

„Es sollte kein Tag vergehen,  
an dem wir nicht Zeit für unsere  
Seele finden und unseren inneren  
Garten pflegen.“

Dorothea Neumayr

In ihrem neuen Buch „Zeit für Deine Seele“ zeigt Dorothea Neumayr Wege auf, um den Schlüssel zu sich selbst, zu Herzensfreude und Glück, zu finden. Genauer gesagt sieben Schlüssel, denn um wahre Selbstliebe entwickeln zu können, gilt es verschiedenste Seelenräume zu öffnen und zu durchleben.

Der erste Schlüssel ist die Natur, denn sie ist die Heimat der Seele. Achtsam mit sich und seiner Umgebung, der Schöpfung umzugehen – das ist der zweite Schlüssel. Mit dem dritten Schlüssel lernen wir Dankbarkeit. „Der vierte Schlüssel öffnet unser Herz“, so die Autorin. Nun lernen wir zu vergeben und los zu lassen, um von innen heil zu werden. Der siebente Schlüssel führt zum „Einklang“ mit uns selbst, mit unserer Seele. Damit gibt Mental-Trainerin und Seminarleiterin Dorothea Neumayr viele Inspirationen zur Selbstheilung und Selbstliebe mit auf den Weg. Durch kraftvolle Übungen, Mantras und Meditationen ermutigt sie, der inneren Stimme

zu lauschen auf unserer Reise in das weite Land der Seele, zur eigenen Mitte.

„Mein Beruf ist meine Berufung“ sagt Dorothea Neumayr voller Leidenschaft. Sie



arbeitet als Trainerin und Seminarleiterin, berät individuell zu Themen wie Ganzheitliche Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung, Ernährung, Fasten und Detox, Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe und hat zusammen mit Dr. Ruediger Dahlke viele Bücher über gesunde Ernährung verfasst.

Weil Dorothea Neumayr sowohl in der Wissenschaft und Philosophie als auch in verschiedenen spirituellen Traditionen nach Erkenntnis, Wissen und Wahrheit sucht, verbreitet sie „ansteckende Gesundheit“ an jeden, der diese erhalten oder wiederherstellen möchte.

Bildnachweis Dorothea Neumayr  
© Ghirardini&Streb

Verlag: ZS Verlag  
ISBN: ISBN 978-3-89883-962-4