



BAND 1

FRAGRANTIA

Märchen & Meditationen
mit Duftpflanzen



INGRID KARNER
SABRINA DEUTSCH





FRAGRANTIA

Märchen & Meditationen mit Duftpflanzen



Willkommen zu einer einzigartigen Reise mit diesem Buch - eine Reise durch die faszinierende Welt der Märchen und meditativen Traumreisen, gepaart mit den wohltuenden Eigenschaften ätherischer Öle. Tauche ein in die inspirierenden Geschichten, die nicht nur deine Fantasie beflügeln, sondern auch tiefe Einsichten und Inspirationen bieten. Erfahre, wie ätherische Öle deine Sinne beleben und dein Wohlbefinden steigern können während du dich durch unsere meditativen Übungen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen lässt.

Dieses Buch ist nicht nur eine Quelle der Entspannung und Inspiration, sondern auch ein wertvolles Werkzeug für dein persönliches Wachstum und deine Selbstpflege. Es richtet sich an Menschen jeden Alters und jeder Lebenssituation, denn die Botschaften und Ideen sind universell und für dich zugänglich. Ob du nach einem Moment der Ruhe und Erholung suchst, nach neuen Impulsen und Ideen oder einfach nur nach einem Hauch von Magie - dieses Buch bietet dir all das und noch mehr. Nutze dieses Buch auch für Gruppenentspannungsübungen, beispielsweise in der Schule oder im Anschluss an eine Yoga-Einheit.

„Lass dich von den Geschichten und Düften verzaubern.
Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und tauche ein in eine
Welt voller Inspiration, Entspannung und Fantasie.“

Ingrid Karner & Sabrina Deutsch
Autorinnen



ISBN 978-3-200-09743-8



9 783200 097438

➤ www.fragrantia.at

📷 [instagram/fragrantia_buch](https://www.instagram.com/fragrantia_buch)

INHALTSVERZEICHNIS



Vorwort	8
Warum pflanzliche ätherische Öle bezaubernd sind	10
Zuordnungen verstehen	14
Wie du die Magie der Pflanzendüfte entfesselst	18
Inspirationen zur Verwendung dieses Buches	20
Königreich Fragrantia – die Landkarte	22

SUCHE NACH PFLANZENNAMEN

Rosmarin	26	Rose.....	96
Zimtrinde	36	Fenchel	106
Thymian	46	Lorbeer	116
Litsea	56	Pfefferminze	126
Fichte	66	Orange	136
Muskatellersalbei	76	Atlas Zeder	146
Vetiver	86		

SUCHE NACH NEGATIONEN

Ich kämpfe gegen Windmühlen.	28
Ich fühle mich von Kälte und Unsicherheit umgeben.	38
Ich kann mich nicht verteidigen.	48
Mir fehlt die Motivation.	58
Ich fühle mich unfrei und von Regeln erdrückt.	68
Ich halte fest, fühle mich niedergeschlagen und leide.	78
Ich fühle mich entmutigt und niedergeschmettert.	88
Ich bin zornig und kann nicht verzeihen.	98
Ich bin stur und halte an Vergangenen fest.	108
Ich habe Angst davor zu scheitern.	118
Ich bin nervös und müde.	128
Ich empfinde Unzufriedenheit und Ungerechtigkeit.	138
Ich zweifle an mir und finde keine Erholung.	148

SUCHE NACH AFFIRMATIONEN

Ich surfe auf der Welle des Lebens.	28
Ich bin getragen von Wärme und Geborgenheit.	38
Ich kann meine Grenzen schützen.	48
Ich bin voller Tatendrang.	58
Ich nutze die Gesetze des Lebens und schöpfe Kraft daraus.	68
Ich lasse los, spüre die Leichtigkeit und genieße mein Leben.	78
Ich habe Wurzeln und Flügel und erhebe mich wie ein Phönix aus seiner Asche.	88
Ich liebe und entfalte mich und weiß mich zu schützen.	98
Ich bin im Fluss und kann mich Situationen anpassen.	108
Ich spüre den Erfolg bereits in mir.	118
Ich spüre das Feuer der Tatkraft in mir.	128
Ich erfreue mich an den positiven Dingen des Lebens.	138
Ich bin geschützt und gönne mir regelmäßig Ruhepausen.	148

Danksagung	157
Über die Autorinnen	158
Literaturverzeichnis	162
Märchenhafte Duftmomente	164

INSPIRATIONEN ZUR VERWENDUNG DIESES BUCHES



Um das volle Potenzial der Märchen und Meditationen mit ätherischen Ölen zu erleben, ist es wichtig, eine passende Umgebung zu schaffen und passende Auswahlentscheidungen zu treffen.

Positive Stichwörter oder Affirmationen können darauf hinweisen, dass das Märchen oder die Meditation beruhigend, inspirierend oder stärkend auf dich wirkt, während negative Stichwörter oder Negationen möglicherweise auf Themen wie Herausforderungen, Selbstreflexion oder Veränderung hinweisen.

Hier findest du ein paar Inspirationen dazu, wie du das richtige Märchen für den heutigen Tag oder Abend auswählst.



» IM INHALTSVERZEICHNIS SUCHEN

Sieh dir die Affirmationen und Negationen zu den Ölen an. Sie können dir helfen, das passende für deine aktuelle Stimmung zu finden.

» INTUITIVES AUSWÄHLEN IM
INHALTSVERZEICHNIS

Schließe die Augen, entspanne dich und bewege einen Finger über das Inhaltsverzeichnis. Lass ihn intuitiv an einem Eintrag halten und öffne dann die Augen. Vielleicht ist das Märchen oder die Meditation, auf der dein Finger liegt, genau das Richtige für dich.

» DIE MÄRCHEN-LANDKARTEN NUTZEN

Lass dich von den Bildern auf der Landkarte inspirieren. Schließe die Augen, zeige auf ein Bild oder eine Stelle auf der Landkarte und öffne dann die Augen. Vielleicht ist das Märchen oder die Meditation, genau das, was du jetzt gerade brauchst.

» INTUITIVES AUSWÄHLEN DURCH
ÖFFNEN DES BUCHES

Öffne das Buch an einer beliebigen Stelle und lasse deine Intuition entscheiden. Deine Hand oder dein Finger wählt spontan eine Seite aus, ohne bewusste Auswahl. Diese Weise ermöglicht es deinem Unterbewusstsein das passende Märchen oder die richtige Meditation für den gegenwärtigen Moment zu finden. Nutze diese Methode für eine unvoreingenommene Botschaft oder Inspiration, die im Moment entsteht.

Auf diese Weise kannst du die Geschichten und Meditationen noch intensiver erleben und die ätherischen Öle voll und ganz genießen, um dich zu entspannen und deine Sinne zu beleben.

— — —
KÖNIGREICH
FRAGRANTIA
— — —



6

10

5

13

8

11

12



2

7



1

9



4

3

ÜBER DIESES BUCH



KÖNIGREICH FRAGRANTIA



ÜBER DIESES BUCH

1	Küsten der Antike	30
2	Orientalisches Mannar	40
3	Dunkelwald der Pilzarmee	50
4	Schattenreich der Sümpfe	60
5	Zauberwald Sibiriens	70
6	Tal der Tränen	80
7	Teeplantagen Malaysias	90
8	Rosengarten der Zuflucht	100
9	Wiesen der Ruhe	110
10	Olymp der Götter	120
11	Wald des Mutes	130
12	Land der Orangenhaine	140
13	Ebene der Geborgenheit	150



www.fragrantia.at



[instagram/fragrantia_buch](https://www.instagram.com/fragrantia_buch)



ROSE



ROSA DAMASZENA OLEUM



Pflanze

Rose

Pflanzenfamilie

Rosaceae
Rosengewächse

Gewinnungsart

Destillation

Fokus

Selbstliebe und Entfaltung („Aufblühen“)

Hauptinhaltsstoffe

Citronellol, Geraniol, Nonadecan uvm.



NEGATION

» Ich bin zornig und kann nicht verzeihen. «

AFFIRMATION

» Ich liebe und entfalte mich und weiß mich zu schützen. «



ELEMENT
Erde



PLANET
Venus



TIERKREISZEICHEN
Waage

R O S E



Die Rose verkörpert den Duft reiner und feiner Liebe sowie Selbstliebe. Sie symbolisiert Versöhnung und Verständnis. Das kostbare und edle ätherische Öl wird bei allen Herzensangelegenheiten empfohlen. Auf körperlicher Ebene hat es sich bei Herzrasen, Ängsten und Nervosität bewährt. In der Psychoaromatherapie wird es bei emotionalen Wunden und allen Aspekten von Beziehungsproblemen eingesetzt. Es kann sowohl Partnerschaften, Freundschaften als auch familiäre Beziehungen harmonisieren.

Rosenduft ist das Mittel der Wahl, wenn es um die Selbstliebe geht. Mit seinem Duft begrüßt und verabschiedet man Menschen in Liebe. Daher ist es ein bedeutendes Öl für die Geburts- und Sterbegleitung.

Gib einen Tropfen ätherisches Rosen-Öl auf ein Taschentuch und lege dieses auf deine Brust, damit du während des Märchens und der Meditation den Duft inhalieren kannst. Wenn du kein Rosen-Öl zur Hand hast, dann stell dir vor, du schnupperst an einer frisch aufgeblühten Rose.

8



DER DUFT DER ROSE: EIN WEG ZUM VERZEIHEN



Es war einmal in einem kleinen Dorf mit einem wunderschönen, duftenden Rosengarten. Diese Rosen waren bekannt für ihren betörenden Duft, der die Herzen der Menschen berührte und sie mit Freude und Glück erfüllte.

In diesem Dorf lebten zwei befreundete Familien, die seit Generationen nebeneinander wohnten. Die Familien hatten sich immer gut verstanden und teilten Freud und Leid miteinander. Doch eines Tages brach ein Streit aus, der die Dorfbewohner tief erschütterte.

Es begann mit einem Missverständnis zwischen den beiden Familien. Worte wurden ausgesprochen, die verletzend waren, und kleine Unstimmigkeiten wurden zu großen Konflikten aufgebauscht. Die einst enge Verbundenheit zwischen den Familien schien verloren zu sein und das Dorf wurde von einer Kälte erfüllt. Die anderen Bewohner des Dorfes ergriffen Partei und bald war die ganze Gemeinde gespalten.

Inmitten dieser Streitigkeiten fand die junge Lina, die Tochter der einen Familie, Trost und Zuflucht im Rosengarten. Sie saß dort oft

allein, ließ den Duft der Rosen auf sich wirken und träumte von einer Zeit, in der Frieden und Harmonie zurückkehren würde.

Eines Tages, als Lina wieder im Rosengarten saß, hörte sie ein leises Wispern. Sie öffnete ihre Augen und sah eine zarte, strahlende Gestalt vor sich stehen. Es war die Fee der Rosen, eine magische Hüterin des Friedens und der Versöhnung.

Die Fee sprach mit sanfter Stimme: „Lina, ich bin hier, um dir zu helfen. Der Duft der Rosen hat die Kraft, Herzen zu öffnen und Streitigkeiten zu schlichten. Sammle die schönsten Rosenblüten und bringe sie zu euren Familien. Lasst den Duft der Liebe eure Wunden heilen.“

Lina nickte und machte sich sofort auf den Weg. Sie sammelte die schönsten Rosenblüten und legte jeder Familie im Dorf eine Blüte vor die Tür. Als die Familien die Blüten sahen und ihren betörenden Duft inhalierten, wurden ihre Herzen von einer tiefen Sehnsucht nach Frieden erfüllt.

Die Menschen begannen sich zu erinnern, wie eng sie einst miteinander verbunden waren. Sie erkannten, dass der Streit sie nur auseinandergetrieben hatte und dass sie gemeinsam stärker waren. Die zarte Kraft des Rosenduftes erinnerte sie daran, wie wichtig es war einander zu verstehen und zu vergeben.

Mit Tränen in den Augen umarmten sich die Familien und versprachen den Streit hinter sich zu lassen. Sie vereinbarten sich gegenseitig zu unterstützen und in Zeiten der Not füreinander da zu sein. Die Kälte, die das Dorf erfasst hatte, schmolz dahin und das Dorf erstrahlte wieder in einem warmen, liebevollen Licht.

Die Rosen wurden zu einem Symbol der Versöhnung und des Friedens in dem Dorf. Jedes Jahr feierten die Menschen ein Fest, bei dem sie die Rosen pflückten und sich gegenseitig mit den duftenden Blüten beschenkten.

Und so wurde das Dorf zu einem Ort, an dem der Rosenduft immer in der Luft lag und die Menschen an die Kraft der Versöhnung erinnerte. Die Menschen lernten, dass die Liebe, die in ihren Herzen wohnt, die Macht hat, Wunden zu heilen und Herzen zu vereinen.



MEDITATIVE TRAUMREISE MIT ROSEN-ÖL



Schließe deine Augen und nimm eine bequeme Sitzhaltung ein. Atme tief ein und aus, spüre, wie sich dein Körper entspannt und wie sich der Atem mit Rosenduft sanft durch dich hindurchbewegt. Lass alle Gedanken und Sorgen des Tages los und richte deine Aufmerksamkeit ganz auf dich selbst.

Stell dir nun vor, dass du dich in einem wunderschönen Rosengarten befindest. Du kannst den Duft der Rosen in der Luft spüren und ihre lebendigen Farben bewundern. Während du durch den Garten gehst, entdeckst du eine besonders strahlende Rose, die direkt deine Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Nimm diese Rose in deine Hand und betrachte sie genau. Betrachte ihre zarten Blütenblätter und ihre leuchtende Farbe. Fühle ihre Energie und spüre, wie sie dich mit Liebe und Zuneigung erfüllt.

Während du diese Rose betrachtetest, erinnere dich daran, dass diese Rose ein Symbol für deine eigene Schönheit und Einzigartigkeit ist. Du bist genauso wertvoll und kostbar wie diese Rose. Lasse dieses Gefühl der Selbstliebe tief in dich hineinfließen. Erlaube dir, dich selbst bedingungslos anzunehmen und zu lieben, genau so, wie du bist.



Nun stell dir vor, dass du diese Liebe, die du für dich selbst empfindest, mit anderen teilen kannst. Lass die Energie der Rose sich in deinem Herzen ausbreiten und spüre, wie sie sich zu einem strahlenden Licht entwickelt. Dieses Licht der Liebe erstreckt sich von deinem Herzen zu den Menschen um dich herum und in die Welt hinaus.

Visualisiere nun Menschen, die dir nahestehen, deine Familie, Freunde oder geliebte Menschen. Sende ihnen liebevolle Gedanken und wünsche ihnen Glück und Wohlbefinden. Spüre, wie deine Liebe ihr Herz erreicht und sie mit Wärme und Geborgenheit erfüllt.

Weite deine Liebe nun weiter aus und sende sie an alle Menschen auf der Welt. Stell dir vor, wie dieses strahlende Licht der Liebe die Herzen der Menschen erreicht, wie es Verbindungen schafft und Grenzen überwindet. Wünsche allen Frieden, Freude und Glückseligkeit.

Nimm einen tiefen Atemzug und spüre, wie sich das Gefühl von Selbstliebe und Nächstenliebe in deinem Inneren ausbreitet. Genieße diesen Moment der Verbundenheit und fülle dein Herz mit Dankbarkeit.

Öffne langsam deine Augen und kehre zurück in den Raum. Nimm dir einen Moment, um das Gefühl der Liebe und Verbundenheit in dir zu bewahren und trage es in deinen Alltag hinein. Du bist wie die Rose, eine Quelle der Liebe, die die Welt erhellt.