

# Inhalt

Urlaub im Alltag – ein paar Gedanken vorweg	7
Von Pflanzen und Menschen	8
Eine Reise ins Reich der Harmonie – Kommunikation mit der Pflanzenwelt	9
Pflanzen haben nicht nur eine Wirkung – sie haben auch eine Botschaft	10
Pflanzen zeigen den Weg – PhytoKinesiologie	10
Was wir von Pflanzen lernen und was sie uns lehren können	11
<b>PFLANZEN EROBERN – EINMAL ANDERS</b>	13
Zum Namen – Er erzählt so viel	14
Im Dialog mit der Pflanze die Sinne schulen	14
Die Botschaft der Pflanze und ihr Einfluss auf unsere Gefühle und Gedanken	16
Die Gesundheit erhalten oder wieder herstellen	16
Affirmationen – In Resonanz mit der Pflanzenseele	17
Astrologisches – Von Pflanzen und Planeten	18
Die Pflanzenenergien erhalten – Tipps zum Sammeln, Trocknen und Aufbewahren	20
Alles ganz leicht selbst gemacht – Rezepte für die Selbsthilfe	22
<b>DIE PFLANZEN</b>	25
Ackerschachtelhalm – For ever young	27
Baldrian – Immer am Puls der Zeit	37
Brennnessel – Geistesgegenwart	49
Holunder – Weise Göttin in Pflanzengestalt	61
Johanniskraut – Die Kraft der Sonne	73
Klatschmohn – Sommer, Sonne, Leichtigkeit	83
Königskerze – Inneres Strahlen	91

<b>Lavendel</b> – In der Ruhe liegt die Kraft	101
<b>Linde</b> – Bedingungslose Liebe	115
<b>Löwenzahn</b> – Hier bin ich goldrichtig!	127
<b>Pfefferminze</b> – Ermunternde Konzentrationshilfe	141
<b>Ringelblume</b> – Heilender Sonnenschein	151
<b>Rose</b> – Lotus des Herzens	161
<b>Rosmarin</b> – Feuer der Begeisterung	175
<b>Salbei</b> – Kraut der Unsterblichkeit	185
<b>Schafgarbe</b> – Der goldene Mittelweg	197
<b>Spitzwegerich</b> – Heilende Verbindung	209
<b>Thymian</b> – Energie für den Thymus	219
<b>Wegwarte</b> – Der Blick für das Wesentliche	229
<b>Weißdorn</b> – Mit den Augen des Herzens sehen	239
 <b>SONDERTEIL: PHYTOKINESIOLOGIE</b>	251
Wie Sie eine phytokinesiologische Balance durchführen	252
Wie Sie die Hilfe der Pflanzen nutzen	260
Die Balance	263
Arbeitsblatt PhytoKinesiologie-Balance	267
 Literaturverzeichnis	271
Über die Autorin	272