

Ätherische Öle für *mehr Gelassenheit*

Natürlich gibt es eine Vielzahl an Ölen, die sich hier eignen. Die hier aufgeführten sind eine kleine Auswahl und die Öle, mit denen ich gute Erfahrungen gemacht habe.

Lavendelöl kennen wir alle als ein Öl für guten Schlaf. Und es eignet sich auch prächtig für mehr Gelassenheit. Dazu massierst Du Dir die Herzgegend oder die Fußsohlen damit. Oder Du gibst einfach einen Tropfen Lavendelöl in Deine Handflächen und inhalierst den Duft aus Deinen Handflächen.

Oder probiere es mit einem Tropfen **Wilder Orange** in Deinen Handflächen. Du wirst schnell merken, wie sich ein Lächeln in Dein Gesicht zaubert und Du Dich gleich gelassener fühlst. Wie die meisten Zitrusöle, schenkt auch die Wilde Orange ein Gefühl der Freude und des Glücks und lässt vieles einfach leichter erscheinen.

Kinder lieben dieses Öl in der Handfläche bevor die Hausaufgaben beginnen. Probiert einmal eine Handmassage damit aus. Oder gebt ein paar Tropfen in den Diffuser und die Hausaufgaben laufen viel entspannter ab.

Balance ist eine Ölmischung aus blauem Rainfarn, Weihrauch, Kamille, Fichte, Ho Wood, Osmanthus und Rosenholz. Dieses Öl erdet und schenkt ein Gefühl der Gelassenheit und Stärke.

Auch hiermit kann man schöne Handmassagen machen oder ein paar Tropfen in den Diffuser geben.

Schön ist es auch, dieses Öl schon morgens auf die Fußsohlen zu reiben, um so geerdet und entspannt in den neuen Tag zu starten.

Alle diese Öle eignen sich für den Diffuser oder um auf die Haut aufzutragen. Vor dem Auftragen auf die Haut sollten sie allerdings mit einem Trägeröl, wie Kokos- oder Mandel- oder Yoyobaöl verdünnt werden. Du kannst sie dort auftragen, wo sie sich am besten anfühlen - Fußsohlen, Herzgegend, Rücken, Hände, Nacken... Wie es Euch gefällt,

Bei den Zitrusölen ist zu beachten, dass sie nicht auf die Haut aufgetragen werden sollten, wenn man Sonnenlicht ausgesetzt ist. Zitronenöl macht die Haut empfindlich gegenüber Sonnenlicht.

Wenn Du mehr Informationen möchtest, dann wende Dich an mich. Ich berate Dich gerne und lasse Dir natürlich gerne Probchen der Ölen zukommen.

hannah@schxxxaufdrama.de

