

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG	6
ALANT – befreite Lebensfreude	18
AUGENTROST – klare Sicht und Zuversicht	24
BALDRIAN – innerer Friede	32
BÄRLAUCH – Frühlingskraft	38
BEIFUSS – innere Stärke	44
BRENNNESSEL – glühendes Lebensfeuer	50
ENGELWURZ – balsamische Kraft	58
FRAUENMANTEL – weibliche Harmonie	66
GÄNSEBLÜMCHEN – kleine Sonne	74
HAFER – Stabilität und Kraft	82
HOLUNDERBLÜTE – Öffnung	90
JOHANNISKRAUT – strahlendes Licht	98
KAPUZINERKRESSE – sprühendes Lebensfeuer	104
KARDENWURZEL – kraftvolle Befreiung	110

LINDE – Solidarität und Zusammenhalt	116
MEISTERWURZ – innerer Meister	126
MELISSE – Herzenswärme	134
OLIVENBLATT – Fokussierung	144
RINGELBLUME – verbindende Kraft	152
ROSMARIN – Klarheit und Kraft	160
SALBEI – klärende Kraft	170
SCHAFGARBE – Heilung innen und außen	178
SONNENHUT – behütend	184
STORCHSCHNABEL – Integrität	192
THYMIAN – Lebensglut	198
YSOP – dynamische Klarheit	204
ZINNKRAUT – Reinigung und Stärkung	212
ZISTROSE – Balsam für Leib und Seele	220
NACHWORT	228