

INSPIRA BLÜTEN-ESSENZEN



Inspira Praxis Regina Fürer Seestrasse 4 6204 Sempach

**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 die Selbstheilungskräfte in uns. Sie fördern unsere Fähigkeiten, den alltäglichen Herausforderungen in Familie, Schule und Beruf sowie in unseren Beziehungen zu begegnen. Die Essenzen stärken unsere Abwehrkräfte und helfen uns, das innere Gleichgewicht zu finden.

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

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

Dosierung

Je 2 Tropfen der gewählten Blüten-Essenzen werden in ein 30 ml Fläschchen mit Glaspipette gegeben und mit 3 Viertel gutem Wasser und 1 Viertel Alkohol (ca. 40%) aufgefüllt.

Von dieser Mischung werden **4 x 4 Tropfen täglich** mindestens 10 Minuten vor oder nach dem Essen eingenommen. Die Tropfen werden dazu von der Glaspipette direkt auf die Zunge gegeben 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 bzw. an das Behandlungsziel zu erinnern.

INSPIRA PRAXIS

Regina Fürer
Dipl. Kinesiologin IKZ
Dipl. Erwachsenenbildnerin AEB
Seestrasse 4 6204 Sempach
inspira@active.ch

Alleinvertrieb der INSPIRA Blüten-Essenzen:

BIONIK AG
Saxerstrasse 16
CH-5000 Aarau
Fon +41 62 824 5922
Fax + 41 62 824 59 00
www.bionik-ag.ch
Mail: info@bionik-ag.ch

Einleitung

Unsere Ahninnen und Ahnen kannten viele aus Pflanzen und Bäumen gewonnenen Mittel, die ihre Gesundheit unterstützten oder wieder herstellen konnten. Sie wussten um die Rhythmen und die Zyklen der Natur, um die Wirkung von Pflanzen und weiteren Wirkstoffen und nutzten dieses Wissen in ihrem Alltag.

In unserer schnellebigen Zeit nehmen wir uns dagegen nur allzu selten Zeit, alleine, schweigend und achtsam in die Natur, etwa 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 bestimmt erhaschen.

Doch dann sprach mein zweites Kind nach der Geburt für 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 zwar einen Namen für das, was meinem Kind angeblich fehlte, doch das half mir nicht wirklich weiter. Für mich blieb es ein Geheimnis, ein grosses Rätsel, das mir keine innere Ruhe liess. Also begab ich mich auf die Suche – sie sollte Jahre dauern - und erlebte dabei Vieles. Eines schönen Tages begegnete ich einem Baum, der mich seine Kräfte auf eine ganz neue Art spüren liess. So begann alles. Als Autodidaktin entdeckte und entwickelte ich nach und nach die Fähigkeit, Heilwirkungen von Pflanzen und Bäumen zu erspüren. Mein Sohn ist heute wohl auf, 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 sie eine Inspiration für Viele sein werden und dass daraus viele neue, eigene Erfahrungen und Geschichten entstehen. Es ist mir ein Anliegen, nicht in eindimensionalen, positiven und negativen Denkmustern verhaftet zu bleiben, denn es geht nicht darum, einfach ein Krankheitssymptom wegzubehandeln, sondern der eigenen Lebenssituation, den eigenen Gefühlen in vermehrter Aufmerksamkeit zu schenken. Sich selber Fragen zu stellen, bedeutet manchmal auch, eine Frage über längere Zeit mit sich herumzutragen. Oft ist der sogenannte blockierte Gefühlszustand notwendig bzw. im eigentlichen Sinn des Wortes „notwendend“ und damit der Anfang einer neuen, überraschenden Entwicklung. Deshalb möchte ich 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 offenbar bereits wussten, entdeckt die moderne Wissenschaft, etwa auf dem Gebiet der 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, aber zu immer durchlässigeren Strukturen und zu immer kleineren Teilchen, die sich am Ende als reine Energie herausstellen. Materie ist also nicht tot – Materie ist in ihrer physikalischen Beschaffenheit Energie! Das ist nach meinem Verständnis 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. Selbst ein Felsen aber 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 „geimpft“. 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 Wunder, 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

Vitalität

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

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Sich geschwächt fühlen

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

Fragen, die mich begleiten können

Was ist es, was mir so grosse Angst macht?

Kann ich mit mir allein und still sein?

Affirmation

Ich lasse alte Belastungen los und höre auf meine innere Stimme.

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: NI

Augentrost

Euphrasia stricta

Grundthema

Klare Sicht der Dinge

Vertrauen, Beweglichkeit, Frische, Lebenswille, vergnügt sein

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Sich am falschen Ort, verloren fühlen

Die jetzige Situation nicht sehen wollen. Das „Hier und Jetzt“ nicht annehmen können. Niedergeschlagenheit, Unwohlsein, Enttäuschung, Unzufriedenheit.

Fragen, die mich begleiten können

Wo und wann spüre ich unbändigen Tatendrang?

Habe ich viel / wenig Phantasie und Vorstellungskraft?

Affirmation

Ich gestalte jetzt das Leben, das ich gerne betrachte.

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: LU 3-E NI

Birke

Betula pubescens

Grundthema

Eigenständigkeit

Autonomie, Wahlmöglichkeiten, stolz sein dürfen, Entspannung, Stille, Entscheidungskraft, Schutz, eigenen Rhythmus wählen, Neubeginn.

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Sich abhängig fühlen

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

Fragen, die mich begleiten können

Darf ich mich ausdrücken?

Wie treffe ich Entscheidungen?

Affirmation

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

Erfahrungen in der Anwendung

Hilft bei Hautbeschwerden, Schuppen, Entzündungen, bei Gewichtsproblemen, bei Gelenkbeschwerden, bei Überempfindlichkeit und Allergien gegenüber Nahrungsmitteln und Umweltstoffen, hilft Wasser und Giftstoffe auszuschleiden.

Meridiane: KS GB

Esche

Fraxinus excelsior

Grundthema

Selbstwertgefühl, Zuversicht

Selbstachtung, Mitgefühl, Entspannung, Vertrauen, Optimismus, Offenheit, aufnehmen und loslassen können.

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Unsicherheit

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

Fragen, die mich begleiten können

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.

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: HE LU

Feldahorn

Acer campestre

Grundthema

Selbstachtung

Gesundes Selbstwertgefühl, Loslassen können, innere Freiheit, Grosszügigkeit.

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Selbstverleugnung

Sorge, nicht zu genügen, Gereiztheit, Ärger, Groll, chronische Verbitterung, hält an alten Vorstellungen fest.

Fragen, die mich begleiten können

Welcher Ärger, Groll bedrängt mich so sehr?

Wie würdige ich meine Fähigkeiten?

Affirmation

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

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: DI KS 3-E

Gänseblümchen

Bellis perennis

Grundthema

Wärme ausstrahlen, Energie

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

Empfindungen, (Symptome) 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, kaltes Herz.

Fragen, die mich begleiten können

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.

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: KS

Glockenblume

Campanula rapunculoides

Grundthema

Schutz, Geborgenheit

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

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Sich schutzlos fühlen

Erschöpfung, Aggressionen, wenn ich mich ausgeliefert fühle.

Fragen, die mich begleiten können

Wann spüre ich innere Begeisterung?

Wie schütze ich mein inneres und äußeres Klima?

Affirmation

Ich bin geschützt und voller Lebensenergie.

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: HE

Habichtskraut, Kleines

Hieracium pilosella

Grundthema

Befreiung, Wertschätzung

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

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Traurigkeit

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

Fragen, die mich begleiten können

Wen oder was habe ich Mühe loszulassen?

Was würdige und schätze ich in meinem Leben?

Affirmation

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

Ich treffe Entscheidungen in meinem eigenen besten Interesse.

Erfahrungen in der Anwendung

Lindert starken Husten, hilft bei Blockaden im Lungenbereich; stärkt das Immunsystem; stärkt Herz und Kreislauf.

Meridiane: LU HE DI 3-E

Holunder

Sambucus nigra

Grundthema

Innerer Friede, Zuversicht

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

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Ruhelosigkeit

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

Fragen, die mich begleiten können

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.

Erfahrungen in der Anwendung

Hilft bei Rückenbeschwerden, bei kalten Füßen und Beinen, bei Blasenproblemen sowie bei sexuellen Spannungen.

Meridiane: BL 3-E

Johanniskraut

Hypericum perforatum

Grundthema

Lebensmut

Weckt wieder Vertrauen in das Leben; Widerstandskraft, Hoffnung; stärkt Durchsetzungskraft und Lebenswillen.

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Schwermut

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

Fragen, die mich begleiten können

Wen oder was vermisse ich?

Darf ich meine wahren Gefühle spüren und durchleben?

Affirmation

Ich darf dem Leben vertrauen.

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: LU 3-E

Rapunzel

Phyteuma hemisphaericum

Grundthema

Selbstvertrauen

Innere Sicherheit, emotionale Stabilität, Fähigkeit Kritik anzunehmen und zu äussern, Vertrauen in die Zukunft.

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Minderwertigkeitsgefühle

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

Fragen, die mich begleiten können

Was raubt mir soviel Energie?

Affirmation

Ich entspanne mich und mache das Bestmögliche zu meinem Wohlbefinden.

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: MP

Ringelblume

Calendula officinalis

Grundthema

Entspannung Zufriedenheit

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

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Unzufriedenheit Entbehrung

Traurigkeit, Blockade, Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit.

Fragen, die mich begleiten können

Wofür schätze und würdige ich mich nicht?

Affirmation

Ich vertraue meiner Intuition.

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: DÜ MA LU LE

Schafgarbe

Achillea millefolium

Grundthema

Inneres Gleichgewicht

Vertrauen, Vitalität, Entspannung, Kraft, Herzlichkeit

Empfindungen, (Symptome) 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

Fragen, die mich begleiten können

Was erfreut mich zutiefst?

Was macht mir Angst?

Affirmation

Das Leben begeistert mich und erfüllt mich mit neuer Energie.

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: KS 3-E

Schlüsselblume

Primula elatior

Grundthema

Innere Ruhe

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

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Ungeduld

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

Fragen, die mich begleiten können

Wer oder was jagt mir einen solchen Schrecken ein?

Affirmation

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

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: BL KS

Schwarzdorn

Prunus spinosa

Grundthema

Innere Stärke

Zuversicht, innere Führung, Offenheit, Vertrauen, innere Ruhe, Hingabe, Ehrfurcht, innere Stille, Vertrauen in das Leben.

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Selbstmitleid

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

Fragen, die mich begleiten können

Was macht mich so ruhelos?

Wie entspanne und erhole ich mich?

Affirmation

Ich höre auf meine innere Stimme.

Erfahrungen in der Anwendung

Hilft 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!

Meridiane: BL HE

Veilchen

Viola odorata

Grundthema

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, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Starre, harte Haltung

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

Fragen, die mich begleiten können

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.

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: LU 3-E

Vergissmeinnicht

Myosotis arvensis

Grundthema

Selbstachtung

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

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Sich selber vergessen

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

Fragen, die mich begleiten können

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

Affirmation

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

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: LU HE

Weissdorn

Crataegus monogyna

Grundthema

Entspannung Offenheit

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

Empfindungen, (Symptome) und Gefühle, die mich blockieren

Verschlossenheit Angst

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

Fragen, die mich begleiten können

Was erfreut mein Herz?

Was schmerzt mein Herz?

Affirmation

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

Erfahrungen in der Anwendung

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

Meridiane: KS HE

**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

AUS ROMEO UND JULIA SHAKESPEARE	2
Einleitung	3
Warum wirken Inspira-Essenzen?	5
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
Selbstwertgefühl, Zuversicht	10
Unsicherheit	10
Feldahorn	11
Selbstachtung	11
Selbstverleugnung	11
Gänseblümchen	12
Wärme ausstrahlen, Energie	12
Das innere Feuer fehlt	12
Glockenblume	13
Schutz, Geborgenheit	13
Sich schutzlos fühlen	13
Habichtskraut, Kleines	14
Befreiung, Wertschätzung	14
Traurigkeit	14
Holunder	15
Innerer Friede, Zuversicht	15
Ruhelosigkeit	15
Johanniskraut	16
Lebensmut	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
(Verena Hasler-Walter)	28