



INSPIRA BLÜTENESSENZEN

BLÜTENKONZENTRATE

Idee | Entwicklung | Herstellung

INSPIRA Blütenessenzen

CH - 6204 Sempach

www.inspira.ch

Vertrieb BIONIK AG

www.bionik-ag.ch

**OH GROSSE KRÄFTE SIND'S
WEISS MAN SIE RECHT ZU
ZU PFLEGEN,
DIE PFLANZEN UND KRÄUTER
IN IHREM INNERN
BERGEN.**

**AUS ROMEO UND JULIA
SHAKESPEARE**

Anwendung der INSPIRA Blüten-Essenzen

INSPIRA Blüten-Essenzen wecken unsere Selbstheilungskräfte. Sie fördern unser eigenes Potential, um die Herausforderungen des Alltags in Familie, Schule, Beruf und in den Beziehungen zu bestehen. Die Essenzen stärken die Abwehrkräfte und helfen uns, ein inneres Gleichgewicht zu finden.

Wie die Bachblüten von Dr. E. Bach werden die INSPIRA Blüten-Essenzen aus Wildpflanzen hergestellt. Als Schwingungsmittel wirken sie auf einer feinstofflichen Ebene. Es gibt keine Überdosierung und keine Unverträglichkeiten mit anderen Therapieformen. INSPIRA Essenzen sind keine Medikamente, aber sie unterstützen unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden (ohne Nebenwirkungen).

INSPIRA Blüten-Essenzen eignen sich zur Linderung akuter Probleme. Bei tiefergehenden Blockaden oder bei energetischem Ungleichgewicht können die Tropfen über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Dosierung

Je 2 Tropfen von den gewählten Blüten-Essenzen in eine 30 ml kleine Flasche mit Glaspipette geben und mit 3 Viertel gutem Wasser und 1 Viertel Alkohol (ca. 40%) auffüllen.

4 x täglich 4 Tropfen mindestens 10 Minuten vor oder nach dem Essen. Die Tropfen von der Glaspipette direkt auf die Zunge geben und zur Entfaltung der vollen Wirkung vor dem Hinunterschlucken einen Moment lang im Mund behalten. Zur Unterstützung des individuellen Wachstums- und Heilungsprozesses ist es hilfreich, bei der Einnahme der Tropfen sich kurz an das Thema, an das Ziel zu erinnern.

INSPIRA PRAXIS

Regina Fürer

Dipl. Kinesiologin IKZ
Dipl. Erwachsenenbildnerin AEB
Seestrasse 4 6204 Sempach

www.inspira.ch

Einleitung

Unsere Ahninnen und Ahnen kannten viele Mittel, gewonnen aus Pflanzen und Bäumen, die ihre Gesundheit unterstützten und wieder herstellen konnten. Sie wussten um die Rhythmen und die Zyklen der Natur, um die Wirkung von Pflanzen und setzten diese in ihrem Leben ein.

In unserer schnelllebigen Zeit nehmen wir uns selten Zeit, alleine, schweigend und achtsam in die Natur, in den Wald zu gehen, um die Wirkkraft der Bäume zu spüren und den Gesängen des Waldes zu lauschen.

Auch ich kannte nichts Anderes. Eingespannt in die Herausforderungen unserer Leistungsgesellschaft hastete ich dem Lebensglück nach, in der Hoffnung, wenn ich mich nur genug anstrengen würde, könnte ich das Glück erhaschen....

Und dann sprach mein zweites Kind nach der Geburt sechs lange Jahre kein Wort und benahm sich auch sonst anders als alle anderen. Ich machte mir grosse Sorgen, viele Ängste plagten mich und mein Kind hatte mit grossen gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Die schulmedizinische Sichtweise wusste mit der Zeit eine Etikette, doch diese half mir nicht weiter. Für mich blieb es ein Geheimnis, ein grosses Rätsel und liess mir keine innere Ruhe. Ich begab mich auf die Suche - lange Jahre - und erlebte Vieles. Eines schönen Tages begegnete ich einem Baum, der mich seine Kräfte auf eine ganz neue Art spüren liess. So begann alles. Ich entdeckte und entwickelte die Fähigkeit, Heilwirkungen von Pflanzen und Bäumen zu erspüren. Mein Sohn ist heute wohlauf, spricht und strahlt eine grosse Lebensfreude aus.

In dieser Broschüre versuche ich meine langjährigen Erfahrungen mit eigenen Blüten-Essenzen zusammenzufassen. Es sind Geschichten aus meinem Leben und aus meiner Praxistätigkeit. Ich hoffe, dass dies eine Inspiration sein kann, dass daraus viele neue, eigene Erfahrungen und Geschichten entstehen. Es ist mir ein Anliegen, nicht in positiven und negativen Denkmustern verhaftet zu bleiben, denn es geht nicht darum, einfach ein Krankheitssymptom wegzubehandeln, sondern der eigenen Lebenssituation, den eigenen Gefühlen Aufmerksamkeit zu schenken. Sich selber Fragen zu stellen, bedeutet manchmal auch, eine Frage über längere Zeit mit sich herumzutragen. Oft ist der sogenannt blockierte Gefühlszustand notwendig und der Anfang einer neuen überraschenden Entwicklung, deshalb möchte Sie ermutigen, achtsam mit sich umzugehen und dabei die Kraft wachsen zu lassen für neue Einsichten und Aussichten.

Ich bin in meiner Praxisarbeit immer wieder berührt, wie viel Kraft Klientinnen und Klienten auf ihrem Weg zur Selbstheilung entfalten können.

Regina Fürer

Warum wirken Inspira-Essenzen?

Was alte, zum Teil vergangene Hochkulturen vor Tausenden von Jahren wussten, entdeckt die moderne Wissenschaft, vor allem die Atom- und Quantenphysik, wieder neu. Unser Universum besteht neben der wahrnehmbaren materiellen Beschaffenheit im Wesentlichen aus Energie und Geist (Information) oder, anders ausgedrückt, aus Schwingung.

Mit unseren Sinnesorganen nehmen wir normalerweise wahr, dass die Dinge fest und voneinander getrennt sind. Scheinbar undurchdringliche Materie wird auf mikrokosmischer Ebene, etwa auf der molekularen, der atomaren und der subatomaren Ebene, zu immer kleineren Teilchen, die sich am Ende als reine Energie entpuppen. Materie ist nicht tot –Materie ist in seiner physikalischen Beschaffenheit Energie! Das ist der heutige Stand der Quantenphysik.

Was ist Schwingung?

Auch wir Menschen sind Energie, ja alles besteht aus Energie in differenzierten Formen. Mit unterschiedlich hoher Geschwindigkeit schwingt Energie und ist deshalb auch von unterschiedlicher Qualität, feiner oder dichter. Wir nennen dies Schwingung.

Gedanken und Gefühle sind eine relativ feine Form von Energie-Schwingung und lassen sich leicht verändern. Felsgestein hat eine viel dichtere, äussere Schwingungsform, seine Veränderung in dieser Dimension dauert etwas länger. Auch ein Felsen wird verändert, beispielsweise durch Wasser, das eine leichtere Energieform hat. So stehen alle Energieformen in wechselseitiger Beziehung und können aufeinander einwirken.

In letzter Zeit ist einer grösseren Öffentlichkeit die Qualität und Sensibilität des Wassers bekannt geworden (Grander-Wasser, Masaru Emoto u.A.). Auch Wasser ist also lebendige Schwingung, die äusserst empfindlich auf sämtliche fein- und grobstofflichen Einflüsse reagiert. Deshalb besitzt Wasser u.a. hervorragende Eigenschaften als Trägermedium für feinstoffliche Informationen. Das ist eine Erklärung für die Wirksamkeit der Blütenessenzen von INSPIRA, die nach den gleichen Herstellungsprinzipien wie die Essenzen von Dr. E. Bach gewonnen werden. Indem die frisch gepflückten Blüten in einer Schale guten Quellwassers ein paar Stunden dem Sonnenlicht ausgesetzt werden, überträgt sich die Heilkraft der Blüte auf das Medium Wasser.

Kommt nun der Mensch, der selber aus ca. 80 % Wasser besteht, in Kontakt mit diesem besonderen Wasser, wird der gesamte Wasserhaushalt des Menschen ebenfalls sofort mit der Information der Blüte versorgt. Da das Wasser im Menschen das Gefühlselement repräsentiert, beeinflusst die heilende Schwingung der Blüte den Gefühlshaushalt und somit auch weite Teile seines Unterbewusstseins positiv.

Ein wunderbares Geschehen, das viele Menschen immer wieder erleben dürfen!

**TAUTROPFEN
KRISTALLE DER NACHT
ZÄRTLICH LEGT IHR EUCH
AUF DIE GEWEBE
DER NATUR
UND SPIEGELT
AUF DIESE WEISE
TAUSENDFACH DAS GEHEIMNIS
DER GÖTTLICHEN ORDNUNG.**

VERENA HASLER-WALTER

Apfelbaum

Malus domestica



Grundthema / Weiterentwicklung

Vitalität

Kraft, Flexibilität, Frische, Tatendrang, Anspannungsfähigkeit, ermöglicht Beweglichkeit.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Sich geschwächt fühlen

Unruhe, Nervosität, Richtungslosigkeit, Panik, mangelnde Ausdauer, wenig Belastbarkeit.

Körperliche Bereiche

Unterstützt inneres Gleichgewicht; auch auf körperlicher Ebene; innere und äussere Reinigung, weckt Ursprungsenergie.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Niere

Augentrost

Euphrasia stricta



Grundthema / Weiterentwicklung

Klare Sicht der Dinge

Vertrauen, Beweglichkeit, Frische, Lebenswille.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Sich am falschen Ort, verloren fühlen

Die jetzige Situation nicht sehen wollen. Das Jetzt nicht annehmen können.
Deprimiert sein, Unwohlsein, Enttäuschung, Unzufriedenheit.

Körperliche Bereiche

Wirksam bei Ermüdung der Augen, bei Augenbeschwerden, bei Erkältung und bei Überempfindlichkeiten, bei Husten und Heiserkeit.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Lunge Dreifach-Erwärmer Niere

Birke

Betula pubescens



Grundthema / Weiterentwicklung

Eigenständigkeit

Autonom sein, Wahl haben, stolz sein dürfen, Entspannung, Stille, Entscheidungen fällen, Schutz, eigener Rhythmus wählen, Neubeginn.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Sich abhängig fühlen

Apathie, Trägheit, Resignation, sich aufgeben, Wutausbrüche, Sarkasmus, Melancholie.

Fragestellungen

Darf ich mich ausdrücken?
Wie treffe ich Entscheidungen?

Affirmation

Ich treffe Entscheide für mich, die mein inneres Wachstum unterstützen.

Körperliche Bereiche

Hilfreich bei Hautbeschwerden, Schuppen, Entzündungen, bei Gewichtsproblemen, bei Gelenksbeschwerden, bei Überempfindlichkeiten auf Nahrungsmittel und Umweltstoffe, hilft Wasser und Giftstoffe auszuscheiden.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Kreislauf Gallenblase

Esche

Fraxinus excelsior



Grundthema / Weiterentwicklung

Selbstwert

Selbstachtung, Mitgefühl, Entspannung, Vertrauen, Optimismus, Offenheit.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Unsicherheit

Fühlt sich nicht wert, ganz zu leben. Depression, Trauer, Angst, Hoffnungslosigkeit, lang andauernde emotionale Probleme; Mangel an Freude, Verhärtung des Herzens; emotionale Wunden dürfen nicht heilen.

Fragestellungen

Wen oder was habe ich Mühe loszulassen?
Wann fühle ich Freude?

Affirmation

Ich vermag die Fülle des Lebens in mich aufzunehmen und mich am Leben zu erfreuen.

Körperliche Bereiche

Hilfreich bei rheumatischen Beschwerden, bei Kopfweh, wirkt wohltuend im Lungenbereich, Schulterprobleme, Hauterkrankungen, Sprachschwierigkeiten, stärkt das Herz, stärkt sensible Nerven, regt die Niere an.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Herz Lunge

Feldahorn

Acer campestre



Grundthema / Weiterentwicklung

Selbstachtung

Gesundes Selbstwertgefühl, Loslassen von alten Vorstellungen, Befreiung, Grosszügigkeit.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Selbstverleugnung

Sorge, nicht gut genug zu sein. Gereiztheit, Ärger, Groll, chronische Verbitterung, hält an alten Vorstellungen fest.

Fragestellungen

Welcher Ärger, Groll bedrängt mich so sehr?
Wie würdige ich meine Fähigkeiten?

Affirmation

Ich bin es wert, geliebt zu sein. Es ist gut, der Mensch zu sein, der ich bin.

Körperliche Bereiche

Wirkkraft bei Gelenkproblemen und bei emotionalen Belastungen, bei Müdigkeit und Erschöpfungszuständen, bei Überlastung des Nebennierensystems, hilft bei Veränderungen im Hormonhaushalt, z.B. in den Wechseljahren, Prostataprobleme.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Dickdarm Kreislauf Dreifach-Erwärmer

Gänseblümchen

Bellis perennis



Grundthema / Weiterentwicklung

Wärme ausstrahlen

Charisma, Grosszügigkeit mit sich selbst und mit andern; Kommunikation, Freude an Sexualität; Fähigkeit, Kritik oder Liebe von anderen annehmen und zu geben.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Das innere Feuer fehlt

Innere Lähmung, Unsicherheit, alte Wut, alter Schmerz hockt auf, aus dem inneren Gleichgewicht geraten durch ein Erlebnis oder einen Traum; Verslossenheit.

Fragestellungen

Wann spüre ich mein inneres Feuer?
Wann spüre ich innere Kälte?

Affirmation

Ich bin die Macht und die Autorität in meinem Leben. Ich darf Freude und Vergnügen in Anspruch nehmen.

Körperliche Bereiche

Hilfreich bei Blockaden im unteren Rückenbereich und im Unterleib, verspannte Muskeln, Verstauchungen, Prellungen, bei Veränderungen im Hormonhaushalt und bei Kommunikationsschwierigkeiten (z.B. in der Partnerschaft), hilft bei Erkältungen und Hautbeschwerden

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Kreislauf

Glockenblume

Campanula rapunculoides



Grundthema / Weiterentwicklung

Schutz

Schutzpflanze, gibt Impuls, aktiv zu sein, weckt Begeisterung für das Leben.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Sich schutzlos fühlen

Erschöpfung, Aggressionen, wenn ich mich ausgeliefert fühle.

Fragestellungen

Wann spüre ich innere Begeisterung?

Wie schütze ich mein inneres und äußeres Klima?

Affirmation

Ich bin geschützt und voller Lebensenergie.

Körperliche Bereiche

Hilfreich bei Schlafstörungen, bei Anspannung und Stress, bei Ausdrucks- oder Kommunikationsschwierigkeiten, wirkt beruhigend auf das Herz.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Herz

Habichtskraut

Hieracium pilosella



Grundthema / Weiterentwicklung

Befreiung

Vergangenes loslassen können, Raum für Neues schaffen, Befreiung, gutes Selbstwertgefühl, Wertschätzung, Dankbarkeit.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Traurigkeit

Emotionale Belastungen, Trauer, hält an der Vergangenheit fest, Bedauern.

Fragestellungen

Wen oder was habe ich Mühe loszulassen?

Was würdige und schätze ich in meinem Leben?

Affirmation

Es ist gut für mich, mein Leben jetzt selbst in die Hand zu nehmen.

Ich treffe jetzt Entscheidungen zu meinem Wohlergehen.

Körperliche Bereiche

Lindert starken Husten, hilfreich bei Blockaden im Lungenbereich; stärkt das Immunsystem.

Stärkt das Herz und den Kreislauf.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Lunge Herz Dickdarm Dreifach-Erwärmer

Holunder

Sambucus nigra



Grundthema / Weiterentwicklung

Innerer Friede / Zuversicht

Sich leicht und beschwingt fühlen, ursprüngliche Gefühle, mit dem Leben fließen; Sinnlichkeit, Begeisterung, Ausgeglichenheit.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Ruhelosigkeit

Niedergeschlagenheit, Ungeduld, Frustration bei einem bestimmten Thema; Verzagen, Abgeschlossenheit.

Fragestellung

Was muss ich Altes loszulassen, um Raum und Begeisterung für Neues zu schaffen?

Affirmation

Ich fühle mich friedvoll und erfahre das Leben mit all meinen Sinnen.

Körperliche Bereiche

Hilfreich bei Rückenbeschwerden, bei kalten Füßen und Beinen, bei Blasenproblemen, bei sexuellen Spannungen.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Blase Dreifach-Erwärmer

Johanniskraut

Hypericum perforatum



Grundthema / Weiterentwicklung

Lebenslust

Widerstandskraft, Hoffnung; stärkt Durchsetzungskraft und Lebenswillen.

Blockade

Schwermut

Sich dünnhäutig und schutzlos fühlen, „schwache Nerven“, sich belastet fühlen, voller Sorgen, Kummer.

Fragestellungen

Wen oder was vermisse ich?

Darf ich meine wahren Gefühle spüren und durchleben?

Affirmation

Ich darf dem Leben vertrauen.

Körperliche Bereiche

Hilfreich bei nervösen Zuständen und Nervenbeschwerden; stärkt das vegetative Nervensystem.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Lunge Dreifach-Erwärmer

Rapunzel

Phyteuma hemisphaericum



Grundthema / Weiterentwicklung

Selbstvertrauen

Innere Sicherheit, emotionale Stabilität, Vertrauen in die Zukunft.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Minderwertigkeitsgefühle

Müdigkeit, Vergesslichkeit, Freudlosigkeit, Schwarzmalen, Gedanken kreisen. sich Sorgen machen, Nervosität.

Fragestellung

Was raubt mir soviel Energie?

Affirmation

Ich entspanne mich und mache das Bestmögliche zu meinem Wohlbefinden.

Körperliche Bereiche

Wirkt wohltuend auf den Verdauungsprozess, körperlich wie emotional, hilfreich bei Überempfindlichkeiten auf Nahrungsmittel und Umweltstoffe.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Milz-Pankreas

Ringelblume

Calendula officinalis



Grundthema / Weiterentwicklung

**Entspannung
Zufriedenheit**

Wertschätzung, Lebensfreude, Verinnerlichung, Selbstvertrauen, Mut, Intuition.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Unzufriedenheit Entbehrung

Traurigkeit, Blockade, Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit.

Fragestellung

Wofür schätze und würdige ich mich nicht?

Affirmation

Ich vertraue meiner Intuition.

Körperliche Bereiche

Hilfreich bei Verdauungsproblemen, Assimilation von Nahrung im Verdauungsprozess, Assimilation von Ideen im geistigen Bereich, wirkt entzündungshemmend, verhilft zu einer schönen Haut.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Dünndarm Magen Lunge Leber

Schafgarbe

Achillea millefolium



Grundthema / Weiterentwicklung

Inneres Gleichgewicht

Vertrauen, Vitalität, Entspannung, Kraft, Herzlichkeit.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Aus dem Gleichgewicht geraten

Mangel an Freude, Mangel an Kommunikation; bei einem bestimmten Problem kein Vertrauen in den Lebensprozess, Angst.

Fragestellungen

Was erfreut mich zutiefst?

Was macht mir Angst?

Affirmation

Das Leben begeistert mich und erfüllt mich mit neuer Energie.

Körperliche Bereiche

Hilfreich bei Gleichgewichtsproblemen und Magenverstimmungen; wirkt gut bei Seitenstechen und innerer Ruhelosigkeit, bei Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel, bei Mundschleimhautbeschwerden, Appetitmangel, bei juckenden Hautproblemen.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Kreislauf Dreifach-Erwärmer

Schlüsselblume

Primula elatior



Grundthema / Weiterentwicklung

Innere Ruhe

Zuversicht, Mut, Geduld; guter Umgang mit eigener Sensibilität.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Ungeduld

Sich schwach fühlen („zu viel spüren müssen“); innere und äussere Ruhelosigkeit, Schrecken, Angst vor der eigenen Sensibilität.

Fragestellungen

Wer oder was jagt mir einen solchen Schrecken ein?

Affirmation

Ich darf mich zu meinem Wohlergehen meinen Sinneseindrücken öffnen und verschliessen.

Körperliche Bereiche

Wirkt beruhigend auf Nerven; wirkt reinigend im ganzen Körper, harn- und schweisstreibend, hilfreich bei Beschwerden der Atemwege, hilft auch bei Kopfschmerzen und Hautausschlägen.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Blase Kreislauf

Schwarzdorn

Prunus spinosa



Grundthema / Weiterentwicklung

Innere Stärke

Zuversicht, innere Führung, Offenheit, Vertrauen, innere Ruhe, Hingabe, Ehrfurcht, innere Stille.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Selbstmitleid

Angst, Ruhelosigkeit, Ungeduld, Frustration, Verneinung, Misstrauen.

Fragestellungen

Was macht mich so ruhelos?
Wie entspanne und erhole ich mich?

Affirmation

Ich höre meine innere Stimme.

Körperliche Bereiche

Hilfreich bei Hautbeschwerden, bei Schleimhautproblemen, bei allgemeiner Schwäche, bei krampfartigen Schmerzen, schwach abführend, stärkt das Herz und die Abwehrkräfte, heilsam bei Nervenschmerzen im Kopfbereich. Als Heilmittel war der Schwarzdorn alten heilkundigen Menschen sehr bekannt. Wichtiger Schutzstrauch!

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Blase Herz

Veilchen

Viola odorata



Grundthema / Weiterentwicklung

Hingabe

Vertrauen in das Leben und in die Zukunft; hilft, den eigenen, inneren roten Faden zu finden (immer wieder zu finden). Begeisterungsfähigkeit. Schutz; hilft, sich in einer hohen Schwingung zu schützen.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Starre, harte Haltung

Kraft- oder Energiemangel; Anspannung, Stagnation in einem bestimmten Lebensbereich; voller Sorgen.

Fragestellungen

Wie nehme ich Abschied von Dingen und Menschen, die mir lieb geworden sind?
Wie Sorge ich für mich und meine Bedürfnisse?

Affirmation

Ich darf meine Sinnesempfindungen spüren und ausdrücken.

Körperliche Bereiche

Hilfreich bei Blockaden im Lungenbereich; Aufnehmen und Loslassen können; beruhigt das vegetative Nervensystem, hilft sich zu erden, hilfreich bei Schlafproblemen.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Lunge Dreifach-Erwärmer

Vergissmeinnicht

Myosotis arvensis



Grundthema / Weiterentwicklung

Selbstachtung

Sich etwas zutrauen, Optimismus, Offenheit, Neugierde, Konzentration, Interesse, Kommunikation, Lernen; klare Gedanken, Entscheidungsfreude.

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Sich selber vergessen

Konzentrationsschwäche; antriebsarm, Hoffnungslosigkeit; sich übermässig sorgen um die persönliche Zukunft, Energiemangel, sich ungeliebt fühlen; Verunsicherung.

Fragestellungen

Was nimmt mir die Kraft? Wie verschaffe ich mir Luft?

Affirmation

Ich liebe und akzeptiere mich und vertraue dem Prozess des Lebens.

Körperliche Bereiche

Hilfreich bei Vergesslichkeit, bei Konzentrationsschwierigkeiten, unterstützt körperliche, emotionale und seelische Widerstandskraft, stärkt den Lungenbereich.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Lunge Herz

Weissdorn

Crataegus monogyna



Grundthema / Weiterentwicklung

Entspannung Offenheit

Freude, Mitgefühl und Interesse für andere; Begeisterungsfähigkeit, Vergebung, Liebe

Empfindungen und Gefühle, die mich blockieren

Verschlossenheit Angst

Schmerz, Verletzung, Mangel an Freude; Anspannung, will nicht fühlen; verschliesst das Herz.

Fragestellungen

Was erfreut mein Herz?

Was schmerzt mein Herz?

Affirmation

Mein Herz vergibt und lässt los. Ich spüre inneren Frieden.

Körperliche Bereiche

Weissdornblütenessenz wirkt gut auf Herz, Nerven, Müdigkeit, Schlappeheit. Hilfreich eingesetzt bei Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend.

Gleicht folgende Energiebahnen aus:

Kreislauf Herz

**AUF DEM WEG ZUR VOLLKOMMENHEIT
STOLPERN WIR ÜBER DIE EIGENEN
ANSPRÜCHE.
AUF DEM WEG ZUR VOLLSTÄNDIGKEIT
ENTDECKEN WIR, WIE VIELFÄLTIG
DAS LEBEN IST.**

VERENA HASLER-WALTER

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Apfelbaum	7
Vitalität	7
Sich geschwächt fühlen	7
Augentrost.....	8
Klare Sicht der Dinge.....	8
Sich am falschen Ort, verloren fühlen	8
Birke	9
Eigenständigkeit	9
Sich abhängig fühlen.....	9
Esche	10
Selbstwert	10
Unsicherheit	10
Feldahorn	11
Selbstachtung	11
Selbstverleugnung	11
Gänseblümchen	12
Wärme ausstrahlen	12
Das innere Feuer fehlt.....	12
Glockenblume	13
Schutz.....	13
Sich schutzlos fühlen.....	13
Habichtskraut, Kleines	14
Befreiung	14
Traurigkeit.....	14
Holunder	15
Innerer Friede Zuversicht	15
Ruhelosigkeit.....	15
Johanniskraut	16
Lebenslust.....	16
Schwermut.....	16
Rapunzel	17
Selbstvertrauen	17
Minderwertigkeitsgefühle.....	17
Ringelblume.....	18
Entspannung Zufriedenheit.....	18
Unzufriedenheit Entbehrung	18
Schafgarbe	19
Inneres Gleichgewicht	19

Aus dem Gleichgewicht geraten	19
Schlüsselblume	20
Innere Ruhe	20
Ungeduld	20
Schwarzdorn	21
Innere Stärke	21
Selbstmitleid	21
Veilchen	22
Hingabe	22
Starre, harte Haltung	22
Vergissmeinnicht	23
Selbstachtung	23
Sich selber vergessen	23
Weissdorn	24
Entspannung Offenheit	24
Verschlossenheit Angst	24