



PFLANZEN FÜR HERZ, MUT & WANDEL! EINE EINLADUNG IN DEIN INNERES GLEICHGEWICHT

Let's talk about:
"Farbimpulse"

- **Herz** → Rosé, Altrosa – steht für Selbstliebe, Offenheit und Zartheit
- **Mut** → Warmrot, Beerenrot – symbolisiert Lebenskraft, Erdung, Aktivierung
- **Wandel** → Purpur, Bordeaux, Violett – spiegelt Transformation, Übergänge, Seelenkraft



Impulse & Begegnungen



SAMSTAG, 14.06. 11- CA. 14 UHR

"AUF DEN PFADEN DER INNEREN RUHE"
AROMAKUNDE MIT ALLEN SINNEN: WIR
KREIEREN DEINEN PERSÖNLICHEN ROLL-ON
PLUS EIN PULSBALSAM



SAMSTAG, 28.06. 14- CA. 16 UHR

KOSTENFREIES NATURTREFFEN
"DIE SPRACHE DER PFLANZEN BEGINNT IM
STILLEN"
IM VOLKSPARK PANKOW

LIEBE/R WEGBEGLEITER/IN,

MANCHE PFLANZEN BEGEGNEN UNS NICHT ZUFÄLLIG – SIE TRETEN IN UNSER LEBEN WIE WEISE GEFÄHRTINNEN. GERADE JETZT, WO VIELES IM WANDEL IST, MÖCHTEN VIER KRAFTVOLLE PFLANZEN IHRE BOTSCHAFT MIT UNS TEILEN:

BALDRIAN, WERMUT, HERZGESPANN UND MUTTERKRAUT.

JEDE DIESER PFLANZEN BRINGT EIN GESCHENK MIT:

- **BALDRIAN** – SCHENKT UNS RÜCKBINDUNG AN DEN KÖRPER, ERDUNG & SCHLAF
- **WERMUT** – ÖFFNET RÄUME FÜR DAS LOSLASSEN, FÜR KLARHEIT UND NEUBEGINN
- **HERZGESPANN** – STÄRKT UNSER HERZ, DEN MUT ZUR BEGEGNUNG UND DEN INNEREN PULS
- **MUTTERKRAUT** – FÜHRT UNS ZUR WEIBLICHEN KRAFT, ZUM SCHUTZ, ZUR INTUITION

DIESE PFLANZEN WIRKEN NICHT NUR KÖRPERLICH, SONDERN BERÜHREN AUCH UNSERE SEELISCHEN EBENEN. SIE HELFEN UNS, DURCH ÜBERGÄNGE ZU GEHEN, UNS ZU ZENTRIEREN – UND DABEI WEICH ZU BLEIBEN. WELCHE FARBE TRÄGT DEIN WANDEL GERADE?

VIELLEICHT EIN TIEFES BEERENTON, DAS MUT MACHT? ODER EIN ZARTES ALTROSA, DAS DEIN HERZ LIEBEVOLL ÖFFNET? ICH LADE DICH EIN, MIT DIESEN PFLANZEN IN KONTAKT ZU TRETEN – IN DER NATUR, IM TEE, IM ÖL, IM GESPRÄCH ODER VIELLEICHT IM KREATIVEN AUSDRUCK.

WAS DARF GERADE IN DIR HEILEN, WACHSEN ODER SICH WANDELN?



BALDRIAN



WERMUT



HERZGESPANN



MUTTERKRAUT

WÄHREND ICH SO REFLEKTIERE...

MONTAG, 26.05.2025

Heute war ich zu Gast bei einer lieben Wegbegleiterin – in ihrem magischen Garten, wo jedes Blatt eine Geschichte flüstert. Verbindend war unser Sein, ein stilles Lauschen und lebendiger Austausch, Impulse wie ein leiser Windhauch – genährt vom Moment, vom Miteinander. Und wieder war es da, das Mutterkraut – zart und kraftvoll zugleich, wie ein Wispern der Ahninnen zwischen Erde und Herz.

BALDRIAN – DIE PFLANZE DES INNEREN RÜCKZUGS (ELEMENT: WASSER)

- **THEMA:** LOSLASSEN – IN DEN EIGENEN RHYTHMUS FINDEN – VERBINDUNG ZUR TRAUMZEIT
- **SPIRITUELLE BOTSCHAFT:** BALDRIAN HILFT, SICH AUS DEM ÄUSSEREN LÄRM ZURÜCKZUZIEHEN. ER LEHRT, DASS INNERE STILLE EIN HEILIGER RAUM IST – IN DEM HEILUNG UND ANTWORTEN AUFTAUCHEN KÖNNEN.
- **ENERGETISCHE QUALITÄT:** BERUHIGEND, SCHÜTZEND, EMPFÄNGT DICH WIE EIN WEICHES MOOSBETT
- **AFFIRMATION:** „ICH ERLAUBE MIR, LANGSAMER ZU WERDEN. MEIN INNERER RAUM IST SICHER.“

WERMUT – DIE SCHWELLENPFLANZE (ELEMENTE: FEUER & LUFT)

- **THEMA:** WANDLUNG, SCHATTENARBEIT, GEISTIGE KLARHEIT
- **SPIRITUELLE BOTSCHAFT:** WERMUT TRÄGT DIE KRAFT DER GRENZGÄNGERIN. ER STÄRKT DIE INTUITION, LÄSST UNS UNS SELBST IN KLARHEIT BEGEGNEN – AUCH IN UNSEREN UNGELIEBTEN ANTEILEN. IDEAL FÜR RÄUCHERUNGEN ODER ÜBERGANGSRITUALE.
- **ENERGETISCHE QUALITÄT:** BITTER, KLÄREND, TRANSFORMIEREND
- **AFFIRMATION:** „ICH BIN BEREIT, MICH ZU SEHEN – GANZ.“

HERZGESPANN – DIE BESCHÜTZERIN DES OFFENEN HERZENS (ELEMENTE: ERDE & WASSER)

- **THEMA:** HERZÖFFNUNG, SANFTE ABGRENZUNG, SEELISCHE BALANCE
- **SPIRITUELLE BOTSCHAFT:** DIESE PFLANZE STÄRKT DAS HERZ IM ENERGETISCHEN WIE PHYSISCHEN SINN. SIE WIRKT WIE EINE STILLE KRAFT, DIE DICH DARAN ERINNERT, DASS DU DICH SELBST MIT FÜRSORGE HALTEN DARFST.
- **ENERGETISCHE QUALITÄT:** AUSGLEICHEND, NERVENSTÄRKEND, LIEBEVOLL ORDNEND
- **AFFIRMATION:** „ICH BIN VERBUNDEN MIT MEINEM HERZEN – MUTIG UND WEICH ZUGLEICH.“

MUTTERKRAUT – DIE SCHUTZPFLANZE DER FRAUENKRAFT (ELEMENT: ERDE)

- **THEMA:** ZYKLUS, INNERER RAUM, SELBSTBESTIMMUNG
- **SPIRITUELLE BOTSCHAFT:** MUTTERKRAUT IST EINE STARKE HÜTERIN WEIBLICHER KRAFT. SIE ERINNERT DARAN, DASS SELBSTFÜRSORGE EIN HEILIGER AKT IST – BESONDERS IN PHASEN VON WANDEL, SCHMERZ ODER TRANSFORMATION.
- **ENERGETISCHE QUALITÄT:** SCHÜTZEND, STABILISIEREND, KLÄREND
- **AFFIRMATION:** „ICH EHRE MEINE GRENZEN. ICH BIN IN MEINEM KÖRPER ZUHAUSE.“



“Aromakunde”

AUS LIEBE ZU ÄTHERISCHEN ÖLEN & ESSENZEN DER PFLANZENSEELEN

Zwischen Pflanzenkraft & Duftweisheit –
mein Weg zur Abschlussrunde –
Mit jedem Tropfen, der meine Haut
berührte, durfte ich tiefer eintauchen – in
die stille Sprache ätherischer Öle, in das
feine Lauschen auf das, was sie im Inneren
bewegen.

Die sogenannte "Ölprüfzeit" war für mich
mehr als eine Anwendung – sie wurde zu
einer Reise in mein Empfinden, in meine
Körperwahrnehmung, in mein Inneres.
Wärme entstand. Außen wie innen.

In diesen Tagen bereiten wir gemeinsam
mit meinem Öl-Buddy Elena die
Abschlussrunde für die Aromakunde-
Ausbildung vor. Sie wird geprägt sein vom
Erlebten – nicht nur fachlich, sondern
persönlich, intuitiv und schöpferisch.
Ein Duft, ein Eindruck, ein inneres Bild.
Vielleicht auch ein kreatives Werk, das
mein Empfinden sichtbar macht.

Es ist mir ein Herzensanliegen, diese
Brücke zu schlagen: zwischen der Heilkraft
der Natur, der spirituellen Pflanzenkunde
und der Aromapraxis.

Denn Pflanzen wirken nicht nur über ihre
ätherischen Essenzen – sie berühren uns
auch als Wesen.

Ich freue mich darauf, das Kommende mit
euch zu teilen und lade euch ein, selbst zu
lauschen:

Was sagt dir ein Duft?
Was bewegt sich in dir, wenn Pflanzen
sprechen?

Herzensdank an Katja @Senti ! für dein
Wirken mit der Ausbildung: Lebendige
AromaPraxis



Daher mein neues Angebot:
Aromakunde am 14. Juni: Auf den
Pfad der inneren Ruhe!
Ein RAUM für alle, die stiller
werden möchten – innen wie außen.
Inmitten der Düfte liegt eine
Einladung: anzukommen,
durchzuatmen, loszulassen.
WIR widmen wir uns der Kraft
ätherischer Öle, die uns sanft
begleiten können – auf dem Weg zu
innerer Balance, Klarheit und
Gelassenheit.

Diese Aromakunde ist mehr als
Wissensvermittlung:

Ich öffne einen Raum, in dem du
erspüren darfst, was dich stärkt –
und welchen pflanzlichen Helfer du
an deiner Seite brauchst.

Mein Weg führt dabei immer mehr
dahin, mit der Aromakunde
individuell zu begleiten –
abgestimmt auf das, was gerade ist
(auch "online" möglich).

Denn jede*r von uns trägt ganz
eigene Themen, Rhythmen und
Bedürfnisse in sich.

Ich freue mich, wenn du mit mir auf
diesen Pfad gehst –
zurück zu dir, getragen von der
Weisheit der Pflanzen.



Wenn du spürst, dass dich dieser Weg ruft – sei es
für eine Einzelbegleitung, ein zukünftiges Treffen
oder einfach, um in Verbindung zu bleiben –
melde dich gern bei mir.

Dein Duft-Ritual



„Einfach atmen, einfach da sein“

Wofür:

*Zur Erdung, zur Rückkehr zu
dir selbst, als Start oder
Abschluss deines Tages.*

Mach daraus dein
Morgen- oder Abendritual
– mit immer demselben
Tee oder Duft. Dein
Körper wird diesen
Moment bald als Signal
für Zentrierung
wahrnehmen.

1. Wähle einen natürlichen Duft, der dich anspricht. Das kann sein:

- eine Tasse Kräutertee (z. B. Kamille, Pfefferminze, Lavendel)
- eine getrocknete Pflanze oder Blüte (z. B. Rosenblatt, Zitronenmelisse)
- ein Stück Zitronenschale, etwas frischer Ingwer oder Vanille
- ein Gewürz (Zimt, Kardamom, Thymian...)

2. Nimm dir einen Moment der Stille. Halte deinen Duft in den Händen oder bringe ihn ganz nah an dein Gesicht.

3. Atme langsam ein. Schließe die Augen. Lass den Duft durch deinen Atem in deinen Körper fließen. Vielleicht taucht ein Bild auf. Eine Erinnerung. Ein Gefühl.

4. Stell dir eine einfache Frage:

Was darf sich heute in mir klären, beruhigen oder entfalten?

5. Mit dem Ausatmen – loslassen. Ein Gedanke. Ein Druck. Eine Müdigkeit. Lass sie sanft mit dem Ausatmen gehen.

6. Zum Abschluss – danke dir.

Fürs Spüren. Fürs Atmen. Für diesen kleinen, stillen Moment mit dir selbst.



GEDANKEN...SYMBOLE...ANKER...

HERZENSDANK...LICHTMENSCH!

Hin und wieder nehme ich mir bewusst Zeit für eine ehrliche Innenschau – gern im Gespräch mit der männlichen Seite im innen & außen. So geschehen kürzlich mit einem lieben Gefährten. Er fragt, prüft und das Ergebnis: die Klarheit.

Ich wurde dabei an etwas erinnert, das schon lange in mir brennt:

meine Leidenschaft für die zwischenmenschlichen Kontakte, für das VER-Binden und mein tiefes Zuhören.

Ich liebe es, in die Welt anderer Menschen einzutauchen, ihre feinen Zwischentöne wahrzunehmen und zu spüren, was sie bewegt, trägt oder auch blockiert.



MASTER 2023



RUF AUS DER
MITTE



VERBUNDEN

Dein Geschenk:

„LAUSCHE – SPÜRE
– SEI“

MELDE DICH
UND ICH SENDE
DIR DEIN AUDIO!

Ich habe inzwischen mehrere Ausbildungen abgeschlossen, darunter meinen Hypnose- und NLP-Master, und ich bin nun bereit, das anzuwenden, was mich in vielen Bereichen unterstützt hat und auch dir von Nutzen sein könnte:

Hypnose-Coaching, mentale Ressourcenarbeit, Selbstwertstärkung, Zielklarheit, innere Neuordnung – In diesen Bereichen möchte ich für dich wirken.

Mit Worten. Mit Präsenz. Mit Herz. UND:

mit dem Arbeitsraum: NATUR!

