



SCHLAF' GUT!

Kräuter und ätherische Öle sind wahre Schätze für einen wohligen, erholsamen Schlaf. Diese Mischung kann unterstützen für einen guten Schlaf und kann ganz einfach und wie von selbst helfen, dass sich Ruhe ausbreiten kann.



WACHOLDER

hilft besonders gut, um raus aus dem Gedankenkarussell zu kommen
bereitet süße Träume vor



ZEDER ODER ZIRBEL KIEFER

unterstützt vertrauensvolles Loslassen
schützt ganz natürlich



ORANGE

bringt positive Gedanken und ein wohliges Gefühl



LAVENDEL

hilft dem Geist ganz leicht und liebevoll in einen entspannten, erholsamen, tiefen Schlaf



MISCHUNG

Jeweils 1 Tropfen von jedem ätherischen Öl, bestenfalls in Bio-Qualität, in eine 5 ml Rollerball-Flasche geben und mit Jojoba-Öl oder fraktioniertem Kokosnuss-Öl auffüllen. 30 min vor dem Schlafen auf die Pulspunkte auftragen, tief einatmen oder 2-3 Tropfen im Diffusor verdampfen.

Achtung: 5% der Menschen reagieren gegenteilig auf Lavendel, dann z.B. mit Bergamotte Minze ersetzen.

