

Ätherische Öle für *Mut und Stärke*

Morgens aus dem Haus gehen und sich gut gewappnet fühlen, stark sein und mutig, das tut gut!

Für mich gibt es hierfür zum einen das **Teebaumöl**. Dieses kannst Du Dir auf die Schultern auftragen und richtig spüren, was das mit Dir macht. Es gibt Kraft und Stärke und man fühlt sich aufgerichtet.

Natürlich kannst Du dieses Öl auch wieder auf die Fußsohlen oder an anderen Stellen auftragen, an denen es Dir angenehm ist. Ich finde die Schultern so toll, weil man sofort eine Veränderung spürt. Und auch über die Handflächen inhalieren ist eine Möglichkeit.

Das andere Öl ist eine Mischung aus Zimt, Nelke, Eukalyptus, Rosmarin und Wilder Orange - es ist die schützende Mischung **On Guard**. Sie schützt nicht nur emotional, sondern auch den Körper.

Und sie gibt ein Gefühl der Stärke.

Du kannst sie auf den Fußsohlen auftragen oder über die Hand inhalieren.

Auch ist das ein tolles Öl für Erwachsene, um direkt einen Tropfen unter die Zunge zu machen. Aber Vorsicht: es ist sehr scharf und zu Beginn muss man sich erst daran gewöhnen.

Kinder lieben es auf den Fußsohlen oder an den Handgelenken. Und es kann ein toller Begleiter für schwierige Klassenarbeiten oder andere Herausforderungen sein.

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,

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

hannah@schxxaufdrama.de

