

Ätherische Öle

für einen

angenehmen Schlaf

Natürlich darf hier **Lavendel** nicht fehlen. Und das ist tatsächlich auch mein Nummer-1-Öl für den Schlaf.

Vor dem Schlafen kannst Du Dir die Fußsohlen und die Herzgegend damit massieren. Lavendel hat eine entspannende und ausgleichende Wirkung auf unseren Körper und senkt unser Cortisol-Level.

Du musst aber auch gar nicht warten bis zum ins Bett-gehen, sondern kannst das Öl für den Abend schon auftragen und so Deinem Körper die Möglichkeit geben, ganz langsam herunter zu fahren. Dasselbe gilt natürlich für Deine Kids. Auch eine Rückenmassage mit Lavendel ist unglaublich toll am Abend. Und natürlich ist es auch eine schöne Möglichkeit, ein paar Tropfen Lavendel in den Diffuser zu geben und damit bei Euch zu Hause für alle eine entspannende Umgebung zu schaffen. Ich mag auch gerne die Kombination von Lavendel und Weihrauch im Diffuser am Abend.

Ein weiteres 'Schlaf'-Öl ist **Vetiver**. Vor allem bei Schlafproblemen passt Vetiver sehr gut. Es hat einen ganz schweren Duft und sollte am besten auf den Fußsohlen aufgetragen werden, da der Duft vielen sonst zu stark wird.

Balance ist ebenfalls ein Öl, das sich für den Abend gut eignet. Das ist die Mischung aus blauem Rainfarn, Weihrauch, Kamille, Fichte, Ho Wood, Osmanthus und Rosenholz und wird auch erdende Mischung genannt. Sie hilft einem ebenfalls, abends zur Ruhe zu kommen.

Auch hier ist eine Fuß-, Hand- oder Rückenmassage schön und auch im Diffuser ist der Duft sehr angenehm.

Serenity ist eine Mischung aus Zedernholz, Lavendel, Majoran, Kamille, Sandelholz, Vetiver, Ylang Ylang, Ho Wood und Vanille und nennt sich auch die erholsame Mischung. Auch sie ist vor dem zu Bett gehen toll für Fuß-, Hand- oder Rückenmassagen oder den Diffuser.

Mit Serenity oder Lavendel kann vor dem Schlafen auch ein schönes erholsames Bad gut tun.

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



makistamps