

# Grüne Magie



Heilende Kräuter, Pflanzen,  
Tränke und Öle

---

Arin Murphy-Hiscock

**mvg**verlag 

© 2020 des Titels «Grüne Magie» von Arin Murphy-Hiscock (ISBN 978-3-7474-0090-6) by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# 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

*Der Garten grüner Hexen 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

*Kochrezepte für grüne Hexen* 231

Die Energien von Früchten nutzen 232

Die Energie von Blumen in Kochrezepten integrieren 237

Stärkenden Kräuternessig herstellen 244

Speisen mit aromatisiertem Zucker süßen 245

Gesundheitsfördernde Gemüse- und Obstrezepte 249

Holen Sie sich die wertvollen Inhaltsstoffe von  
Körnern in die Küche! 258

*Die magischen Entsprechungen von Pflanzen und  
anderen Hilfsmitteln der grünen Hexe* 264

*Literaturverzeichnis* 270