

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 – Anerkenntnis	198
Stiefmütterchen – Resonanz	202
Strobe (Weymouthkiefer) – Weisheit	206
Taglilie – Zentrierung	210
Tränendes Herz – Unabhängigkeit	214
Vergissmeinnicht – Gewahrsein	218
Vogelmiere – Verträglichkeit	222
Weiβdorn – Mut	226
Zinnie – Unbeschwertheit	230

Über die Autorin	235
------------------	-----