



Leseprobe

Karina Reichl

Fräulein Grüns Wohlfühl-Kräuter

Natürliche Wege zu mehr Gelassenheit, Energie und Ausgeglichenheit. Die besten Heilkräuter-Anwendungen gegen Stress, Angst- und Unruhezustände, chronische Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Wechseljahresbeschwerden, Schlafstörungen u.v.m.

»Kräuterwissen für die Seele!« *DIE AKTUELLE*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Erscheinungstermin: 29. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wussten Sie schon, dass das zarte Gänseblümchen eine wahre Powerpflanze ist, die Willenskraft und Vitalität stärkt? Dass Lavendelblüten verblüffend gut gegen innere Unruhe und Schlafstörungen wirken? Oder dass Salbei und Kamille echte Stimmungsaufheller sind, die Leichtigkeit und Freude in jeden noch so stressigen Tag bringen können? Die Natur hält zahlreiche Schätze bereit, die uns helfen, seelische Verstimmungen wirksam zu lindern und wieder in die eigene Mitte zu finden. Wie wir sie nutzen können, zeigt Karina Reichl alias Fräulein Grün, die erfolgreichste Kräuter-Bloggerin im deutschsprachigen Raum. Hier erfährt man alles, was man braucht, um von den heilsamen Wirkungen von 12 Wohlfühl- und Seelenpflanzen profitieren zu können: Tipps zu Pflanzenbestimmung und -verarbeitung, eine Fülle von Rezepten für den Einsatz in Küche und Hausapotheke sowie inspirierende Anregungen, um mit der Kraft der Natur den turbulenten Alltag zu entschleunigen und das Hier und Jetzt wieder in vollen Zügen zu genießen.

KARINA REICHL

*Fräulein
Grüns*

WOHLFÜHL
Kräuter

