

Mir geht's gut!

bewusst leben · gesund ernähren · sanft heilen

Lynne McTaggart
Die Kraft der Acht

Patricia Küll
NOW! Am liebsten
geht es mir gut!

A woman with long dark hair, wearing a white textured sweater, is kneeling on a dark beach. She is in a meditative pose with her hands in a mudra. The background shows a sunset over the ocean with mountains in the distance. The lighting is warm and golden.

Achtsam und
zufrieden leben

Christine Fuchs Mein Räucherkitchen

Innehalten und spüren



Wie viel entgeht uns im Hamsterrad des hektischen Alltags tagaus, tagein – dabei kann ein nur kurzes Innehalten so viel Wunderbares für Geist und Seele bewirken.

Das Wörtchen *Achtsamkeit* wirkt so nüchtern und schmucklos auf den ersten Blick, und so verwenden wir es ja auch gern: Wir fordern die Achtsamkeit im Straßenverkehr, bei der Arbeit oder sollen achtsam mit unserem Geld umgehen. Doch *Achtsamkeit* ist mehr als ein Synonym für Vorsicht: Vielmehr fordert es uns auf, etwas ganz bewusst zu tun und sich auf unser Umfeld und vor allem uns selbst einzulassen.

In der Hektik des Alltags rauscht nur allzu oft alles an uns vorbei, der Vergleich mit dem Hamsterrad, in dem wir stecken, wird nicht zu Unrecht gern bemüht. Stress, Unzufriedenheit, Depressionen und schwere körperliche Erkrankungen können die Folge sein. Doch es geht auch anders. Mit nur wenigen bewusst gelebten Momenten am Tag lässt sich unsere gesamte Wahrnehmung ändern.



DOROTHEA NEUMAYR

Zeit für Achtsamkeit

Herzensgeschenke fürs ganze Jahr

ZS Verlag GmbH

160 Seiten, Hardcover
durchgehend vierfarbig
16,99 €

ISBN 978-3-89883-827-6

● 170 Lesepunkte

Der Stress fällt von uns ab, alles wird ruhig und entschleunigt sich, und wir erkennen wieder die Schönheit des Lebens um uns herum und in uns drin.

Mehr und mehr dringt es in das öffentliche Bewusstsein, welche positiven Effekte *Achtsamkeit* für das eigene Empfinden hat. Durch den achtsamen Bewusstseins-

zustand wird unsere Wahrnehmung klar, vorurteilsfrei, und wir finden wieder ganz zu uns selbst. Dafür bedarf es nicht einmal eines teuren

Erlebe!

und zeitaufwendigen Seminars. Mit nur wenigen Übungen können wir in Verbindung mit unseren inneren Kraftquellen treten und auch in schwierigen Situationen ganz bei uns sein, um die richtigen Entscheidungen für uns selbst zu treffen. Deshalb ist das Buch »Zeit für Achtsamkeit« von *Dorothea Neumayr* auch mehr als eine Anleitung. Es begleitet den Leser und zeigt im eigenen Rhythmus des Jahres eine Vielfalt von Möglichkeiten, mehr Achtsamkeit in unser Leben zu bringen.

Dorthe Teßarek

Die Salzburgerin **Dorothea Neumayr** sieht in ihren vielzähligen Veröffentlichungen und Seminaren immer den Menschen in seiner Ganzheit, sie verbindet in ihrer therapeutischen Arbeit Wissenschaft und Spiritualität, um Wege zur gesunden Stressbewältigung zu finden.



Foto: © Christian Sisch



Wie kostbar ist ein Tag
deines Lebens? Stelle dir
immer wieder diese Frage,
wenn du gehetzt und
getrieben nur gut funktionierst
oder die Zeit einfach absitzt,
in Erwartung besserer Zeiten.