

# Workshop DIY Räucherbündel

## VERWENDETE KRÄUTER UND IHRE WIRKUNG BEIM RÄUCHERN

Schafgarbe (Achillea millefolium): fördert innere Weisheit und Leichtigkeit, bietet Schutz und kann klare Visionen bringen

Spitzwegerich (Plantago lanceolata): Erdung, klärt den Geist und heilt, Abwehr von negativen Energien und Schadzauber

Salbei (Salvia officinalis): wirkt klärend, desinfizierend, beruhigend, reinigend und hat eine positive Wirkung auf die Psyche

Wilder Oregano (Origanum vulgare): schützt und stärkt, wirkt reinigend und antibakteriell

Johanniskraut (Hypericum perforatum): stimmungsaufhellend, beruhigt bei Nervosität, fördert das Positive

Königskerze (Verbascum densiflorum): beruhigt, positive Wirkung auf Emotionen, schützt

Lavendel (Lavendula officinalis): wirkt ausgleichend auf Geist und Körper, stärkt und beruhigt, hilft beim Einschlafen, schenkt Mut

Rosmarin (Rosmarinus officinalis): wirkt klärend, fördert die Konzentration und belebt den Geist, bringt neuen Schwung in festgefahrene Situationen

Eukalyptus (Eucalyptus gunii): wirkt reinigend und klärend auf den Geist, schenkt Kraft, befreit

Fenchel (Foeniculum vulgare): schützt, stabilisiert, stärkt, beruhigt

Frauenmantel (Alchemilla mollis): schützt, reinigt, wärmt, fördert die (weibliche) Intuition und die Kreativität, heilt

Ackerschachtelhalm (Equisetum arvense): Stressabbau, löst Unruhezustände, stärkt und klärt, aphrodisierend

Lorbeer (Laurus nobilis): fördert die Klarheit und einen wachen Geist, schärft alle Sinne und die Konzentration, reinigt und hilft beim Loslassen

