



Liebe Kräuterbegeisterte,  
Weihnachten steht vor der Tür! In diesem Newsletter findet ihr Kräuter die unseren Geist stärken, uns noch einmal kurz vor Weihnachten richtig durchputzen und unsere Stimmung heben.

Meine Termine für 2022 sind in Arbeit und werden sobald als möglich veröffentlicht.

	<p><b>Wacholder (<i>Juniperus communis</i>)</b></p> <p>Schon der Spruch „Vorm Holunder sollst du den Hut ziehn, vorm Wacholder sollst du niederknien“ weisen darauf hin welche große Heilwirkung beide Bäume in der Volksheilkunde aufweisen. Wacholder wird aufgrund der positiven Wirkung auf den Verdauungstrakt gerne in Magenbittern verwendet. Aber auch für die Atemwege wird Wacholder gerne eingesetzt. Er wirkt harntreibend und entwässernd. Die Beeren werden in der Küche zum Verfeinern von Speisen verwendet. Als Räucherpflanze wirkt Wacholder keimtötend und desinfizierend.</p>
	<p><b>Alkoholfreies Gin Tonic</b> 1 sprüher Wacholderhydrolat 200ml Tonic Water Eiswürfel</p>
	<p><b>Weißtanne (<i>Abies Alba Mill</i>)</b></p> <p>Der Duft von Weihnachten liegt in der Luft wenn das ätherische Öl der Weißtanne zum Einsatz kommt. Das Öl wirkt raumluftreinigend und wird gerne bei körperlicher und seelischer Erschöpfung eingesetzt, es gibt Kraft und Durchhaltevermögen.</p>
	<p><b>Winter-Badesalz</b> 100g frische Tannennadeln 200g grobes Meersalz 1 TL Mandelöl 20 Tropfen ätherisches Öl Weißtanne</p>
	<p><b>Ätherische Öle, der Firma Feeling, können bei mir bestellt werden!</b></p> <p><b>NEU „DUFTMEDITATION IM KRÄUTERHAUS“</b> <b>11.01.2022 19 Uhr</b> Komm mit mir auf eine entspannende Duftreise! Bitte um Anmeldung!</p>
	<p><b>NEU! Aromakörperarbeit</b></p> <p>Bei der energetischen Körperarbeit werden mittels sanften Streichungen und auf jeden Klienten individuell ausgesuchte ätherische Öle, der Körper und der Geist in Balance gebracht. Harmonisierung der beiden Körperhälften Yin und Yang. Lade deinen inneren Akku mit einer entspannenden Aromakörperarbeit auf. Freu mich über eine Terminvereinbarung!</p>
	<p><b>NEU „KRÄUTERSTAMMTISCH“! 16.12.2021 19 Uhr, ONLINE!</b> Für Kräuterbegeisterte jeden <b>3. Donnerstag im Monat</b> im neuen Kräuterhaus in Glawoggen! Aufgrund der derzeitigen Situation findet der Kräuterstammtisch Online statt! Bitte um Anmeldung, Zugangsdaten werden per Email übermittelt.</p> <p><b>THEMA: RÄUCHERN MIT KRÄUTERN!</b></p>
	<p><b>Workshops 2022 sind in Arbeit!</b></p> <p>Ich wünsche euch und euren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr! Ich freu mich auf ein tolles Kräuterjahr 2022! Alles Liebe Romana <a href="http://www.kraeutererfahren.at">www.kraeutererfahren.at</a></p>