

## **Komm-Essenzen für alle Lebens- und Gemütslagen**

### *Komme was wolle*

Selbstvertrauen, Gelassenheit, Konzentration, Focus, Schutz, Resilienz

Rezept: **Amla, Haferstroh, Hericium, Immergrün (Schneeglöckchen), Rosenwurz**

### *Komm zur Ruhe*

Entspannung, Peace of Mind, innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Vertrauen, Sein

Rezeptur: **Feigenbaum, Mandarine, Passionsblume, Jasmin, Tonkabohne**

### *Komm in die Kraft*

Selbstwirksamkeit, Kreativität, Motivation, Durchhaltevermögen, Aufrichtung

Rezeptur: **Alfalfa, Cordyceps, Eleutherococcus, Schisandra, Jiaogulan**

### *Komm zu dir*

Selbstliebe, Selbstfürsorge, Balance, Geborgenheit, Heimat, Urvertrauen, Zufriedenheit

Rezeptur: **Flieder, Rose, Vanille, Magnolie, Kardamom**

### *Komm in die Freude*

Lebensfreude, Leichtigkeit, Lebensglück, Verspieltheit, Optimismus, Dolce Vita

Rezeptur: **Lindenknospe, Escholtzie, Safran, Walderdbeere, Kakaobohne**

### *Komm trau dich*

Träumen und visionieren, Mut, Alles ist möglich, Freiheit, Potenziale erkennen und leben, Unabhängigkeit

Rezeptur: **Angelika, Wacholder, Ysop, Sandelholz, Iris**

*Komm in die Balance* ♀

Rezeptur: **Himbeersprosse, Heckenrose, Frauenmantel, Damiana, Gänseblümchen**

*Komm in die Balance* ♂

Rezeptur: **Ginseng, Weidenröschen, Sägepalme, Eichenmistel, Kürbis**

© Dr. Katharina Maria Burkhardt