

Brigitte Pregenzer

**Die Hildegard-Fastenwoche**

Ein kleiner Begleiter

*64 Seiten, 12 farb. Abb., 12 x 18 cm, Broschur*

*Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien 2022*

*ISBN 978-3-7022-4025-7*

*€ 9,95*

**Auszeit für Körper und Seele mit Hildegard von Bingen**

**Inspiration, praktische Tipps und vielfältige Anleitungen für eine Woche fasten**

Dieses kleine Büchlein begleitet Sie durch eine Fastenwoche nach Hildegard von Bingen. Es enthält kompakt und doch inspirierend und liebevoll aufbereitet alle nötigen Informationen von der Einkaufsliste über die wichtigsten Rezepte und Anwendungen bis hin zu Tipps für nützliche und wohltuende Begleitmaßnahmen oder vielfach erprobte Tricks, um Fastenschwächen gut zu meistern. Vor allem aber ruft es Tag für Tag in Erinnerung, was zu einem ganzheitlichen Fasten gehört: zur Ruhe kommen, sich auf sich selbst besinnen, das Wesentliche schätzen. Die täglichen Impulse verweisen auf wohltuende und wertvolle Rituale und stärken den Willen, wenn sich der innere Schlendrian einstellen möchte. Hildegard-Zitate und meditative Bilder begleiten durch den Tag und bereichern die Fastenwoche.

## *Die Autorin:*

BRIGITTE PREGENZER gründete 2008 die Hildegardakademie in Dornbirn, begleitet seit vielen Jahren Fastengruppen und ist begeisterte Hildegardköchin. Ihre Ratgeber, Geschenkbücher und Kalender zur Hildegardlehre haben eine Gesamtauflage von 280.000 Exemplaren erreicht.

**Tipps:**

* Für Menschen, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt
* Hildegardfasten: eine einfache Methode – seit Jahrhunderten bewährt
* Sachinformationen und spirituelle Begleitung aus einer Hand