

Beruhigungs- und Entspannungstee:

40g Melissenblätter

40g Baldrianwurzeln

40g Hopfenzapfen

2TL Tee/ Tasse mit kochendem Wasser aufgiessen 10-15 Min. ziehen lassen. Evtl. mit Honig leicht süssen. Täglich abends 2-3 Tassen über längere Zeit regelmässig trinken.

Zur Kühlung bei Hitze 😊

In den warmen Ländern wie Ägypten, Tunesien, Marokko wird oft Pfefferminztee getrunken und zwar weil er innerlich so schön in der heissen Jahreszeit unseren Körper kühlt!

Nimm einen Glaskrug mit kaltem Wasser, gebe einen Zweig Pfefferminze rein (evtl. auch ein paar Stückchen Bio-Zitrone) und dazu noch 1-2 Tropfen ätherisches Öl

!VORSICHT!Es ist wichtig nur ein hochwertiges Öl zu nehmen da **nicht alle** ätherischen Öle **eingenommen werden dürfen!** Ich übernehme keine Haftung für die Qualität der von dir verwendeten Öle. Bitte fachliche Beratung einholen & unbedingt die Anweisung auf den Fläschen befolgen!

Körperspray (äusserlich):

Nimm eine Glassprayflasche 50ml und fülle sie mit destilliertem Wasser oder gefiltertem, reinen Wasser. Gebe nun 8-10 Tropfen hochwertiges ätherisches Pfefferminzöl bei. Vor gebrauch jeweils gut schütteln. Auf Decollté, Nacken oder auch Füsse/Arme aufsprühen. Vorsicht Augen!

Meditations Diffuser Mischungen:

Tiefe Verbindung:

- 2 Tropfen Bergamot
- 2 Tropfen Sandelholz
- 2 Tropfen Weihrauch

Zentrierung & Erdung:

- 1 Tropfen Zedernholz
- 2 Tropfen Patchouli
- 2 Tropfen Weihrauch

Verbindung zu deiner inneren Frau:

- 2 Tropfen Bergamot
- 2 Tropfen Muskatellersalbei
- 2 Tropfen Myrrhe

Diffuser Mischung gute Nacht (Babys & Kids)

- 2 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Wild Orange
- 1 Tropfen Ylang Ylang

Diffuser Mischung «mehr Energie» (ab 6 Jahren)

- 2 Tropfen Pfefferminz
- 2 Tropfen Rosmarin
- 2 Tropfen Lemon oder Tangerine

Diese Mischung kann auch als RollOn angewendet werden. 10ml RollOn mit je 3 Tropfen der erwähnten Öle bei Kindern ab 7 Jahren.

Diffuser Mischung «dunkle Wolken vertreiben»

2 Tropfen Bergamotte

1 Tropfen Lavendel

1 Tropfen röm.Kamille

1 Tropfen Ylang Ylang

Inhalieren, oder auch als RollOn 10ml mit je 2 Tropfen der erwähnten Öle.

Auch Bachblüten können in vielen Bereichen sehr unterstützen. Eine persönliche Mischung aus den 38 Blüten verbunden auch mit deiner persönlichen aktuellen Energie 😊