

# Lavendel

## Kruiden ♥ Magie



Dit Kruiden & Magie recept word je gratis aangeboden door  
Heks & Kruid

Dit ritueel is onderdeel van de [E-learning Kruidenwijs](#)

## Ritueel voor het slapen

Om lekker te kunnen slapen is Lavendel hét kruid bij uitstek die je daar bij kunt helpen.

*Lavendelolie kalmeert het zenuwstelsel en helpt bij (in) slaapproblemen als gevolg van stress of angst. Een bad met Lavendel voor het slapen gaan zal je helpen om heerlijk ontspannen in slaap te komen.*

### **Slaap ritueel:**

Doe 3 druppels etherische lavendel olie en vermeng dit met wat basisolie, bijv amandelolie. Dip je vingertoppen hierin en masseer met ronddraaiende bewegingen de Solar Plexus (zonnevlecht) in. Masseer als laatste je slapen in en wrijf wat onder je neus.

De Solar Plexus bevindt zich vlak boven de navel en bij de rug op zelfde hoogte.

Door elke avond voor het slapen gaan de zonnevlecht in te masseren met Lavendel olie zal je merken dat er meer rust en balans komt.



*Sweet Lavender Dreams....*

**Wil je op de hoogte blijven van alle activiteiten?**

Schrijf je dan in [voor de Mare](#), dat is de nieuwsbrief van Heks & Kruid. Via de website [www.heksenkruid.info](http://www.heksenkruid.info) kun je jezelf hiervoor aanmelden.

- ☾ Vóór **Volle Maan** start de E-learning “**Kruidenwijs 13 Manen rond**”  
Meer info op [www.kruidenwijs.nl](http://www.kruidenwijs.nl)
- ☾ Vóór **Nieuwe Maan** start de E-Learning “**Kruidenspirit & 5 elementen**”  
Meer info op [www.kruidenspirit.nl](http://www.kruidenspirit.nl)
- ☾ **De Boomcirkel** start de 1<sup>ste</sup> van de maand  
Meer info [www.heksenkruid.info/bomencirkel/](http://www.heksenkruid.info/bomencirkel/)
- ☾ Informatie over mijn boeken: **JAARCIRKEL - leven in het ritme van de seizoenen en Hoofd in de Wolken en Voeten in de Aarde** vind je op [www.heksenkruid.nl](http://www.heksenkruid.nl)
- ☾ **Heb je verder nog vragen?**  
Stuur gerust een mailtje aan [mail@heksenkruid.nl](mailto:mail@heksenkruid.nl)

