

HILFE ZUR SELBSTHILFE

„Lebensfreude gewinnen“

Mentaltrainerin Elisabeth Hintermayer hat ein Buch geschrieben.

VON RENATE HINTERNDORFER

NEULENGBACH Seit über 20 Jahren ist Elisabeth Hintermayer selbstständig. In ihrem Seminarhaus in Berging hat die Expertin für Mental- und Bewusstseinstraining schon rund 1000 Menschen begleitet. „Es war immer mein Wunsch, ein Buch zu schreiben“, erzählt die Neulengbacherin. Jetzt hat sie

sich diesen Wunsch erfüllt.

„Liebe dich selbst und sei frei“ ist der Titel des Buches, das Hintermayer im Eigenverlag dieser Tage herausbringt. Drei Monate hat sie daran geschrieben. Mit Mental- und Bewusstseinstraining will die Trainerin Menschen helfen, wieder ihre Lebensfreude zu-

rückzugewinnen: „Es ist ein Leitfaden für Menschen, die sich selbst helfen wollen. Eine Anleitung, wie man sich aus dem eigenen Leid herausholt.“ Hintermayer hofft, dass sie mit dem Buch vielen Menschen helfen kann, ihren Selbstwert und ihre Selbstliebe zu stärken. Zum Buch gibt es ein eigenes Workbook, mit dem die Leser arbeiten können. Ein Hörbuch wird gerade aufgenommen.

Elisabeth Hintermayer bietet ihre Seminare und Workshops nicht nur im Seminar-



▲ Elisabeth Hintermayer mit Buch.
Foto: privat

haus, sondern auch online an. Über ihre Webseite werden Anfang Juni auch ihre Bücher erhältlich sein.