

Nachhaltig loslassen

Für jeden Menschen ist ein Kraut gewachsen

„Das richtige Kräutlein für dich“

Höre auf dein Gefühl und deinen Bauch.

Gehe in die Natur:

Kräuterführung - Spaziergang - Wanderung
Du brauchst nicht viele verschiedene Kräuter zu sammeln.
Wähle ein Kraut aus, dass dir auf deinem Weg begegnet und das dich „anspricht“.
„Es leuchtet so schön, sieht so kräftig aus, das finde ich so schön, es duftet so gut.....“
Du musst keine großen Mengen sammeln.
Beginne mit einer kleinen, für dich überschaubaren Menge.
Beschäftige dich mit deinem Kraut: Standort, Wirkung, Verwendung ...



Gärtnerei - Kräutergarten

Vielleicht gibt es in deiner Nähe eine Kräutergärtnerei?
Gefällt dir hier eine Pflanze besonders gut?



Bio-Laden, Reformhaus

Welche Kräuter gibt es in der Teeabteilung? Für welches interessierst du dich?

Internet

Bei der großen Auswahl eine echte Herausforderung!



Kräuter-Heilpflanzenbuch

Welches Heilkraut könnte bei deinen Beschwerden und Symptomen helfen?
Vielleicht denkst du auch schon an die Erkältungszeit und legst dir einen Vorrat an.