Rafael Collowino

Momente der Lebensfreude mit Hildegard von Bingen

7 Minuten Achtsamkeit

Achtsamkeit in der Lehre Hildegards von Bingen



- Impulsgebende Zitate von Hildegard von Bingen zum Nach- und Weiterdenken
- Ãœber 40 Inspirationen nach den Lehren und Weisheiten von Hildegard von Bingen
- 7 Minuten am Tag genÃ¼gen, um mit kleinen Achtsamkeitsmomenten mehr Gelassenheit, SouverÃ¤nitÃ¤t und Lebensfreude im Alltag zu entwickeln
- Neue Ratgeber-Reihe zum Trendthema Achtsamkeit

Achtsamkeit ist der SchlÃ¼ssel zu einem harmonischen, ausgeglichenen und glÃ¼cklichen Leben. Kleine Auszeiten, die nur Ihnen selbst gehÃ¶ren, entschleunigen den Alltag und reduzieren das Stressempfinden sowie das GefÃ¼hl 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 hÃ¶rt und KÃ¶rper 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: GenieÃŸen Sie zum Beispiel eine Wasser- oder Ã–lmeditation, lernen Sie, aus den vier Weltelementen Lebensenergie zu schÃ¶pfen, und erfahren Sie die Kraft und Wirkung von Nahrungsmitteln, KrÃ¤utern und Heilpflanzen. Dieser Ratgeber dient Ihnen als unverzichtbarer Begleiter auf dem Weg zu wertvollen Achtsamkeits-Momenten. Er Ã¼berrascht mit vielen Ãœbungen und Anleitungen fÃ¼r KÃ¶rper und Geist sowie ErnÃ¤hrungsempfehlungen nach der Lehre von Hildegard von Bingen. Stimmungsvolle Zitate der bekannten Heilkundlerin geben Impulse zum Nach- und Weiterdenken.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

96 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-5430-2
1,99 EURO