

Inhalt

Vorwort	9
Einführung: Mein heiliges Warum	11
1 Den Garten der Seele pflegen	16
2 Mit dem Boden beginnen ~ Jederzeit	19
3 Aussaat ~ Vorfrühling/Neumond	23
4 Wachstum ~ Frühling/Zunehmender Mond	27
5 Blüte ~ Sommer/Vollmond	31
6 Aufräumen ~ Herbst/Abnehmender Mond	34
7 Ruhe und Erneuerung ~ Winter/Schwarzmond	38
8 Pflanzenwesen	43
9 Eine tägliche Praxis kultivieren ~ Heiliges Gärtnern	47

DIE SOULFLOWER PFLANZENWESEN

Akelei – Fülle	58
Aster – Erleuchtung	62
Beifuß – Integration	66
Betonie – Erdung	70
Bleiwurz – Verstehen	74
Borretsch – Optimismus	78

Braunelle – Verantwortung	82
Brennnessel – Verwandlung	86
Ehrenpreis – Einsicht	90
Frauenmantel – Fürsorge	94
Frauenschuh – Verbundenheit	98
Glockenblume – Ausrichtung	102
Goldmelisse – Lebendigkeit	106
Hortensie – Umwandlung	110
Immergrün – Verflechtung	114
Iris – Inspiration	118
Kamille – Stabilität	122
Kapuzinerkresse – Vitalität	126
Krokus – Eröffnung	130
Lavendel – Wiederherstellung	134
Lilie »Stargazer« – Kapitulation	138
Löwenzahn – Loslassen	142
Mariendistel – Vergebung	146
Mohn – Entwicklung	150
Nachtkerze – Wiedergeburt	154
Narzisse – Wahrnehmung	158
Nieswurz – Ermächtigung	162
Purpur-Sonnenhut – Bewusstsein	166
Ringelblume – Kommunikation	170
Rose – Freude	174

Rosmarin – Klarheit	178
Rotklee – Gelassenheit	182
Samtpappel – Selbstliebe	186
Schafgarbe – Grenzen	190
Sonnenblume – Zuversicht	194
Sonnenhut – Anerkennung	198
Stiefmütterchen – Resonanz	202
Strobe (Weymouthkiefer) – Weisheit	206
Taglilie – Zentrierung	210
Tränendes Herz – Unabhängigkeit	214
Vergissmeinnicht – Gewahrsein	218
Vogelmiere – Verträglichkeit	222
Weißdorn – Mut	226
Zinnie – Unbeschwertheit	230