



# Dein Start mit den ätherischen Ölen



# Öleanwendungen

- Gib einige Tropfen **Orange+** in einen Krug mit Wasser und genieße die Erfrischung
- Gib 1 Tropfen **Purification** in deine Feuchtigkeitscreme und unterstütze damit eine gesund aussehende Haut
- Verdünne **PanAway** mit einem Pflanzenöl und trage es am Nacken und Rücken auf
- Trage einige Tropfen **Pfefferminze** auf deine Fußsohlen auf und spüre das anregende Gefühl
- Mische **Copaiba** mit einem Pflanzenöl und gönne dir eine Ganzkörpermassage
- Gib einige Tropfen **Weihrauch** und **Stress Away** in einen Roll-on mit Pflanzenöl und verwende diese Glücksgefühlmischung als Parfum
- Vermische Kokosöl, feinen Zucker und einige Tropfen **Stress Away** und genieße ein wohltuendes Körperpeeling unter der Dusche
- Gib einige Tropfen **R.C.** in deinen Diffuser und genieße die erfrischende Wirkung
- Gib einige Tropfen **Lavendelöl** abends vor dem Schlafengehen auf dein Kissen
- Trage für dein allgemeines Wohlbefinden **Digize** mit einem Pflanzenöl vermischt auf deinem Bauch auf
- Gib einige Tropfen **Zitronenöl** morgens in deinen Diffuser, um frisch in den Tag zu starten

## Diffusermischungen

- Schlafenszeit: 5 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Zitrone, 2 Tropfen Copaiba
- Entspannung: 4 Tropfen Lavendel, 4 Tropfen Copaiba, 2 Tropfen Weihrauch
- Ich bin glücklich: 3 Tropfen Weihrauch, 2 Tropfen Pfefferminze, 5 Tropfen Zitrone
- Rundumschutz: 4 Tropfen Thieves, 3 Tropfen Zitrone, 3 Tropfen Weihrauch
- Atemwohl: 3 Tropfen R.C., 3 Tropfen Purification, 4 Tropfen Lavendel
- Gute Raumluf: 5 Tropfen Purification, 2 Tropfen Zitrone, 3 Tropfen Thieves
- Morgenfrische: 4 Tropfen Zitrone, 2 Tropfen Pfefferminze, 2 Tropfen Purification
- Energie: 3 Tropfen Pfefferminze, 3 Tropfen Thieves, 2 Tropfen Zitrone
- Stressfrei: 5 Tropfen Stress Away, 2 Tropfen Zitrone, 2 Tropfen Weihrauch

