

Mit Seelenruhe ins neue Jahr



Foto: Kristin Peters

Liebe Freunde und liebe Interessierte,

ein neues Jahr hat begonnen. Was wird es für uns als Gesellschaft und für uns persönlich bereit halten? Ich wünsche Ihnen aus tiefstem Herzen, Aufgaben, die Sie befriedigen und bewältigen können, eine große Portion Humor, und ausreichend Liebe und Gesundheit. Gerade das Engagement zu entwickeln, sein geistiges, seelisches und körperliches Wohlbefinden genügend und stetig zu unterstützen, hat so seine Tücken. Zum einen gibt es einen großen gesellschaftlichen Druck, gesund, schön und fit zu sein, und auf der anderen Seite zerrn vielfältige Verpflichtungen an den begrenzten Möglichkeiten. Und so kann es schnell passieren, dass wir ins Straucheln oder aus dem Rhythmus geraten und sich rasch ein unheilvoller Alltag einstellt.

So erging es auch mir im letzten Jahr. Deshalb war ich sehr dankbar, dass ich zum Jahresende eine Reha-Kur besuchen durfte. Völlig herausgerissen aus meinen Gewohnheiten und meinem Umfeld, hatte ich nun Zeit für mein gesundheitliches Befinden und konnte ein für mich passendes Engagement wieder entwickeln. Dementsprechend nutzen viele das neue Jahr, um Vorsätze in die Tat umzusetzen. Aber besonders der Januar ist eigentlich eine Zeit, in der wir es ruhig angehen sollten. Der menschliche Körper braucht, wie auch die Natur, noch Rückzug, viel Schlaf und Entspannung. Erst wenn ausreichend Regenerierung möglich war, kann dann zum Frühjahr hin die

Energie in uns wachsen, die uns die Kraft gibt, sich Herausforderungen zu stellen. Ich drücke Ihnen auf jeden Fall die Daumen.

Wem das nicht reicht, dem sei der Hafer bzw. die Urtinktur des Hafers ans Herz gelegt. Er ist eine gute Hilfe, den gefundenen Rhythmus beizubehalten, auch wenn Belastungen, Zeitdruck und Erschütterungen uns bedrängen. Seit alters her wird er als nervenstärkendes Heilmittel geschätzt, dass sich zur Unterstützung nach schweren Krankheiten, Erschöpfungszuständen und bei der Suchtbehandlung bewährte. Zusätzlich kann Hafer den gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus wieder einpendeln und die erholsame Nachtruhe verbessern. Sein stabilisierendes Wesen erhöht zum einem die Belastbarkeit, zum anderen sensibilisiert es das Bewusstsein für unnötige Beunruhigung und Hektik, in die wir wie in einen Strudel gezogen werden können. Im besten Fall fördert es die in uns vorhandene Seelenruhe.

Des Weiteren kann die Entgiftung und Entschlackung von Körper, Geist und Seele Erleichterung im Leben bringen und Ressourcen eröffnen, um sich Herausforderungen oder guten Vorsätzen zu stellen. Konnten wir einiges loswerden, ist folgerichtig Platz geworden für neues. Mit dem Jahreskreisfest Brigid, Lichtmess oder Imbolc begann schon damals für unsere Vorfahren die Reinigungszeit im ganzheitlichen Sinne. Mit dem abnehmenden Mond nach dem Februar-Vollmond ist einer guter Zeitpunkt mit entschlackenden Maßnahmen zu beginnen. Viel Erfolg wünscht Ihnen Ihre Kristin Peters

Neuigkeiten

In weniger als 3 Monaten startet wieder eine [Landesgartenschau](#) in Brandenburg. Diesmal ist sie zu Gast in Wittstock/Dosse, in meinem Heimatlandkreis Ostprignitz-Ruppin. Beim Garten-Info-Treff werden Vorträge und Workshop, Beratung und Service angeboten. Ich bin an 54 Tagen vor Ort und habe für Sie [144 Vorträge und 6 Workshops](#) im Gepäck.

In der Praxis PalliativeCare ist ein weiterer [Artikel zum Thema "Umgang mit Schmerzen"](#) von mir erschienen. Diese Zeitschrift stellt sich den Herausforderungen eines guten und menschenwürdigen Lebens bis zuletzt.

Termine

Aus- und Weiterbildung

Ausbildung [Lebendige Pflanzenheilkunde/Phytotherapie kompakt](#): 06. September 2019

Weiterbildung [Phytotherapie/Pflanzenheilkunde für Hebammen](#): 08. Oktober 2019

Workshop [Ganzheitliche Heilsalben und Öle für die Hebammenarbeit](#): 02. August 2019

Workshops

[Meditationsworkshop "Sich auf den Weg begeben"](#): 09. Februar und 16. November 2019

[Burnout & Boreout – Ausgebrannt & Ausgelangweilt! Zwei Seiten einer Medaille](#): 16. Februar 2019

[Die Heilkraft der Düfte](#): 23. Februar 2019

[Pflegen und Heilen mit sanften Pflanzenwässern](#): 23. März 2019

[Mehr Lebensenergie durch gesunde Mitochondrien und Training des Immunsystems](#): 30. März 2019

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urtinkturen](#): 11. Mai 2019

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Heilsalben und Öle](#): 03. August 2019

[Geschenke aus der Kräuterküche](#): 23. November 2019

Kräuterwanderungen

[Kräuterwanderung im Erpetal](#): 13. April, 04. Mai, 26. Mai, 29. Juni, 27. Juli, 31. August, 22. September und 12. Oktober 2019

[Kräuterwanderung am Dreetzer See](#): 27. April, 19. Mai, 15. Juni, 13. Juli und 25. August 2019

[Kräuterwanderung in der Kyritz-Ruppiner Heide](#): 24. August, 01. September und 21. September 2019

[Gesundheitswoche: Durchstarten im Ruppiner Seenland](#)

11.-15. Juni 2019
08.-12. Juli 2019
19.-23. August 2019
16.-20. September 2019

Vorträge

[Landesgartenschau Wittstock/Dosse 2019](#): ab dem 19. April bis zum 05. Oktober 2019

Seminare

[Seminar zur Einführung in die alte Tradition des Räucherns](#): 18. Juni und 12. Dezember 2019

Weiteres

[Spirit of Neuruppin](#): 25. Mai 2019

Gespräch "Naturheilkundliche Sterbebegleitung - kein Tabu!" mit dem rbb-Redakteur Hellmuth Henneberg im Theater Brandenburg: 29. Mai 2019

Veröffentlichungen

[Bücher](#)

Aktuell: ["Naturheilkundliche Sterbebegleitung"](#) KVC Verlag und ["Heilpflanzen in Berlin"](#) emons: Verlag

Kalender: ["Heimische Pflanzenschätze Neu entdecken 2019"](#)

Wissenschaftliche und populärwissenschaftliche [Beiträge](#) in Zeitschriften

Aktuell: ["Pflanzen, die Sir sanft die Hand geben - Naturheilkundliche Sterbebegleitung \(Teil 2\): Umgang mit Schmerzen"](#) in Praxis Palliative Care 41 / 2018, Verlag Brinkmann. Meyhöfer durch Andreas Heller, Graz, S. 38-39

Artikelserie zu [Pflanzen der Liebe](#)

[Rundbriefe](#) zu Jahreskreisfesten, Jahreszeiten, Heiltraditionen und Heilpflanzen von 2014 bis 2018

Bitte leiten Sie diese Mail an Interessierte weiter. Herzlichen Dank! Möchten Sie keine Informationen von mir erhalten, genügt eine kurze Nachricht.



Papaver

Pflanzenheilkunde

Räucherheilkunde

Heilrituale

Dr. Kristin Peters

Tel: 033 979/ 519 677

E-Mail: post@kristin-peters.de

<http://www.kristin-peters.de/>

Dorfstraße 44

16845 Brunn