



Kräuter

Die letzten Kräuter und Wurzeln werden noch gesammelt bevor es kalt wird. **Hagebutten** werden gesammelt und getrocknet für ein vitaminreiches Hagebuttenpulver. Dieses Pulver verwende ich in Joghurts, Müsli und Smoothie. Frisch verarbeite ich die Hagebutten zu einem immunstärkenden Oxymel (Sauerhonig). Es werden noch Kräuter für das Räuchern getrocknet. Aus Beifuss, Rainfarn, Schafgarbe, Salbei, Weihrauch und Myrrhe entsteht eine wunderbare Reinigungs Räuchermischung.

Kräuterstammtisch

Für Kräuterbegeisterte 1x im Monat im neuen Kräuterhaus!

Nächster Kräuterstammtisch am **31.10.2024 um 19 Uhr** im Kräuterhaus

THEMA: Alles für die Haar!

Meditation

Sich dem Augenblick mit sehr viel Freundlichkeit zu öffnen und schauen was da ist. Freundschaft mit sich selbst schließen. Beobachten, das ist Meditation. Wenn du körperlich und geistig nichts tust und einfach nur das pure sein da ist. Eine Meditationstechnik ist die **Metta Meditation**, sie hilft uns unser Leben mit Freundlichkeit zu begegnen, statt unser Herz vor unangenehmen zu verschließen. Du kannst diese Meditation im Sitzen oder im Liegen durchführen. Wenn du möchtest lege deine Hände auf dein Herzzentrum und sprich folgende Wünsche innerlich für dich:

- Möge ich gesund sein.
- Möge ich sicher sein.
- Möge ich glücklich sein.
- Möge ich unbeschwert leben.

**Wenn du deine Reise liebst, wirst du deine
Ziele ganz von selbst erreichen!**

Lars Amend



Aroma

Niaouli - neuseeländischer Teebaum, ein tolles Erkältungsöl vor allem wenn die Nasennebenhöhlen zu sind hilft Niaouli. 1-2 Tropfen Niaouli Trockeninhalation, in die Mitte eines Taschentuches tropfen und zu einen Nasenstöpsel zusammenrollen und in die verstopfte Nase geben. Niaouli ist auch ein wunderbares Zugöl, wenn man sich einen Holzsplitter eingezogen hat, Niaouli pur einige Male auftragen. Niaouli wirkt entzündungshemmend, antiviral und raumluftreinigend.

Termine

- 17.10.2024 ätherische Öle für den Winter
- 19.10.2024 Seifen Sieden Grundkurs
- 21.10.2024 Meditation im Kräuterhaus
- 14.11.2024 Duft- und Klang Meditation im Kräuterhaus
- 16.11.2024 Weihnachten und Kräuter (Kräutergeschenke)
- 28.11.2024 Räuchern mit Kräuter

*Ich freu mich auf dich!
Deine Romana*

Weitere Termine findet ihr auf meiner Homepage

www.kraeutererfahren.at