



Entdecke deine Tagesroutine

Ätherische Öle für den Morgen

12 ätherische Öle
& Mischungen
von doTERRA

www.MamaNatürlich.com

12 ätherische Öle & Mischungen

Der entspannte Start:

Balance Mischung

zentrierend | harmonisierend | erdend

Auf Fußsohlen, Herz & einatmen

Frankincense (Weihrauch)

zellerneuernd | aufhellend | immunstärkend

Verdünnt auf Fußsohlen, Wirbelsäule & einatmen

Console Touch Mischung

stimmungserhellend | einhüllend für den Tag

Auf Puls & Herz geben, in Hände zum einatmen

12 ätherische Öle & Mischungen

Im Bad:

Melaleuca (Teebaumöl) oder OnGuard
immunstärkend | mundflora-helfer | hautliebend
1 Tropfen auf die Zahnbürste vor der Zahnpasta

In der Küche - für den Körper:

Lemon (Zitrone) oder Wild Orange
soft detoxer | stimmungserhellend
1-2 Tropfen in 0,5l stilles Wasser (Glas) & schütteln

Nahrungsergänzung

Für Erwachsene: Lifelong Vitality Kit

TerraGreens, PB Assist (Probiotika)

Für Kinder: A2Z Chewables & IQ Mega Omega3 Öl

12 ätherische Öle & Mischungen

Im Diffusor:

Citrus Bliss Mischung

Freude bringend | aufhellend | Herz wärmend

3-4 Tropfen in den Diffusor

Lime & Peppermint

wach machend | Herz öffnend | Fokus Helfer

Je 2 Tropfen in den Diffusor

Aufgerollte Energie & Klarheit

InTune Mischung

konzentrationssteigernd | mental erdend

RollOn dezent auftragen auf Schläfen und

Pulspunkte (Für Kinder verdünnen!)

12 ätherische Öle & Mischungen

Aufgerollte Energie & Klarheit

Passion Touch Mischung

motivationssteigernd | Energie spender

RollOn auftragen auf Puls und Solarplexus

In die Handflächen geben zum einatmen

Frankincense, Ylang Ylang & Patchouli

klarheitsbringend | stimmungshebend

RollOn mit je 2 Tropfen in Trägeröl verdünnt

Auf Puls, Fußsohlen & Wirbelsäule auftragen

In die Handflächen zum einatmen.

Notizen Morgenroutine:

Mein Start in den Tag:

Meine Öle im Bad:

Meine Wasserroutine &
Nahrungsergänzungsmittel:

Diffusor Mischung am Morgen:

Für die Kinder & Familie:



Notizen Morgenroutine:

Sicherheit

Meine Erfahrung und Anwendungsideen beziehen sich nur auf doTERRA Qualität.

Falls Du andere Öle benutzt, informiere dich bitte ausführlich über deren Anwendungsmöglichkeiten und Qualität!

Für Kinder & bei sensibler Haut sollten ätherische Öle immer entsprechend verdünnt werden!

Zitrus Öle nicht auf die Haut auftragen bei Sonneneinwirkung.

Augen, Nase, Ohren Kontakt vermeiden!

Falls Du Öle über mich zu beziehen möchtest, erhältst Du Hinweise zur Anwendung, Sicherheit und Einführung in die Welt der Öle von doTERRA!

Für eine unverbindliche Beratung, kontaktiere mich gerne, indem Du hier klickst..

www.MamaNatürlich.com



Newsletter Liebe:
Zum eintragen hier klicken!

Viel Freude!

Disclaimer:

2018 Copyright des Inhaltes liegt bei Melanie Picardo. Impressum & Datenschutz

Inhalte sind nicht von dōTERRA oder ihr verbundenen Unternehmen verfasst worden. Die Inhalte dienen weder der Diagnose, noch der Heilung/Linderung von Krankheiten.

Bitte konsultiere deinen behandelnden Arzt. Stillende Mütter und Schwangere sichern sich bitte vor der Anwendung bei Hebamme/Gyn ab.

www.MamaNatürlich.com