

NATALIE SCHMIEDING

DIE MAGIE DER



HEIL KRISTALLE

Wie du mit der Kraft der Steine
dein Leben zum Strahlen bringst

unum

Inhalt

Einleitung.....	6	Chakrenarbeit mit Heilsteinen	39
Kapitel 1: Kleine Einführung in die Welt der Heilkristalle	9	Die sieben Hauptchakren und ihre Kristalle	40
Faszinierendes Steinreich	10	MEDITATION: Bring deine Chakren zurück in ihre Kraft	42
Heilsteine und ihre Formen	13	Kapitel 2: Schutzsteine – Gesunde Grenzen und Stabilität	48
Wo du deine Heilsteine erwerben kannst	20	Wie fremde Energien uns beeinflussen	49
Wie die passenden Heilsteine zu dir finden	22	Psychische Stabilität durch Heilsteine	50
Wie du deine Heilsteine verwendest	24	Heilsteine für deinen Schutz	51
Wie du deine Heilsteine reinigst und auflädst	26	RITUAL: Verhilf deinem Geist zu neuer Stärke	59
Programmieren von Heilsteinen	33		
Rituale und Meditationen mit Heilsteinen	36		

Heilsame Grenzen setzen 61

RITUAL: Erschaffe dir
deine sichere Good-Vibe-
Festung 62

RITUAL: Werde dir deiner
Gefühle bewusst 64

**CRYSTAL GRID FÜR
WEIBLICHE INTUITION:**
Das Auge der Isis 67

**CRYSTAL GRID FÜR
SCHUTZ:** Das Auge des Ra 70

Lass Trauer zu und finde
neuen Lebensmut 71

RITUAL: Gib einem
Verstorbenen Licht und
Liebe 73

Heilsteine für deine Trauer ... 75

Trauer lindern mit
Edelsteinschmuck 80

Finde Ruhe und innere
Harmonie 81

Heilsteine für deinen
Umgang mit Stress 82

RITUAL: Lass deinen Stress
los 87

Weitere Tipps zum Umgang
mit Stress 89

ANREGUNG: Trinke dein
eigenes Heilsteinwasser 91

Kapitel 3:
**Herzsteine – Liebe und
heilsame Beziehungen 93**

Liebe als universelle Kraft ... 94

Heilsteine für deine Liebe
und deinen Herzraum 96

RITUAL: Gestalte ein
Zauberglas für deine
Selbstliebe 102

RITUAL: Bring dein
Herzchakra ins Lot 103

Einleitung



Meine persönliche Reise mit den Heilkrystallen begann bereits im Kindesalter, als ich in der Vitrine meiner Großmutter zum ersten Mal einen Amethyst entdeckte. Ich liebte sofort die fliederfarbene Struktur des glitzernden und für mich damals unbekanntem Rohsteins. Bis heute ist der Amethyst einer meiner liebsten Heilkrystalle, und ich bin glücklich, dass ich das alte Handstück meiner Großmutter noch immer besitze. Auch mein älterer Bruder hatte im Kindesalter großes Interesse an Mineralien, da ihn die physikalische Zusammensetzung dieser Wundersteine faszinierte. In dem Ort, wo wir lebten, gab es damals wenige Straßen entfernt von unserem Elternhaus einen kleinen Heilsteinladen. Bei meinem ersten Besuch war ich dort unmittelbar vom Zauber der Heilsteine eingenommen und kaufte mir von meinem Taschengeld einen Lapislazuli. Ein winziges Steinchen nur, aber wunderschön und magisch mit seinem royalen

Blau. Rückblickend und spirituell betrachtet ist es für mich kein Zufall, dass meine Familie und ich an diesen Ort gezogen waren. Für mich hat alles im Leben einen tieferen Grund. Die Kristalle, der Wohnort und der Steinladen sind für mich Puzzleteile eines Lebens, welches sich meine Seele aus spiritueller Sicht schon vor langer Zeit gewünscht hatte.

Als mit Ende zwanzig mein spirituelles Interesse erwachte, haben mich Kristalle erneut magisch angezogen. Auf dem Weg meiner inneren Entwicklung durften mich Kristalle dauerhaft begleiten und mir in schwierigen Lebensphasen Halt geben. Heilsteine haben mich in depressiven Phasen und auch in ungesunden Beziehungen tiefgreifend, heilsam und kraftvoll unterstützt.

Für jede Lebenslage gibt es einen passenden Kristall. In diesem Buch möchte ich mit dir mein Wissen teilen und dir meine Tools zur Verfügung stellen. Anhand verschiedener spiritueller Praktiken, Meditationen und Rituale möchte ich dir die Magie der Heilsteine näherbringen, damit du stärker in die Verbundenheit mit dir selbst und mit deinen Kristallen finden kannst. Ich möchte dich darin unterstützen, tiefer in dein Herz zu schauen, deine Verwundungen aus der Vergangenheit kraftvoll zu transformieren und eine tiefe Verbindung auch zu »Mut-



Sicht empfehlenswert, wenn eine Frau einen männlichen Bergkristall für sich nutzt und umgekehrt ein Mann einen weiblichen Stein verwendet. So können Yin und Yang, männliche und weibliche Energieströme im Körper, ausgeglichen werden.

Drusen und Handstücke

Drusen sind mit Kristallen gefüllte Hohlräume in Gesteinen, die vulkanisch entstanden sind. Große Amethystdrusen können deinem Wohnraum eine geschützte und harmonische Grundenergie schenken. Sie verteilen ihre Energie im ganzen Raum, da ihre Kristalle in ganz viele verschiedene Richtungen wachsen.

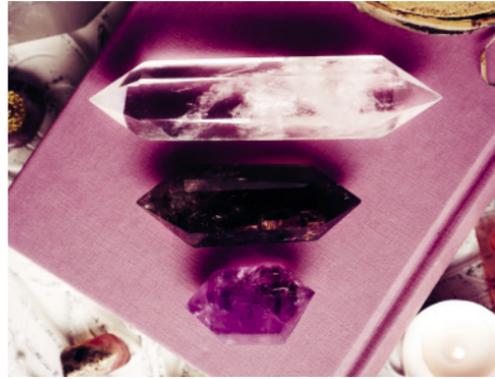


Kристalltürme/Crystal Wands

Kристalltürme werden geschnitten und poliert oder besitzen schon von Natur aus eine lange, dünne Form. Sie sind sehr gut dazu geeignet, Energien in bestimmte Richtungen zu leiten, die Aura zu reinigen und unsere Energiezentren, die Chakren wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Doppelender

Auch Kristall-Doppelender werden entweder geschnitten und poliert oder kommen in natürlicher Form vor. Sie eignen sich sehr gut, um Energien in eine gewünschte Richtung zu lenken. Daher sind sie wunderbar für jede Form der Energiearbeit. Du kannst zum Beispiel bei der Me-



ditation in jeder Hand einen Kristall-Doppelender halten, um die universelle Lebensenergie in deinem Körper wachzurufen und die weniger dienlichen Energien auszuleiten. Halte die beiden Kristalle in diesem Fall so, dass die eine Spitze in Richtung der Finger und die andere Spitze zum Handgelenk zeigt.

Kristallpendel

Kristallpendel sind geschliffene, sehr gut ausbalancierte Kristalle, die an einer Kette hängen. Pendel können wir nutzen, um uns mit unserem Unterbewusstsein zu verbinden und von dort wichtige Antworten auf unsere brennenden Fragen zu empfangen. Das Pendel kann beispielsweise für Ja/Nein-Fragen genutzt werden. Hierzu legst du zuvor persönlich fest, in welche Richtung sich das Pendel bei Ja bewegen soll und in welche bei der Antwort Nein – sich also entweder im Kreis drehen oder hin- und herpendeln soll. Zudem kannst du deine Kristalle mit dem Pendel aussuchen. Hierzu hältst du das Pendel ruhig



dafür eignen, Kristallschmuck energetisch zu reinigen. Außerdem kannst du in diesen Schalen Trommelsteine nicht nur reinigen, sondern auch aufbewahren. Das ist nicht nur effektiv, sondern auch ein schöner Blickfang fürs Auge. Selenit gilt als der Stein der Engel. Mit ihm kannst du wundervolle Rituale durchführen, die dir in schwierigen Zeiten helfen können, einen Schritt weiterzugehen.

Aufladen mit Vollmondenergie

Kristalle sind eng mit dem Universum und den höheren Welten verbunden. Der Vollmond ist der perfekte Zeitpunkt, um rituell zu arbeiten und unsere magischen Heilsteine aufzuladen. Nachdem du deinen Heilstein eventuell mit Wasser oder mit anderen Methoden gereinigt hast, kannst du ihn im Licht des Vollmonds baden. Hierzu stellst du ihn in den Schein des Vollmonds, entweder auf dein Fensterbrett oder direkt in die Natur. Falls du einen Garten hast, eignet sich dieser wunderbar, um deine Heilsteine ins Mondlicht zu legen. Wenn du dir Gedanken darüber machst, ob deine Kristalle überhaupt vom Licht des Mondes in der Nacht berührt werden, kann ich dich beruhigen. Auch durch Wolken hindurch wird die Energie aufgenommen, denn der

Mond ist auch über sein die Sonne reflektierendes Licht hinaus energetisch kraftvoll und gut geeignet für das Aufladen von Kristallen oder anderen Gegenständen.

Aufladen mit Sonnenenergie

Wir können unsere Heilsteine nicht nur im Mondlicht aufladen, sondern auch im Sonnenschein. Besonders der Bergkristall mag die Sonnenenergie sehr gern. Jedoch solltest du bei dieser Technik darauf achten, die Kristalle nicht in die Mittagssonne zu legen, sondern entweder die Morgen- oder die Abendsonne nutzen. Kristalle können leider in der Sonne auch zerplatzen, wenn die Strahlung zu stark wird. Diese Technik ist auch nicht für jeden Kristall geeignet, da die Farbpigmente der Kristalle geschädigt werden könnten und dadurch verblassen.

Programmieren von Heilsteinen

Nachdem du deine Kristalle entladen und neu aufgeladen hast, kannst du sie mit einer bestimmten Thematik programmieren. Setze dazu immer eine Intention, wie beispielsweise: »Ich möchte mehr Fülle in mein Leben einladen« oder »Ich möchte mich mit meinen geistigen Helfern (Spirit Guides) verbinden«.

Das Programmieren der Kristalle ist energetische Arbeit und hört sich schwieriger an, als es tatsächlich ist. Du kannst diese Technik nutzen, um deine Kristalle wirkungsvoll bei Ritualen einzusetzen. Ich programmiere meine Kristalle nach ihrer energetischen Reinigung, in-



/

Kapitel 2:

Schutzsteine – Gesunde Grenzen und Stabilität

/

Wie fremde Energien uns beeinflussen



Im Alltag kommen wir mit vielen Energien, die sich durch diverse Emotionen ausdrücken, in Berührung – sei es mit positiv empfundenen Energien wie Freude, Liebe, Frieden oder mit niedrig schwingenden Energien wie Neid, Wut, Hass. All diese Energien können auf verschiedenen Ebenen an uns kleben und uns im Alltag körperlich sowie emotional belasten. Um dem gut vorzubeugen, können wir mit Heilsteinen arbeiten und in bestimmten Ritualen dafür sorgen, dass wir niedrig schwingende Energien von uns abfließen lassen. Ich möchte zunächst auf verschiedene Aspekte des Selbstschutzes eingehen, denn oftmals benötigen wir den geschützten Raum für inneres Wachstum und ein klares Bewusstsein, um wohlbehalten durch unseren Alltag zu kommen. Rituale zum Schutz gibt es schon so lange, wie die Menschheitsgeschichte dauert. Wie beschrieben, haben die alten Ägypter und andere Hochkulturen Kristalle genutzt und dies nicht nur

SCHNEEFLOCKENOBSIDIAN



CHAKRA: Wurzelchakra

STERNZEICHEN: Waage

ELEMENT: Erde

EIGENSCHAFTEN: Der Schneeflockenobsidian zeigt sich schwarz mit grauen Flecken, die aussehen wie Schneeflocken, wodurch er auch seinen Namen bekam. Dieser Kristall hilft uns, Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen und dadurch die Verbindung zur Schöpfung besser zu spüren.

Denn die Verbindung von Körper, Geist und Seele ist tief mit der Dreifaltigkeit und dem Symbol der Pyramide verbunden. Der Schneeflockenobsidian kann uns dabei unterstützen, Blockaden in unserem Emotionskörper zu lösen. Außerdem hilft dir dieser Heilstein tiefer in die Meditation, wo du dich ganz und gar fallen lassen und die Botschaften deiner Seele empfangen kannst. Entspannung wird möglich und Stress löst sich aus unserem Feld.

Der magische Schneeflockenobsidian sorgt als Hoffnungsbringer für Licht in den dunklen Zeiten unseres Lebens.

LEPIDOLITH

CHAKRA: Kronenchakra

STERNZEICHEN: Waage

ELEMENT: Feuer

EIGENSCHAFTEN: Das Erscheinungsbild des Lepidoliths reicht von hellem Flieder bis zu dunklem Lila. Der Lepidolith kann uns dabei helfen, unsere Emotionen wieder in Balance zu bringen. In stressigen Zeiten, die uns viel abverlangen, kann der Lepidolith uns mit seiner entspannenden Frequenz sehr gut

unterstützen. Dieser Heilstein kann zudem dazu genutzt werden, alte Wunden aus der Vergangenheit sowie aus zurückliegenden Partnerschaften in die Heilung zu bringen und uns zu zeigen, welche Lernaufgaben wir in diesen Phasen meistern durften. Der Lepidolith ist außerdem ein kraftvoller Stein, um uns den Zugang zu unserem höheren Selbst zu ermöglichen und diese Verbindung zu stärken, wenn wir ihn in der Meditation verwenden.



BLUE-LACE-ACHAT



CHAKRA: Kehlchakra

STERNZEICHEN: Zwilling
und Fische

ELEMENTE: Wasser und Luft

EIGENSCHAFTEN: Dieser Heilstein ist ein beruhigender und sanfter Stein und zeigt sich in einem hellen Blau. Er hilft uns in der Kommunikation mit anderen, nimmt uns Ängste in diesem Bereich und harmonisiert unser Kehlchakra. Der Stein ist in der Lage, Ruhe in unsere Gedanken

zu bringen und Stress loszulassen. Außerdem kann er uns dabei unterstützen, dass wir ein stärkeres Selbstbewusstsein entwickeln. Er fördert unseren Willen, für uns selbst einzustehen.

AQUAMARIN

CHAKRA: Kehlkakra

STERNZEICHEN: Fische

ELEMENT: Wasser

EIGENSCHAFTEN: Der Aquamarin ist ein hellblauer Kristall. Er soll in uns das Gefühl von Frieden und Liebe aufkommen lassen und uns dadurch mehr Sicherheit bringen. Er ist in der Lage, die Intuition zu stärken und ihre Entwicklung zu fördern.

Außerdem weckt er die damit verbundene Hellfühligkeit in unserem System. Dieser Stein fördert unsere Motivation und lädt Fülle in unser Leben ein. Er hilft uns, besser mit Traurigkeit umzugehen, stärkt das Mitgefühl zu anderen und hilft uns, geduldiger mit uns und unseren Mitmenschen zu sein. Der Aquamarin ist ein wunderbarer Stein, um Ängste in unserer Kommunikation mit anderen zu lösen und unseren Redefluss positiv zu beeinflussen.





Ritual: Gestalte ein Zauberglas für deine Selbstliebe

Für dieses kleine Ritual stellen wir ein sogenanntes »Self Love Spell Jar« her, ein Zauberglas für die Selbstliebe. Wir benötigen ein verschließbares Schraubglas, Rosenquarz, eine kleine rote Kerze (Teelicht oder Kuchen-Geburtstagskerze), Lavendel, Zimt, Honig, Himalayasalz, Rosenblätter, Rosmarin, Zettel und Stift.

Wie immer räucherst du zunächst den Raum, die Materialien und dich selbst mit beliebigem Räucherwerk. Du kannst auch ein Salzbad nehmen, gibst dafür eine gut gefüllte Tasse Himalayasalz ins Wasser und badest für mindestens zehn Minuten. Danach sind alle fremden Energien aus deinem System entfernt.

Jetzt gibst du alle Materialien – außer der roten Kerze und dem Schreibzeug – in liebevoller Weise, besonders mit Blick auf dich selbst, in das Glas hinein. Stell dir vor, wie mit jeder Zutat noch mehr Liebesenergie ins Glas gelangt. Schreibe danach eine positive Affirmation auf den Zettel. Du kannst beispielsweise notieren: »Ich bin im liebevollen Einklang mit mir selbst.« Oder: »Ich bin reine Liebe und nehme mich so an, wie ich bin.« Jetzt faltest du den Zettel und gibst ihn mit hinein ins Glas, schließt den Deckel und befestigst die rote Kerze darauf mit etwas heißem Wachs. Entzünde die Kerze – möglichst mit einer anderen Kerze oder einem Streichholz – und sprich folgende Worte laut aus: »Heute bin ich frei, heute bin ich im Frieden mit mir! Ich bin Liebe. Ich bin liebenswert. Heute akzeptiere ich mich, so wie ich bin. Ich bin voller Licht und Reinheit!«

Danach lässt du die Kerze so lange brennen, bis die Flamme von selbst erlischt, und behältst sie im Auge. Das Glas kannst du mit dem gesamten Inhalt auf deinen Altar stellen und so lange dort lassen, wie es sich für dich richtig anfühlt.



Ritual: Bring dein Herzchakra ins Lot

Für dieses Ritual benötigen wir eine Badewanne. Denn wir möchten das Element Wasser reichlich für uns nutzen, um die Liebe in unser Herzchakra einzuladen und dieses energetisch wieder auszugleichen. Du benötigst eine Handvoll Rosenquarz-Wassersteine, weiße und rosa Kerzen, ätherisches Jasmin- oder Lavendelöl, Honig.

Zur Vorbereitung verteilen wir einzelne Rosenquarz-Wassersteine so in der mit warmem Wasser gefüllten Wanne, dass wir uns gemütlich hineinlegen können. Wenn wir zusätzlich in jeder Ecke Rosenquarze auf den Badewannenrand stellen, können wir ein energetisches Netz aufbauen, welches uns in die Schwingung der Liebe bringen darf. Die Kerzen stellen wir so auf den Rand, dass wir bequem in die Wanne steigen und uns gefahrlos hineinlegen können. Die Farben der Kerzen haben unterschiedliche Bedeutungen. Die weiße Kerze steht für spirituelle Verbindung, für Reinheit, die Verbindung zum höheren Selbst und zur Wahrheit. Die rosa Kerze steht für bedingungslose Liebe, Selbstliebe, emoti-



/

Kapitel 4: **Energiesteine – Heilsamer Aufbruch zu neuen Ufern**

/

Was tun in Zeiten der Erschöpfung?



Wir alle kennen Phasen in unserem Leben, in denen wir energetisch auf einem niedrigen Level schwingen. Unsere unbewussten Verhaltensweisen werden uns manches Mal zum Ballast. Das sind die Zeiten, in denen wir ganz besonders liebevoll mit uns selbst und sehr achtsam mit unseren Emotionen umgehen dürfen. Dann können wir wieder gestärkt aus diesen Phasen hervorgehen. Um niedrig schwingenden Emotionen tiefer auf den Grund zu gehen und zu verstehen, woher diese Emotionen stammen, können wir mit unseren »Schatten« arbeiten und unsere verletzlichsten Aspekte ins Licht geben. Manchmal haften uns auch Emotionen und Verhaltensmuster an, die gar nicht zu uns gehören und von Generation zu Generation unbewusst weitergegeben wurden. Hier kommt die sogenannte »Ahnenarbeit« oder »Ahnenheilung« ins Spiel. All diese Techniken können wir ebenfalls mithilfe von Kristallen unter-

Freude, mehr Liebe, mehr Erfolg und auch mehr Gesundheit zu erfahren. Ich empfehle jedem, sich hierzu eine tägliche Routine zu schaffen, in der die Meditation inbegriffen ist. Tägliches Meditieren reduziert den Stress im Körper, sie hebt unsere Emotionen, verbessert den Umgang mit unseren Gefühlen, fördert die Persönlichkeitsentwicklung und unsere Konzentrationsfähigkeit.



Meditation: Komm zurück in die Zuversicht

Erwachsene sind oftmals durch verschiedene Erfahrungen im Leben in ihrem Sein eingeschränkt und können ihre wahre Essenz kaum zum Ausdruck bringen. Hinzu kommen andere Faktoren auf der Seelenebene, die uns davon abhalten, in unser vollkommenes Potenzial zu gelangen. Es mag vielleicht esoterisch klingen, doch aus meiner Sicht entscheiden wir uns auf der Seelenebene bereits vor der Geburt, welches Leben wir hier auf Erden führen möchten und mit welchem Potenzial und wie vielen Seelenteilen wir inkarnieren. Wir entscheiden, in welche Familie wir geboren werden, wie wir aussehen, welche Hindernisse wir im Leben aufgezeigt bekommen und welche Situationen uns wachsen lassen dürfen. Unser Blueprint wird von unserer Seele kreiert. Sie hat sich entschieden, hier zu sein, ebenso wie sie zugestimmt hat zu vergessen, was ihr wahres Ich, ihre pure Essenz ausmacht. Dies ist Teil des »Vertrags« der irdischen Inkarnation. Der Planet

Erde ist der Planet des freien Willens. Um diesen freien Willen nicht zu stören, musste unsere Seele alles vergessen: ihr Wissen ebenso wie ihren Ursprung. Das ist spannend und birgt zugleich kraftvolle Chancen. Die 3-D-Realität, in der wir hier leben, bietet einer Seele, die aus purer Energie besteht, sehr viele Erfahrungsmöglichkeiten. Eine Seele kann Anteile abspalten, durch Traumata, Partnerschaften, Freundschaften und vieles mehr. Doch je mehr Seelenanteile wir in unserem Sein vereinen, desto besser. Durch verschiedene lichtvolle Rituale können wir verlorene Seelenanteile zu uns zurückrufen und sie mit Licht erfüllen.

Nehmen wir einmal an, dass du durch eine sehr schwierige Beziehung gegangen bist. In solchen Fällen können wir die energetischen Verbindungen, die für uns nicht dienlich sind, durchtrennen. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass Verbindungen von Herz zu Herz nie getrennt werden können. Sei dir immer bewusst, dass wir immer nur zum Wohle aller handeln und niemals jemandem etwas Schlechtes wünschen sollten. Falls wir dies dennoch tun sollten, entsteht negatives Karma, welches uns in diesem Leben oder in einem anderen einholen wird. Deshalb sei dir bitte immer über deine Handlungen bewusst. Viele Rituale, die ich hier beschreibe, unterstützen dich darin, deine Seelenanteile wieder zu dir zurückzuholen. Ein spiritueller Weg ist eine Reise zu sich selbst, eine Reise, die wir antreten, um in Verbundenheit mit unserer Seele, unseren Gefühlen, unseren Gedanken und unserem Körper zu sein. Hinzu kommt die wundervolle und liebende Verbundenheit mit allem, was ist. Dies ist für mich die Essenz von Spiritualität.

BLAUER KYANIT



CHAKREN: Kehlchakra und Stirnchakra

STERNZEICHEN: Fische, Widder, Stier und Waage

ELEMENTE: Wasser und Luft

EIGENSCHAFTEN: Der Kyanit kann sehr gut in Kombination mit anderen Kristallen verwendet werden. Dieser Heilstein benötigt keine energetische Reinigung, da er keinerlei fremde Energien aufnimmt. Er besitzt eine sehr hohe Schwingung und

ist eng verbunden mit der geistigen Welt. Der Kyanit kann uns die Kommunikation zu unserem höheren Selbst ermöglichen und diese verbessern helfen. Er kann unsere Intuition und die Fähigkeit zur Telepathie fördern und somit unsere Hellsinne unterstützen. Dieser Stein kann die Verbindung zwischen unseren Chakren wiederherstellen, wenn der Energiefluss blockiert ist. Deshalb ist er sehr gut dazu geeignet, jegliche Form von Blockaden in unserem System zu lösen und in die Heilung zu bringen.

LAPISLAZULI

CHAKREN: Stirnchakra und Kehlchakra

STERNZEICHEN: Schütze und Waage

ELEMENT: Wasser

EIGENSCHAFTEN: Der Lapislazuli wurde schon im alten Ägypten genutzt, um die spirituellen Fähigkeiten der Menschen zu stärken und sie tiefer in die geistigen Welten eintauchen zu lassen. Dieser Stein hilft uns dabei, uns unserer selbst bewusst zu

werden und unsere innere Wahrheit sowie unsere eigene Stimme in der Welt zu finden. Der Lapislazuli fördert unsere Intuition und eröffnet uns alte Wahrheiten, die in unserem Unterbewusstsein gespeichert sind. Der Lapislazuli wird oft als Stein des Himmels bezeichnet, da er uns das Tor zu den höheren Reichen eröffnen soll. Wenn wir mit dem Lapis meditieren, befreit er uns von Stress und Negativität, die sich in uns angesammelt haben.



MAGISCHE HEILSTEINRITUALE FÜR DEIN STRAHLENDES ICH

Jeder Kristall schwingt auf seiner ureigenen Frequenz.

Mit dem passenden Stein und seiner Heilkraft können wir unser Leben von Grund auf positiv verwandeln. Natalie Schmieding, erfahrene Kristallexpertin und beliebte Instagramerin, hat einzigartige und hochwirksame Rituale entwickelt, mit denen wir die heilsame Energie der Steine gezielt freisetzen und positiv für unser Leben nutzen können. Wir lernen, wie wir mithilfe der Heilsteine

- ◆ **das Herz öffnen,**
- ◆ **heilsam Grenzen setzen,**
- ◆ **kraftvoll manifestieren**
- ◆ **und wieder ganz ins Reine
mit uns selbst kommen.**

Tauche ein in die Welt der Kristalle und entdecke
deine schöpferisch-strahlende Lebensenergie!

470 Spiritualität
ISBN 978-3-8338-8544-0



9 783833 885440

€ 18,99 [D]

www.unum.de