

## **Lebenswerkstätten Stainz**

Gemeinschaft für sinnvolle Lebensgestaltung, Frieden und Entwicklung  
Hauptplatz 9, 8510 Stainz  
Tel.: 03463/60 483  
office@lebenswerkstaetten-stainz.at  
www.lebenswerkstaetten-stainz.at



## **Liste der 21 wichtigsten pflanzlichen Begleiter in dieser besonderen, kalten Zeit:**

**Schafgarbe:** Urvertrauen ins Leben und Struktur des eigenen Raums

**Oregano:** klare Abgrenzung, Vertrauen in die lebenserhaltende Kraft

**Einjähriger Beifuß:** durchströmt warm, stark, strukturiert, liebevoll, geordnet

**Heilziest:** starke, entspannte Mitte, Kraft kann einströmen

**Kamille:** kann Information dosieren, Entkrampfung, Trost

**Ringelblume:** heilt schlecht heilende Wunden

**Lavendel:** verbindet Himmel und Erde in uns

**Johanniskraut:** Licht und Wärme, Schutz und Geborgenheit

**Melisse:** in sich selbst ruhen

**Storchenschnabel:** Klarheit im Untergrund des lymphatischen Systems

**Kren:** Scharfstoffe wie Schwerter der Klarheit

**Kapuzinerkresse:** aus der Theorie in die Praxis, bringt Licht ins Dunkel

**Echinacea:** herzensgütiger Abstand – bis hierher und nicht weiter

**Rotklee:** kann die eigene Sensibilität für Bedrohung konstruktiv einsetzen

**Löwenzahn:** weiß um seinen unverwechselbaren persönlichen Wert

**Tausendguldenkraut:** bedingungslose Selbstliebe

**Thymian:** durchwärmende Kachelofenglut, die den Lebensatem stärkt

**Rosmarin:**., erfrischend, weckt die Tatkraft mit Selbstbestimmtheit

**Spitzwegerich:** löscht, kühlt und befeuchtet Trockenes, Ausgebranntes

**Braunelle:** Self Heal – stärkt die Selbstheilungskräfte

**Veilchen:** Ich bin mir meiner selbst vollkommen bewußt

Ausführlichere Geschichten über diese Pflanzen findet ihr in Ursula`s Briefkasten auf [www.lebenswerkstaetten-stainz.at](http://www.lebenswerkstaetten-stainz.at).

Weitere Informationen im Kräuterweiberladen und natürlich bei vielen anderen Kräuterkundigen und in deren Büchern! Macht euch jetzt kompetent!

### **Ausserdem:**

Vitamin C hochdosiert als Calcium Ascorbat Pulver oder Ester C

Vitamin D

Silicea als Hochpotenz (C 200) oder organisches Silicium

Muttersäfte aus Schwarzer Johannisbeere, Aroniabeere, Sanddorn

Zeolith und MSM für den Abtransport von Giftstoffen

Weihrauch (Kapseln oder als Pulver in Honig)

Knoblauch, Zwiebel, frischer Ingwer

Gewürze wie Zimt, Nelken, Galgant, Kardamom

Keimsporen

Wildkräuter

Zitronenwasser

regionaler Honig, Propolis (auch als Mund- und Rachenspray)