

# Inhalt

Einführung 9

## Teil 1

**Das Wesen der grünen Magie 11**

*Was ist grüne Magie? 13*

Der Weg der grünen Hexe 14

Eine kurze Geschichte der grünen Magie 19

Lernen, sich mit der Erde zu identifizieren 22

Worin besteht das Magische am grünen Weg? 25

*Die eigene Kraft entdecken 31*

Fokussieren Sie Ihre Energie auf Ihre Schwerpunktthemen! 32

Werkzeuge 36

Machen Sie Ihr Zuhause zu einem Heiligtum 44

Ein Heiligtum im Freien schaffen 59

Mit der Erde im Einklang leben 61

*Sich auf die Natur einstimmen 65*

- Lernen Sie Ihr Eckchen des Universums kennen 66
- Nehmen Sie die Energie in Ihrer Umgebung wahr 68
  - Erdung 71
- Mit den vier Elementen der Natur arbeiten 72
- Die eigenen Sinne entdecken und weiterentwickeln 78

*Die Energien der Jahreszeiten freisetzen 85*

- Energie und Kreislauf der Jahreszeiten 86
- Feiern zur Sonnenwende und zur Tagundnachtgleiche 89
  - Meditationen für jede Jahreszeit 91
  - Jahreszeitliche Rituale 99

**Teil 2****Den grünen Weg gehen 109***Ein erdverbundenes Leben 111*

- Sonne, Mond und Sterne 112
- Mit grüner Energie arbeiten 119
  - Die Magie der Bäume 122
- Die Energie von Blüten nutzen 130
- Wirksame Kräuter und Grünpflanzen 136
- Steine: die Knochen der Erde 143

<i>Der Garten grüner Hexen</i>	152
Die Kraft eines Gartens	153
Die Gestaltung Ihres Gartens	155
Tipps für die Bepflanzung	159
Naturnahes Gärtnern	160
Beleben Sie Ihre Wohnung mit Zimmerpflanzen!	165

### *Hilfsmittel und Zubehör für die magische Arbeit* 168

Verarbeitung und Lagerung von Kräutern	169
Extrahieren der Kräuterenergie	172
Segnen Sie Ihre Kreationen	174
Räuchermischungen herstellen	177
Zaubersäckchen herstellen	188
Ein Traumkissen anfertigen	190
Zaubersäckchen für den Garten	193
Einen Besen herstellen	195
Balsame oder Parfüms herstellen	198
Trittsteine für den Garten	202

### *Heilen mit der Kraft der Natur* 209

Jeder Heilungsprozess besteht aus zwei Schritten	210
Heiltees	211
Ätherische Öle zur Stärkung der Energie	216
Regenerierende Badezusätze und Badesalze	222
Stärkende Elixiere	229

<i>Kochrezepte für grüne Hexen</i>	231
Die Energien von Früchten nutzen	232
Die Energie von Blumen in Kochrezepte integrieren	237
Stärkenden Kräuternessig herstellen	244
Speisen mit aromatisiertem Zucker süßen	245
Gesundheitsfördernde Gemüserezepte	249
Holen Sie sich die wertvollen Inhaltsstoffe von Körnern in die Küche!	258

<i>Die magischen Entsprechungen von Pflanzen und anderen Hilfsmitteln der grünen Hexe</i>	264
---	-----

<i>Literaturverzeichnis</i>	270
-----------------------------	-----