

## Kräuter, Emotionen und Träume

Liebe Alle,

wir waren wenige Teilnehmer, doch dafür konnte Michi, der Kräuterspezialist vom Sanddornhof sich ausgiebig um uns kümmern. Es ist ein langer Nachmittag geworden, der Ort ist so schön und beruhigend, wir hätten durchaus noch bleiben wollen.

Viel haben wir entdeckt, erfahren, wir haben gestaunt und gelauscht, ausprobiert, gekostet, gerochen und gemischt.

Michi hat sich in unser emotionales Thema vertieft und wir haben staunend festgestellt, wie wirksam Kräuter auch bei seelischen Wehwehchen sein können.

Einen Tee haben wir selbst zusammengestellt, Probemischungen haben wir für Euch mitgenommen, und konzentriert gelauscht, um auch Euch zu berichten.

(Für diesen **extra für uns zusammengestellten Tee** suche ich noch einen Namen)

- Alantwurzel – macht glücklich und sorgt für Licht in der Seele
- Schafgarbe – heilt die verletzte Seele
- Steinklee – sorgt für Fröhlichkeit
- Königskerze – richtet innerlich auf, stärkt das Rückgrat
- Zinnkraut – schützt vor unliebsamen Besuchen
- Zitronenverbene – sorgt für Klarheit
- Holler – sorgt für die Verbindung mit den Ahnen

Alle diese Kräuter werden getrocknet zu gleichen Teilen gemischt.

Ob man an die Heilkraft der Kräuter glaubt oder nicht, dieser Nachmittag in dieser schönen Umgebung, mit verständnisvollen Menschen, offenen Gesprächen hat uns sehr gutgetan. Die Wärme kam nicht bloß vom Tee. Und immer, wenn ich ihn mir zubereite, hole ich mir dieses Bild hervor: Wie wir mischen und reden, danach am Feuer stehen, so manchen dunklen Gedanken den Flammen übergeben.

Ich freue mich auf eine Wiederholung im Frühling,

Gisi