

# a Wild One

## *Kamille*

### *Gentle Relaxation*

Kamille is een van de meest geliefde kruiden voor ontspanning. Met zijn kalmerende eigenschappen en zachte geur helpt het je om stress los te laten en een diepere ontspanning te ervaren. Het is het perfecte kruid voor rustige zomerdagen, wanneer je even wilt vertragen en jezelf wilt omarmen met zachtheid.



Hoe gebruik je kamille?

Thee: Kamille is het ultieme kruid voor een rustige avond. Drink een kopje voor het slapen gaan om je gedachten te kalmeren en je voor te bereiden op een goede nachtrust.

Oogkompresen: Leg een koude kompres met kamille op je ogen om vermoeidheid te verminderen.

Voetbaden: Kamille helpt je voeten te verzachten na een lange dag en bevordert ontspanning.

Kamille Voetbad

2 eetlepels gedroogde kamillebloemen

1 liter warm water

Laat de kamillebloemen 10 minuten trekken in het warme water en voeg dit toe aan een kom of bak waar je je voeten in kunt laten rusten. Dit helpt om je voeten te kalmeren en te ontspannen.

## Ritueel voor de Zomer

### Zomeravond ritueel met Kamille:

Als de zon ondergaat en de warme zomerlucht je omhult, is het tijd voor een moment van zelfzorg met kamille. Maak een lekkere kamille-thee en laat de geur je zintuigen verwarmen.

1. Neem een moment om te zitten en zet je intentie voor de avond. Wat wil je loslaten?

2. Drink langzaam je kopje kamille-thee en laat elke slok je lichaam en geest kalmeren.

3. Adem diep in en uit, stel je voor dat je alle spanning van de dag loslaat, als een zachte bries die door de lucht beweegt.

## Reflectievragen

Wat zou je willen loslaten voor een rustiger leven?

Waar verlang je naar in deze zomer? Hoe wil je je energie besteden?

Hoe kun je meer zachtheid en rust integreren in je dagelijkse rituelen?

## Mediteren met Kamille

Als je jezelf wilt omarmen met de rustgevende kracht van kamille, ga dan comfortabel zitten, sluit je ogen en adem langzaam in en uit. Stel je voor dat je omringd wordt door een veld van kamillebloemen, die je vullen met rust en kalmte. Laat alle spanning uit je lichaam verdwijnen met elke ademhaling.

## Waarom Kamille

Kamille is het perfecte kruid voor de zomer wanneer je behoefte hebt aan een moment van rust. Het kalmeert de geest en ontspant het lichaam, zodat je volledig kunt genieten van het seizoen. Door kamille in je dagelijks ritueel op te nemen, kun je zachte momenten creëren die je helpen om de zomer in balans en sereniteit door te brengen.