OP DE HEUVEL

LISELOTTE DE DECKER

## Prentenboek met waardevolle boodschap

Junior is een jonge vogel die voor het eerst zijn nest verlaat om naar de boom op de heuvel te gaan. Een boom die hij alleen kent uit de verhalen die zijn moeder erover vertelt. Hij weet dat hij er zal leren vliegen en zijn talenten zal ontdekken. Junior vindt het allemaal heel spannend. Zal hij het leuk vinden? Zal hij zijn ouders missen? Is er lekker eten? Vele vragen spoken door zijn kleine hoofdje.

*De boom op de heuvel* is een verhaal dat probeert weer te geven hoe kinderen zich voelen op een eerste schooldag. Welke emoties en gedachten er door hun hoofd kunnen spoken. En hoe belangrijk het is voor zowel het kind als de ouder om zich welkom te voelen op een school. Een school heeft namelijk een grote impact op het leven en de ontwikkeling van het kind.

Een hartverwarmend verhaal over een vogeltje dat zijn nest voor het eerst verlaat

Als mama van drie kinderen probeert **Liselotte De Decker** een goede verhouding te zoeken tussen haar werk als verpleegkundige en haar gezin. Doorheen de jaren merkte ze dat tijd voor zichzelf en haar partner hier ook heel belangrijk in is. Met die tijd die ze voor zichzelf creëerde, heeft Liselotte haar oude liefde voor verhalen schrijven weer opgenomen. Hieruit is haar debuut *De boom op de heuvel* gegroeid. Het geeft weer hoe Liselotte denkt dat haar oudste zoontje zijn eerste schooldag heeft ervaren en hoe zij zich als mama welkom voelde in dat fantastische schooltje.



KINDERBOEK 4+

Liselotte De Decker  
*De boom op de heuvel*

24 pagina's | €15 | 20 x 26 cm | NUR 270 |  
Hardcover | Verschijnt in april 2023

isbn 9789493293199



9 789493 293199 >

Om samen te lezen of voor te lezen aan de allerkleinsten!

# DROGBEELD

MARINA THEUNISSEN

## “Hoe word ik vrouw in sluiers van onbreekbaar hard? Van zuiverheid naar waanzin.”

Wanneer Aline van Frankrijk naar België vlucht, neemt ze een geheim mee dat ze krampachtig zal verbergen voor de buitenwereld. Aline is een jonge vrouw die aanvankelijk naar zuiverheid en eerlijkheid streeft maar daarin voortdurend gehinderd wordt door de afgrijselijke ervaringen die ze moest meemaken als tiener.

Die gebeurtenissen wegen zo zwaar dat het niet mag verwonderen dat Aline evolueert naar een persoonlijkheid die zich amper kan controleren, zodra ze voor een nieuwe situatie geplaatst wordt. Dit is ook het geval wanneer ze trouwt met Sebastiaan.

Het boek kent een hoogtepunt wanneer het geheim en de jeugdervaringen van Aline ontsluit worden. Het verhaal ontploft als het ware. En Aline is meer en meer een ongrijpbaar personage geworden dat op de rand van de waanzin haar sluwe plannen bedenkt, niemand spaart en in alles toch een beetje rationeel blijft.

‘Vergeet niet, meisje, dat mislukkingen niet in één keer komen. Alle dagen een draadje is een hemdsmouw in een jaar.’ Wijze woorden van haar moeder.

Tussen 2010 en 2018 publiceerde **Marina Theunissen** negen jeugdverhalen die erg succesvol waren bij de jongeren, een publiek dat ze beroepshalve goed kent. Haar literaire veelzijdigheid toont ze in 2020 met *Mathilde*, een psychologische thriller voor een volwassen publiek. In oktober 2020 heeft ze haar enthousiaste lezers met *Digitale Engel* bekoord en nu wil ze dit met *Drogbeeld* nog eens overdoen.



Marina Theunissen  
*Drogbeeld*  
274 pagina's | €22,95 | 15 x 23 cm | NUR 332 |  
Paperback | Verschenen in oktober 2022



ISBN 9789493293137

De schrijfster die haar sporen heeft verdiend met jeugdverhalen, zet voor het eerst een roman op poten voor volwassenen. *Mathilde* is een thriller die smaakt naar meer.

– NBD Biblion – Jos Schel