

Die Farben der Malven werden bleich  
schwer wird der apfel  
Und fällt  
schwarz  
färbt sich der hollunderbaum  
schon rollen  
die nebelfelder  
abends herauf

mach dir nichts vor  
es geht zu ende  
unsichtbare raubtiere  
schleichen  
um deine lebenslust  
angst durchbohrt  
deinen sommertraum  
bald blühen  
eisblumen

erfinde ein kräuterlied  
an leuchtenden nachtfeuern  
reiftröpfen schmelzen  
sichere deine samenschätze  
sie steigen  
auf sanften sohlen  
funkelnd  
von den wurzeln bis ins mark

ernte die schwersüßen früchte  
behende nun furchtlos  
sei sanft im klaren  
draussen

vertraue deinem reifen  
verrücke kerne drinnen  
Überrasche dein herz mit dir selbst

**Halloo Ihr lieben Naturbegeisterte !**

Willkommen in der nun stilleren, besinnlichen und konzentrierten grünen Welt.

Wir sind am nahenden Ende eines NaturMondjahres in Prozessen voll mit Entscheidungskraft, Konzentration auf Wesentliches, innerer Einkehr und Besinnung angelangt.

Mit meinen Kräutern hier verbunden leben zu können, lehrt mich gerade jetzt auch wieder neu begeisternde Möglichkeiten der Kontemplation. Es ist mir ein liebes Anliegen, die nun über 10-jährige Tradition meiner monatlichen Kräuterbriefe wieder aufzunehmen, trotz und gerade im überall angestiegenen bürokratischen Verwaltungsdruck, den oftmals nur mit Spitzenhumor zu ertragenden überfrachteter und zugleich seichtem Input polarisierender immer gleicher Programme unseres Informationszeitalters.

Zum Ausgleich will ich Euch mit den Gaben der Natur zu und mit wirklich spürbaren Inspirationen, praktisch bezogenen Impulsen und fundamentierter innovativer Bildung zu entscheidungsstarker Selbstregeneration, natürlich und nachhaltig erinnern, ermutigen und versorgen.

Die Natur macht es uns überall vor, wie weise sie mit Veränderungen umgeht, folgen wir ihr.

Den sehr frühen Austrieb von Baumknospen folgte ein mit kalten Winden und trockenem Spätfrösten langgezogener Winter. Spät erst erwärmte der rasante, fast aggressive Frühling mit wahren Wachstumsexplosionen. Es folgte fast übergangslos und unterbrochen von Wetterkapriolen ein heißer intensiver Sommer mit starker Trockenheit wachrüttelnd und lähmend zugleich. Die Kräuter hier, zumindest die meisten, bildeten starke Inhaltsstoffe und reicherten sie schnell und konzentriert an. Der freundliche Herbst hält nun Einzug, ähnlich dem Frühjahr mit Temperaturumbrüchen stürmisch heftiger Art und bescherte uns eine reiche Ernte an Früchten, Samen, Wildpflanzen, Farben, Düften und Geschmäckern. Wildmedizin der besonderen Art.

In meinem Kräuterhof ist Vieles bereits gesammelt, verarbeitet, empfindliche Exoten eingeräumt, wichtige Daten gesichert, neu gestaltete Räume frei für sinnerfüllendes Tun in und mit der Natur in Einklang auch mit uns selbst im Inneren.

So flattert heute die Einladung zum nächsten SamhainMarkt im Kräuterhof zu Euch, am kommenden Samstag, den 03.11.18 mit vielen

Angeboten, Kräuterbuffet, Räucherworkshops und diesmal neu : mit einem anschliessenden InfoAbend zu meinen Seminaren und Ausbildungen, wie immer ist der Eintritt kostenfrei.

Es verändert sich viel und schnell und auf allen Ebenen, wie wir wissen oder es tut sich scheinbar garnichts oder wir tun uns schwer, unsere Probleme zu lösen oder uns selbst zu verwirklichen. Wie immer erlebe ich aufs Neue und mache mit anderen Menschen, die ich begleiten und beraten darf, immer wieder ähnliche Erfahrungen, dass und wie die Natur, in den verschiedensten Prozessen, unsere stärkste, intensivste und schnellste Verbündete ist,

Wenn du beispielsweise deine Ernährung bereichern und umstellen willst, die Kraft der Kräuter- und Wildpflanzen näher kennenlernen willst, oder deine Bedürfnisse, Wünsche und Entwicklungen erkennen und einfach ein besseres Lebensgefühl erfahren und auch ausdrücken willst, gehe in die Natur, probiere es aus und lass dich begleiten bei intensiveren Erfahrungen in und mit der Natur deiner Selbst.

Deine Naturwahrnehmung zu erweitern und zu erleben und dadurch eigene innere Resonanzen zu entdecken, zu reflektieren und zu verstehen, führt uns zu mehr Lebendigkeit in oftmals rigiden Systemen und hohlen Strukturen.

Auf natürliche, oftmals erfrischende oder stille und immer ganz persönlich starke Weise lernen wir in Verbundenheit mit den Rhythmen der Natur unsere anwachsenden Aufgaben wertschöpfend in hoch spezialisierten Umfeldern zu finden und uns selbst ganz und individuell zum Wohle einer freien Gemeinschaft einzusetzen.

Euch dabei zu unterstützen, zu bilden und zu erfreuen ist mir liebe Aufgabe und lebendige Berufung.

Eine gute Zeit, den vielen Menschen, die ich nun beinahe 30 Jahre begleiten durfte und immer noch darf, die mich bei meiner Selbst und ständigen Arbeit unterstützten und es immer mehr auch weiterhin tun, sei hiermit ein herzliches Dankeschön gegeben. Ihr seid einfach wundervoll !

Wie in der Natur gibt es Mixturen von Altbewährtem, traditionell gesichertem und einfach funktionierendem Schönerem mit immer wieder Neuem, den Gegebenheiten unangepassten, evolutionärem, Freyen Entwicklungen dienlich, die wahre Entdeckungen, Antworten und Lösungen bieten. So präsentiere ich mit Freude mein ganz gemischtes

Angebot im Pflanzen-, Garten- und Naturbereich, wie meine Veranstaltungen, Seminare und Ausbildungen für den persönlichen eingestimmten Entwicklungsprozess oder meine Bücher und Filme und wachsende WebinarIdeen zur Freude und vermehrter Begeisterung und wünsche Dir einfach ein inspirierendes frohes Finden beim Lesen dieses Kräuterbriefs.

Gerne gehen wir gemeinsam auf Deinem ureigenen Weg. Ich begleite dich mit meinem Können, meinem Wissen, meiner Zeit und meiner Erfahrung.

Von Herzen wünsche ich einen erfüllten beJaEndenden November mit respektvoller Selbstreflektionsarbeit, Raum und Zeit für ausgleichender Muse und das Glück beides miteinander zu verbinden .....

Eure Freyja

**Neues aus FREYJA's Garten · Alles reift, grünt erneut oder zieht in den warmen Sonnenladen und ins bunte Blumenhaus**

- **ganzjährige Öffnungszeiten im Kräuterhof & Hofladen: JEDEN DIENSTAG von 10-18 Uhr und nach Vereinbarung**
- **das nächste Kräutertreff SamhainMarkt findet am Samstag, 03.11.18 10-17 Uhr statt, danach gibt es einen unverbindlichen InfoAbend zu meinen Seminaren und Ausbildungen zum Kennenlernen**
- **Herbst ist immer auch Pflanzzeit: ALLE Pflanzen, auch die winterfesten NaschStauden, Wild- und Heilkräuter, gibt es ab Oktober mit 20% Rabatt!**
- **im Hofladen findet Ihr jetzt besonderes Räucherwerk, Zubehör, Schmuck & Kunsthandwerk, therapeutische Steine, eine tolle Bücherkiste und einfach Schönes & Sinnvolles aus Naturmaterialien - eine Einladung an Euch zum Stöbern...**
- **eine tolle & schnelle GeschenkIdee: Meine GUTSCHEINE, für Einkauf & Seminare. Meldet Euch am Besten direkt per Email oder Telefon !**

## Eine andere Art und mehr als BASICS · AUSBILDUNGEN

- Die Ausbildung in Spiritueller NaturEnergetik [WILDE SEELE](#), seit vielen Jahren etabliert, beginnt Mitte November und hat noch freie Plätze! Sie ist für Dich in 5 Modulen sicher, klar und wundervoll ergiebig aufgebaut. Deine Entscheidungsbereitschaft JETZT noch einzusteigen, belohne ich gerne mit einem BONUS.

- auch die Anmeldungen der JahresAusbildung in spiritueller Phytotherapie [GRÜNE WILDE](#) 2019 sind in vollem Gange!

--> empfehlenswert und sehr oft gebucht werden beide Ausbildungen in Folge zu einem Supergesamtpreis.

- die Weiterbildung [WILD & WEISE](#) "bei einer Kräuterfrau in die Lehre gehen" bietet Dir eine individuelle ganz spezielle Bildung mit wählbaren Zusammenstellungen von Seminarbesuchen, Einzelbegleitung, Onlinekursen und Gruppentreffen.

Das nächste Gruppentreffen findet gemeinsam mit dem Abschlusswochenende der WILDE SEELE im März 2019 statt. Es ist für Dich, wenn du schon länger den Prozessen der Natur vertraust, dich für eine 2-3 jährige umfassende Bildung interessierst mit kontinuierlichem Training und für dich und deine Fähigkeiten erweiternden Erfahrungen, Techniken und Erforschungen, die du vielleicht auch beruflich umsetzen willst, eine ergänzende Möglichkeit, mit der WILDEN SEELE zu beginnen und gleich auch die 4 weiteren SeminarWochenenden berechnen zu lassen. In einem persönlichen Gespräch fokussieren wir gemeinsam Voraussetzungen, Intensionen und Deine speziellen Berufungen. Ich freue mich auf Dich !

---> Grundsätzlich fördere ich spirituelle Entwicklung und so erhältst du als Teilnehmer\*in von Lern- oder Ausbildungsgruppe 10% Rabatt auf sämtliche Seminare, die du zusätzlich besuchst.

---> unter den Links kannst Du die genauen Ausschreibungen lesen & wenn Du Fragen hast bin ich gerne für Dich persönlich da.

Mein Kontakt: Email [info@kraeuternetz.de](mailto:info@kraeuternetz.de) oder Telefon 09554-8161

NaturSpiritueller Beratungen & individuelle Ritualarbeit

[Hier](#) kannst Du über meine Arbeit lesen.

## Diese Veranstaltungen finden demnächst statt:

- **Samhain Jahreskreisfest zum Dunkelmond HexxenSylvester**  
Mi, 07.11.18 18.00 - ca. 20.30 Uhr - allgemeine Info [hier](#)  
Einladungen werden im speziellen Verteiler per Email versendet, bei Interesse bitte NEU eintragen lassen
- **Lilith Seminar** • Drach\*innenkraft & Schattenarbeit - erkennen, lösen und im individuellem Leben dauerhaft integrieren, für Entschlossene Frauen & Männer, die dem eigenen DrachenRuf folgen wollen  
Fr, 09.11.18, 18.30 bis So, 11.11.18, 15 Uhr, Heilungstiefe zum Skorpion-Schwarzmond [Info](#)
- **WILDE SEELE** • Ausbildung in spiritueller NaturEnergetik • es gibt noch freie Plätze, ist es Deiner?

### Termine 2018/19

- 16. bis 18.11.18  
Kraft der Seher und Seherinnen: Wer bin ich?
- 14. bis 16.12.18  
Kraft der Lehrer und Lehrerinnen: Woher komme ich ?
- 18. bis 20.01.19  
Kraft der Krieger und Amazonen: Wozu bin ich hier ?
- 15. bis 17.02.19  
Kraft der Heiler und Heilerinnen: Wie wachse ich ?
- 08. bis 10.03.19 (gemeinsam mit WILD & WEISE Gruppe )  
Kraft der NaturMagie: Was ist authentische Wirklichkeit ?  
Tiefe sammeln, Ein- und Ausblicke weiten, individuelle Praxis üben

### [HIER](#) kannst du Weiteres lesen

am InfoAbend, 03.11.18, ab 17 Uhr stelle ich meine Arbeit vor, du kannst mich persönlich kennenlernen, es gibt eine ausführliche Fragerunde, deine unverbindliche kurze Anmeldung erleichtert die Vorbereitungen

- **13-Monde Zyklus** • **Zwillinge Vollmond - Spiegelmagie & das Naturgesetz der Resonanz**  
Fr, 23.11.18, 18.00 - 20.30 Uhr, die strahlende Schönheit der dunklen Erde im lebendigen Kern begreifen, verankern, halten & weitertragen

→ Achtung: durch einen Computercrash lassen sich die verschiedenen Zugehörigkeiten in den Verteilergruppen nicht mehr herstellen, lasst euch also bitte Hier neu eintragen für [Einladung & ausführliches Mondskript](#) der Einstieg und Einzelbuchungen sind jederzeit möglich

Sa, 01.12.18, 10.00 - 16.00 Uhr **RäucherTag**, die Räucherkunst als traditionelle Anwendung in den Volksmedizinen kennenlernen, fundamentierte Kenntnisse erhalten & duftende Rituale zum Wohlbefinden kreieren. Info [hier](#)

So, 02.12.18, 10 - 16 Uhr • **Wiesenschmaus** • ein grünes Julmenü gerade in der dunkleren kalten Jahreszeit ist wertvolle, schmackhafte und einfach zu zu bereitende Ernährung wichtig. Mit vielen Tipps, Rezepten, köstlichem Essen & meinem Kochbuch. Näheres [hier](#)

**ANREGUNG:** Bereite Dich schon jetzt mit Vorfreude auf eine besondere **Rauhnachtzeit** vor und buche deinen Wunschpunsch-Workshop, PersönlichkeitsSchlüssel oder ein NaturRitual.

## - TERMIN - KALENDER -

### November

Sa	03.11.18	10.00 - 17.00	SamhainMarkt & Offener Kräuterhof in Prölsdorf
	<b>TIPP!</b>	17.00 - 18.30	Info-Abend
Mi.	07.11.18	18.30 - 21.00.	<u>Jahreskreisfest</u> - Samhain-DunkelMond
Fr	09.11.18	18.30 -	Lilith - <u>Seminar</u> - alle 3 Module
So	11.11.18	15.00	Schattenarbeit - Drachen*innenkraft - Integration
Fr	16.11.18	18.30 bis	WILDE SEELE - Spirituelle NaturEnergetik Ausbildung
So	18.11.18	15.00	1/5 - Kraft der Seher*innen - wer bin ich ? -
Fr	23.11.18	18.30 - 21.00	13-Monde- Vollmond der SpiegelGesetze & Resonanzen

### Dezember

Sa	01.12.18	10.00 - 16.00	RäucherTag - Handwerk & Ritual
So	02.12.18	10.00 - 16.00	<u>Wiesenschmaus</u> - KochSeminar - Ein KräuterJULMenü
Fr	07.12.18	18.30 bis	TriAlogieSeminar 3/3 SCHWARZE Wandler*innen
So	09.12.18	15.00	Die LebenimTod-Kraft der Wilden Frauen & Männer
Fr	14.12.18	18.30 bis	WILDE SEELE - Spirituelle NaturEnergetik Ausbildung
So	16.12.18	15.00	2/5 - Kraft der Lehrer*innen - woher komme ich ? -

### Rauhnächte 18/19

- während dieser Zeit sind EinzelBeratung & Schlüssel mit 20 % Rabatt! Bitte Termin buchen -

Sa	22.12.18	10.00 - 17.00	JUL-Basar & Offener Kräuterhof in Prölsdorf
	<b>TIPP!</b>		
Sa	22.12.18	17.30 - 21.00	<u>Jahreskreisfest</u> WinterSonnenWende & 13.Vollmond
So	23.12.18	10.00 - 16.00	Runen & Pflanzen - Seminar Die Rauhnächte

Do	27.12.18	17.00 - 19.00	Einführungsvortrag- Rauh Nächte & RäucherAbend
Fr	28.12.18	10.00 - 17.00	SteineMedizinradMandala & ChakrenRäucherReise
Sa	29.12.18	10.00 - 16.00	Göttinnenkreis im JahresRad
Mi	02.01.19	ganztägig	Tarot-Jahresrad & RunenTanz - Einzelberatungen
Do	03.01.19	ganztägig	WunschTermin bitte rechtzeitig buchen
Fr	04.01.19	18.30 bis	Lilith-Seminar Schattenarbeit - Integration
So	06.01.19	15.00	Drachen*innenRitt zum DunkelMond der SteinDelphine
Sa	05.01.19	17.00 - 21.00	HolleNacht & Perchtensprung

Weitere Termine sind in Vorbereitung - Neues gibt es auf der Webseite und im druckfrischen Seminarheft 2019/2020, was ich Dir auch zum Verteilen zusende. Bitte gebe zu Deiner Postadresse auch die ungefähre Menge an - deine Mithilfe wird mit einer kleinen grünen Gabe im Päckchen belohnt !

Für Euch nun Copyright geschützte Auszüge aus meinem Spirituellem Kräuterbuch „Grünes Wissen im Jahresrad - Die Göttin, ihre Pflanzen, ihr Wirken „

## • wilde NaturBeobachtungen • Grüne Tipps

Energetisches aus der HexenWirkstatt • Gutes für Körper & Seele jetzt

### Das goldene Herbstlicht einsammeln :

Ein starker Spätaustrieb der grünen Wilden erwartet Dich so oft du willst und kannst: Eine Hand Voll Grün, knabbern, in Smoothie und zu deiner täglichen Rohkost: wieder zartere frische Blätter von Löwenzahn, Wegerich, Gänseblümchen, Brennessel, Sauerampfer, Labkraut, Vogelsternmiere, Gundelrebe und viele mehr... ein unvergleichlicher Gabentisch - schätze dies! Schon einen Kranz, ein Gesteck kreierte mit den Sammelschätzen beim Morgenmahl ?

Wie viele Beeren kennst du mit Namen und hast du sie schon mal probiert ? Oder kennst du das: köstliche Ahornpistazien, KleeSchoten und Hülsen der Nachtkerze knabbern, Gewürzkörbchen von Wilder Möhre, Kerbel, Fenchel, Dill und Wiesenkümmel sammeln und ihre Körner wie ein Bonbon lutschen oder feinste Samen von Basilikum, Eisenkraut, Herzgespann und Brennessel lecken? Sammle Kastanien, Eicheln, Bucheckern, Hagebutten der wilden Rosen, knacke verschiedene Nüsse und Samen - freue dich an der Vielfalt, meditiere über diese gelassene Konzentration auf so einem kleinen Raum, wie einer Samenkapsel ! Das ist für mich echtes Soulfood!

Grabe deine Wurzel, stelle ein Amulett, eine Essenz, einen köstlichen Rumtopf, ein Bitterpulver her, fermentiere, setze an, lasse es gären, ruhen, ziehen. Dokumentiere die Veränderungen.

Schon einmal den Sternenhimmel bestaunt oder im Vollmondlicht gebadet?



gerade zum Dunkelmond im November beginnt die Sternschnuppenzeit.  
Geniesse das Dunkle, sanfte Lichter, stelle draussen Kerzen auf, gehe in der Nacht spazieren...

Beobachte die Vögel, Insekten, Tiere und ihre Überwinterungsmethoden. lerne.  
Bestaune ein funkelndes mit Nebeltropfen behangenes Spinnennetz in den letzten warmen Sonnenstrahlen eines Herbsttages.

Baue Blätterhöhlen mit Kindern, spiele mit dem Wind Fangen. atme die würzigstarke frische Luft mit den Farben voll goldenem Licht tief ein und aus.  
Mache langsame Bewegungen, spanne dich weit, in der nebeligen Morgendämmerung und strecke dich frei aus im klaren orangenen Sonnenuntergang. tanze immer noch am Feuer auf der Erde.

Räuchere zur blauen Stunde feines FichtenHarz, die letzten Triebe von Ysop, Beifuss, Wacholder und Hollerbeeren.

Sieh ins Licht eines wärmenden Feuers, solange du kannst und willst. töne....

## Pflanzenporträt des Monats

**Cistrose** oder Ciestrose, Zistrose, Cistus® - Antioxidans, besser als Tee und Rotwein

Bis vor kurzem galten grüner Tee und Rotwein als die polyphenolreichsten Mittel überhaupt. Jetzt wurde herausgefunden, das die Cistrose dreimal mehr Polyphenole enthält! Das erklärt, warum dieser kleine Strauch aus der Macchia der griechischen Halbinsel Chalkidiki von der wissenschaftlichen Institution Herba Historica als „Pflanze des Jahres 1999“ gekürt wurde. In Griechenland ist die Heilwirkung auf das Herz- und Kreislaufsystem, seit Jahrhunderten bekannt. Doch was sind Polyphenole?

Früher wurden diese vitaminähnlichen Stoffe auch Vitamin P genannt. Berühmt geworden sind sie durch ihre starke antioxidative Wirkung; diese ist wesentlich ausgeprägter als bei allen anderen heute bekannten Antioxidantien wie z.B. Vitamin C, E, und Carotin. Das macht sie auch verantwortlich für eine Vielzahl positiver Wirkungen, sowohl innerlich wie äußerlich.

Anwendungsformen:

- als Tee, Sud, Gurgelmittel, Bäder, Waschungen, Hautpflegeprodukte.
- Äußerlich: Candida, Infektionen, Mykosen, Viruserkrankungen, Akne, Neurodermitis, Mandelentzündungen, Schleimhautreizungen, Karies- und Parodontoseprophylaxe, Gingivitis.
- Innerlich: Epithelschutz im Darmbereich, Krebs, Darmsanierung, Anti-Aging

Allgemeine Wirkungen:

- Zellstoffwechselschutz, Herz- und Kreislaufstabilisierung, Erhöhung der Knochendichte, bringt die Darmflora ins Gleichgewicht, stärkt Abwehrkräfte, schwemmt Schwermetalle aus, gegen Hautalterung. Keine Nebenwirkung bekannt!
- Cistrosenkraut kann als wohlschmeckender Tee oder als Sud getrunken werden. Die schönen rosa Blüten können genauso wie die ledrigen Blätter verwendet werden.

- gerne und einfach, kaue ich ein erstaunlich geschmackvolles Blättchen lange im Mund lutschend aus - ein geniales Naturbonbon

- CistrosenHydrolat ist ein wundervoll reinigendes, pflegendes, erbauliches

Ingredienz in Körper- und Raumsprays

Die Pflanze pflegen:

Der aparte Strauch will wenig humose Erde, liebt eher Trockenheit und Kalksplitt unten den Füßen, also am besten in einem schönen Kübel gesetzt.

Da die Cistrose etwa bis - 5°C verträgt, wird sie idealerweise im Kalthaus oder im gemässigtem Wintergarten überwintert. In geschützten Lagen kann sie auch draussen bleiben. Regelmässig geerntet und so in den Triebspitzen buschig gehalten, zeigt sie im Sommer eine Flut von zarten papierenen rosanen Teerosenblüten mit hohem Zierwert.

Ganz besonders zauberhaft wirkt ein mittelgroßer Balkon- und Terrassenkübel in der familiären Vielfalt gemeinsam mit ebenfalls Trockenheit liebenden Pflanzen: wie den köstlichen apart blühenden silbrig-pelzigen Griechischem Bergtee, den überhängenden würzigem Kretamajoran, der mit rosanen Hopfenblüten erfreut oder einem feinen pfeffrigen Syrischem Zatar oder den ebenfalls nicht ganz winterfesten Hortensienmajoran mit unvergleichlichem Aroma, blau blühend, fein duftend passt der Marzipan Salbei "Nazareth", weiß blühenden Meerfenchel mit exquisiten Würzaroma, bekanntere Busch-variäten von silbrigen Curry- und Olivenkraut, verschiedene Heiligenkräuter, die niedrig wachsenden Thymianarten in großer Farb-, Geschmacks- und Duftvielfalt für eine überhängende Randbepflanzung. Für ein sehr pflegeleichtes, duftendes Gartenerlebnis mit garantierter Insektenweide sind dichtbepflanzte längliche Rabatten abwechselnd mit der wunderschönen, ebenfalls seltenen Heilpflanze Immortelle, dem weißen Sonnenhut und einigen anderen üppigblühenden Steppenpflanzen der Neuen Welt, wie Agastachen, Monarden, verbuschende Salbeis und Arthemesien, Melissen und würzige Bergminzen. So erfreuen wir uns und halten auch unseren Garten gesund und vielseitig.

Rezepte Rezepte **Rezepte** Rezepte **Rezepte** Rezepte

Wacholder stärkt den Körper, hilft bei der Heilung von Entzündungen und unterstützt die Abwehr von Bakterien und Viren, hilft bei Verdauungsbeschwerden jeder Art und regt die Nieren- und Lymphfähigkeit an.

### **Rezept für einen stärkenden WACHOLDER - GIN**

1 Handvoll frische zerquetschte Wacholderbeeren und 2-3 Wacholderzweige, etwas Beifuss, Wermut, Eberraute und gibt je nach Geschmack Waldhonig zu, wer will, würzt noch mit Nelken, Koriander, Kardamom und Piment, etwas Kurkuma und einpaar Pfefferschoten und gibt 1 Orange oder Grapefruit samt Schale hinzu - mit 1 Liter Schnaps übergossen, wird das Ganze mindestens einen Mondlauf warm gestellt.

Gekühlt serviert oder ein Spritzer im Abendtee weckt dieser Gin jugendliche Lebensgeister wundervoll entspannend.

Wer keinen Alkohol mag, lässt einfach alle festen Zutaten im flüssigen Honig ziehen! Von dieser Köstlichkeit dann kleine Menge pur langsam lutschen oder in Tee einnehmen!

**Räuchern:** Beeren und Nadeln machen rein und frei für neue Energien, bieten Schutz und Zugang zu den eigenen Ahn\*innen, Helferwesen und Konzentriertem Meditieren, desinfizieren und stärken die Nieren, emotionale Wiege der Wasserenergie! Wacholder sehr achtsam dosieren und kurmässig anwenden - geschmeidig bleiben für höchste Entfaltung der Kraft.

## BLUTROTES RÜBENSCHWANK MIT FRUCHTIGEM GEISTCHEN

Rote Beete, dunkelrote Karotten und kleine Wurzelpetersilie in Stücken, Orange, Granatapfel und Hollunderbeerensaft, Wacholder, Nelke, Anis und Fenchelkörnern als Rohkostsmoothie mixen, Quellwasser nach Bedarf zugießen, mit Kräutersalz und Szechuanpfeffer abschmecken in eine urige Suppenschale geben, je 3 Litchis von Schale und Kern lösen, in die Hälften Granatapfelkerne legen und wie Augen auf der Suppe schwimmen lassen - mit einem Wedel Dillgrün, wie einen kleinen Besen servieren - Halloween-stark !

@Trotz sorgfältiger Recherche übernehme ich keine Haftung beim Gebrauch der Pflanzen und Rezeptvorschläge. Die eigene Selbstverantwortlichkeit bleibt stets bestehen. Ich ersetze nicht den Besuch bei Arzt oder Ärztin. Doch rege ich die Verbindung von Schulmedizin und den Kräften der Natur an. Ich empfehle anstehende Themen bei einer persönlichen Beratung mit einem kräuterkundigen Menschen des Vertrauens zu betrachten.

## Herbstzeit ist bunte LeseLust · schenke Besonderes

### Bestseller aus meinem Verlag zum Blätterfall-Preis:

3 BÜCHER ZUSAMMEN für nur 75.- € (inkl. MwSt.) im 5 kg - Paket OHNE zusätzliche Versandkosten und mit einer kleinen grünen Überraschung (Versand innerhalb Deutschlands und nach Österreich)

2 X Kräuter-FotoKochbuch "Eine Hand voll Grün" ISBN

978-3-00-053399-0

je 24.- € (inkl. 7% MwSt.)

1 x Spirituelles Kräuterbuch "Grünes Wissen im Jahresrad" ISBN

978-3-00-047391-3 je 30.- € (inkl. 7% MwSt.)

Der Versand erfolgt mit beigefügter Rechnung und gerne auf Wunsch mit persönlicher Widmung.

Auf meiner Verlagsseite [pflanzenkreis](#) kannst Du Leseproben betrachten und auch gleich bequem bestellen. Gerne nehme ich Eure Bestellungen [Hier](#), per Email oder Telefon entgegen.

Hier kannst du meinem 1.FREYJA [Film](#) anschauen ich freue mich auf deine Likes, Dein Teilen.

## freyes wyrken & grünes wachsen



F R E Y J A  
Die Kräuterfrau

[www.krauternetz.de](http://www.krauternetz.de)

verlag freyjaskessel  
[www.pflanzenkreis.de](http://www.pflanzenkreis.de)

Hier findest du mich auf facebook: [krauternetz](#)

Kerstin Hertinger  
Marktstraße 26 OT Prölsdorf  
96181 Rauhenebrach  
Telefon 09554 8161  
Email [info@krauternetz.de](mailto:info@krauternetz.de)

UStIdentNr: DE 22 1101 872  
Achtung NEUE Bankverbindung:  
IBAN: DE30793501 010190794099  
BIC : BYLADEM1KSW

Du erhältst diesen Kräuterbrief, weil Du Dich in meinen Verteiler eingetragen hast und du dich mit den Datenbestimmungen, die stets auf dem neuesten Stand einverstanden erklärt hast. Möchtest Du keine Emails mehr erhalten, dann sende mir einfach diese Email an [info@krauternetz.de](mailto:info@krauternetz.de) zurück, mit dem Vermerk: bitte abmelden !

© copyright geschützte Texte, FREYJA 10/18