



Monat für Monat gelassener

Achtsam leben im Einklang mit Natur und Jahreszeiten



Dorothea Neumayr
Zeit für Achtsamkeit
Ca. 160 Seiten
€ [D] 16,99 | € [A] 17,50
ISBN 978-3-89883-827-6
ET: 8. November 2018
ZS Verlag

Die Heimat der Achtsamkeit ist die Natur – als Brückenbauer zwischen Himmel und Erde. „Zeit für Achtsamkeit“ von **Dorothea Neumayr** ist eine Einladung, im Wandel der Jahreszeiten und in der besonderen Zeitqualität jedes Monats auf den Rhythmus seiner Seele zu achten.

Inspirierende Texte, Meditationen, Rituale, Atem- und Körperübungen können dabei helfen, Inseln des Innehaltens und Balance zu finden, um bei sich selbst anzukommen und so den Zauber wahrzunehmen, der jedem kleinsten Augenblick innewohnt.

Jeder Monat in diesem Buch beginnt mit einem Zitat, zu dem meditiert werden kann. Dann blättert sich ein bunter Bogen auf aus Meditationen, Atemübungen, Reflexion, Anregungen zum Schreiben und Malen sowie zum achtsamen Kochen und Essen. Anleitungen, wie Dankbarkeit zum festen Bestandteil des Lebens werden kann, sind ebenso enthalten wie Ermunterungen, zu vergeben und Altes loszulassen.

Das Plus: ein Achtsamkeits-Tagebuch zum Eintragen, Malen und Sammeln von Herzensmomenten.

Herzlich, einfühlsam, humorvoll, kreativ und das Leben liebend, das ist die österreichische Seminarleiterin und Coachin, Ernährungsspezialistin, Haubenköchin und Fastenexpertin **Dorothea Neumayr**. Ihr Verständnis für ganzheitlich-wissenschaftliche sowie spirituelle Aspekte prägt ihre therapeutische Arbeit, die auf Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge ausgerichtet ist. Für Dorothea Neumayr ist ihr Beruf echte Berufung. Ihr Wissen um die Lebensprinzipien, Ernährung, Fasten, den Atem und die Psychosomatik, aber auch um Regeneration und Heilung sind für ihre Klienten ein Schlüssel zur Persönlichkeitsentfaltung. Bekannt ist Dorothea Neumayr durch ihre Seminare in Österreich, Italien und Spanien und als Autorin und Co-Autorin des Bestseller-Autors Dr. Ruediger Dahlke.

