

Ätherische Öle für *schöne Pausen*

Pausen machen ist eine ganz wichtige Sache.
Und je schöner man die Pausen gestaltet, umso gewinnbringender sind sie.

Eine tolle Möglichkeit für Pausen ist das Schnuppern an einem Öfläschchen oder das Inhalieren aus den Handflächen.

Welches Öl sich dafür eignet, das hängt natürlich von der Verfassung ab.

Fühlst Du Dich eher angespannt, dann ist Lavendel, Wilde Orange, Balance oder Weihrauch eine schöne Möglichkeit.

Fühlt sich Dein Kopf sehr voll an, dann ist Peppermint, Spearmint, Lemon, Lime oder Grapefruit eine schöne Möglichkeit.

Fühlst Du Dich nicht mehr wirklich motiviert, dann passt auch hier gut Wilde Orange oder Grapefruit.

Fühlst Du Dich überwältigt von den Anforderungen an Dich, dann probiere es mit OnGuard (die schützende Mischung) oder mit Weihrauch.

Während Pausen ist es natürlich auch wieder schön, eine kleine Massage zu machen. Entweder Füße oder Hände oder beides.

Gerne gebe ich Dir schöne Anregungen, wie so eine Massage aussehen kann. Und gerne gebe ich Dir auch weiter Informationen oder lasse Dir Öle zum Schnuppern und Ausprobieren zukommen.

hannah@schxxaufdrama.de

