

# Momente der Lebensfreude mit Hildegard von Bingen

## 7 Minuten Achtsamkeit

### Achtsamkeit in der Lehre Hildegards von Bingen



- 
- 7 Minuten am Tag genügen, um mit kleinen Achtsamkeitsmomenten mehr Gelassenheit, Souveränität und Lebensfreude im Alltag zu entwickeln
  - Über 40 Inspirationen nach den Lehren und Weisheiten von Hildegard von Bingen
  - Impulsgebende Zitate von Hildegard von Bingen zum Nach- und Weiterdenken
  - Reich bebildert und illustriert
  - Aufwendig gestaltetes Cover mit Stanze in 7-Form, farbiges Lesebändchen

Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem harmonischen, ausgeglichenen und glücklichen Leben. Kleine Auszeiten, die nur Ihnen selbst gehören, entschleunigen den Alltag und reduzieren das Stressempfinden sowie das Gefühl innerer Unruhe. Schon Hildegard von Bingen, die wohl bekannteste Heilerin und Mystikerin des Mittelalters, wusste um die Bedeutung eines achtsamen Lebens. Wer auf seine innere Stimme hört und Körper und Geist in Einklang bringt,

---

profitiert von mehr Lebensfreude und Ausgeglichenheit. Nehmen Sie sich pro Tag einfach einmal 7 Minuten Zeit und lassen Sie sich vom reichen Erfahrungsschatz der Ordensfrau inspirieren: Genießen Sie zum Beispiel eine Wasser- oder Ölmeditation, lernen Sie, aus den vier Weltelementen Lebensenergie zu schöpfen, und erfahren Sie die Kraft und Wirkung von Nahrungsmitteln, Kräutern und Heilpflanzen. Dieser handliche und liebevoll gestaltete Ratgeber dient Ihnen als unverzichtbarer Begleiter auf dem Weg zu wertvollen Achtsamkeits-Momenten. Er überrascht mit vielen Übungen und Anleitungen für Körper und Geist sowie Ernährungsempfehlungen nach der Lehre von Hildegard von Bingen. Stimmungsvolle Zitate der bekannten Heilkundlerin geben Impulse zum Nach- und Weiterdenken.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden

96 Seiten, Format 14,8 x 19,1 cm

ISBN: 978-3-625-17945-0

Erscheint: Oktober 2017

5,00 EURO