

Brigitte Pregenzer

**Achte auf deine Seele**

Im Alltag kurz innehalten mit Hildegard von Bingen

Mit Zeichnungen von Sophia Pregenzer

*64 Seiten, 30 farb. Zeichnungen, 15 x 18 cm, gebunden*

*Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien* ***, 3. Auflage 2021*** *ISBN 978-3-7022-3331-0*

*€ 12,-*

**Mit Hildegard von Bingen den Alltag bewusst gestalten**

**Lebensweisheit der großen deutschen Mystikerin**

Dieses kleine, liebevoll illustrierte Büchlein begleitet Sie durch einen Monat. Die Hildegardexpertin Brigitte Pregenzer hat 30 prägnante Sprüche der großen mittelalterlichen Heiligen ausgewählt. Fröhliche Bilder und einfühlsame Fragen bringen die Botschaft Hildegards ins Heute und regen an, der Seele täglich etwas Raum und Zeit einzuräumen.

Die Seele spielt bei Hildegard von Bingen eine wesentliche Rolle für ein erfülltes und freudvolles Leben. Hildegard weist immer wieder auf die Eigenverantwortung des Menschen hin: Er soll gut für sich sorgen und auf das Wohl seiner Seele achten. In unserem modernen Alltag sind wir aber allzu oft damit beschäftig, sämtlichen Anforderungen von außen gerecht zu werden, und bemerken meist zu spät, dass die Seele zu kurz kommt. Wir realisieren es erst, wenn wir körperlich oder seelisch erkranken, wenn wir traurig, missmutig und unzufrieden werden. Wir verschieben unsere Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte zu oft auf „später“, aber das Leben lässt sich nicht auf später verschieben, sondern will jeden Augenblick und genau jetzt gelebt werden. Auch unsere Seele möchte jeden Tag wahrgenommen werden und wir können auf ihre Bedürfnisse achten, indem wir täglich für einige Momente innehalten und ruhig werden.

***Die Autorin:***

Brigitte Pregenzer begründete 2008 die Hildegardakademie in Dornbirn, begleitet seit vielen Jahren Fastengruppen und ist begeisterte Hildegard-Köchin. Ihre Ratgeber und Kalender zur Hildegardlehre haben eine Gesamtauflage von über 160.000 Exemplare erreicht.