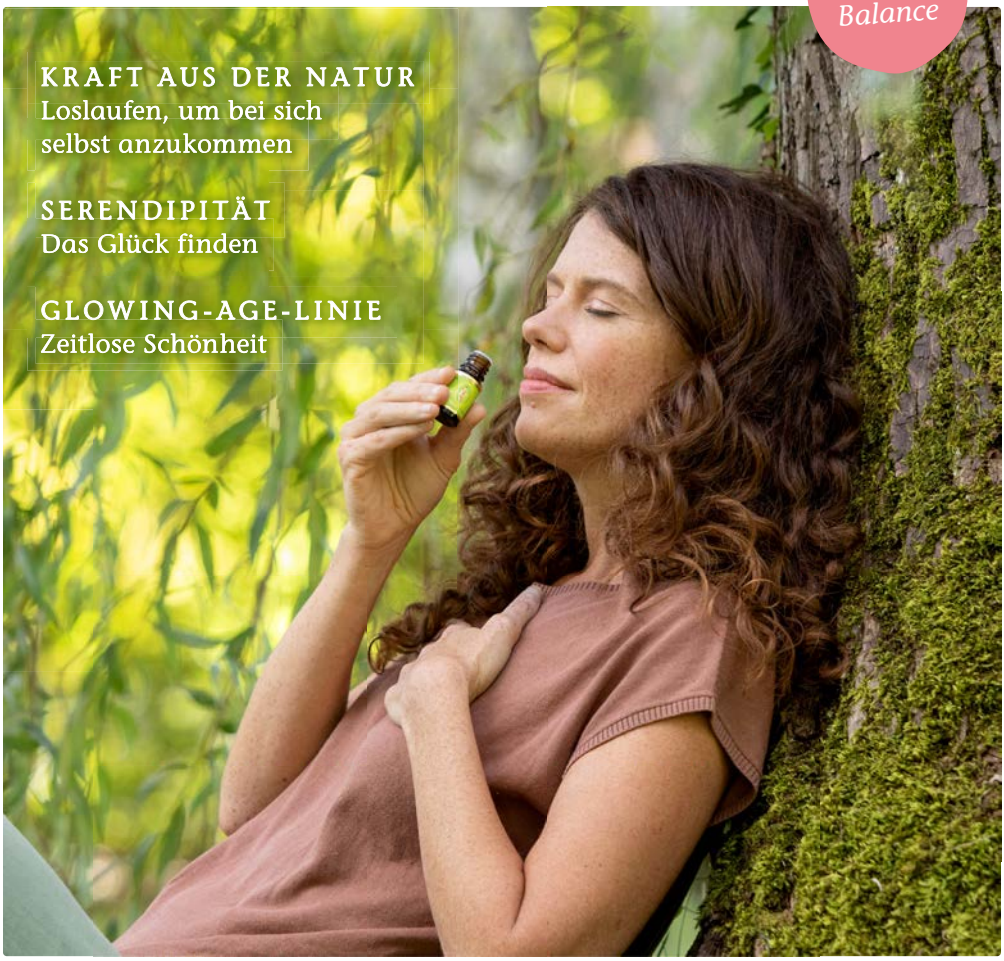
PRIMAVERA®

DUFT, LICHT & LEBENSFREUDE

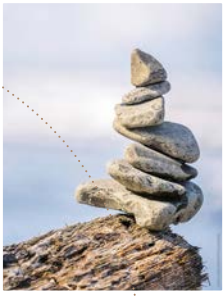
Innere Balance



EDITION HERBST / WINTER 2025

Die
Liebeserklärung
an Mensch
& Natur

AUSGEGLICHEN



EDITORIAL Bewegt durch Herbst und Winter S. 04
INSPIRATION 7 Dinge, die Ausgleich schaffen S. 06

UNTERWEGS ZU DIR
Deine Beine tragen Dich weit S. 08
Reise zu Dir selbst S. 11
Mit Yoga zu mehr Gelassenheit S. 12
Innere Balance finden S. 14
Harmonie im Kreis S. 16

SERENDIPITÄT Glückliche Fügungen S. 18
BIO-ANBAUPARTNER*INNEN Wo die Zitronen blühn S. 20
GESICHTSPFLEGE Zeitlose Schönheit S. 24
KÖRPERPFLEGE Düfte, die ans Herz gehen S. 28
FRAUENWOHL In ein neues Gleichgewicht S. 30
DUFTERFAHRUNG Natürlich Frau sein S. 32
DUFTGERÄTE Duft, Licht und Wohlbefinden S. 34
PRIMAVERA Faszination von innen S. 36
PRIMAVERA QUALITÄT Zwischen Emotion und Wissenschaft S. 38
PFLANZENGLOSSAR Gestatten, mein Name ist Eukalyptus S. 40
AROMAPFLEGE Kraftvolle Düfte im Pflegealltag S. 42
WEIHNACHTS-INSPIRATION Verschenke Glücksmomente S. 44
RAUNÄCHTE Positive Neuausrichtung S. 46
RAUNÄCHTE Ein Anfang voller Zuversicht S. 48

UND ENTSPANNT

Produktübersicht S. 50
Dosierungstabelle S. 64
PRIMAVERA AKADEMIE S. 82
PRIMAVERA Duft- & Naturkosmetikshops S. 83

BEWEGT DURCH HERBST UND WINTER

Unterwegs sein zu innerer Balance ist ein Weg, der jeden einzelnen Tag neu begangen werden will.

Innere Balance – was bedeutet das? Ganz individuell werden wir damit unterschiedliche Dinge in Verbindung bringen, sicherlich aber Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Wie wir da hinkommen? Das dürfte höchst verschieden sein. Manche brauchen den Wechsel von Aktivitäten und Entspannung, andere viel Achtsamkeit sich selbst gegenüber und Selbstfürsorge. Im Kern dürfte es darum gehen, innerlich ins Lot zu kommen. Und wenn wir mit uns im Lot sind, begegnen wir der Welt mit Gelassenheit, Dankbarkeit und Offenheit – dann öffnen wir uns auch für das Unerwartete und es kann Glück für uns bedeuten. Die Gabe, glückliche Zufälle zu erkennen, nennt man auch Serendipität.

Für Ausgeglichenheit und Balance in unserem Leben können auch natürliche Düfte sorgen. Wer im Herbst und Winter einen Stimmungsaufheller benötigt, für den können Zitrusdüfte in Form von naturreinen, ätherischen Ölen genau richtig sein. Zudem ist ihre Wirkung, gemischt in einem Pflegeöl, auf Körper und Haut erfrischend und belebend. Und auch hier gilt: Jede und jeder Einzelne von uns wird ihren, beziehungsweise seinen, persönlichen Lieblingsduft haben, der zu innerem Gleichgewicht verhelfen kann.

Tendenziell entschleunigen wir im Herbst und Winter mehr, genießen die Begegnung mit uns selbst und reflektieren stärker. Doch Bewegung ist auch in dieser Zeit wichtig für Körper und Seele. Sie kann unsere Abwehrkräfte stärken und unser Wohlbefinden steigern. Oft können uns schon einfache Übungen und stärkende Rituale dabei helfen, mehr Gelassenheit in unseren Alltag zu bringen und für innere Balance sorgen. In dieser Ausgabe unseres PRIMAVERA Magazins wirst Du dazu jede Menge Inspirationen finden.

Bewegung bedeutet zugleich Perspektivenwechsel, auch auf das, was uns wichtig ist.

Manche Momente
gehören einfach
nur Dir.

7 Dinge, die Ausgleich schaffen

Rituale können uns dabei helfen, immer wieder kleine Auszeiten zu nehmen und über die Entspannung in einen Zustand der inneren Balance zu gelangen. Du weißt am besten, was Dir guttut, aber vielleicht können wir Dich inspirieren?

3

Inspirierender Erlebniskurs

Wie Du mit kleinen Wohlfühlritualen Deinen Alltag bereichern kannst, erfährst Du in unserem Erlebniskurs im wunderschönen Allgäu. Hier lernst Du, wie naturreine Düfte Dir helfen können, alte Gewohnheiten zu überwinden und Neues im Alltag zu verankern. Dafür lassen sich ätherische Öle gezielt einsetzen. Vom Kurs nimmst Du natürlich etwas Selbstgemachtes mit nach Hause – probiere es doch einfach mal aus und melde Dich direkt an:

1

Kraft aus der Natur schöpfen

Der Gang nach draußen, rein in die Natur, lohnt sich auch im Herbst und Winter. Denn jede Jahreszeit hat ihre Besonderheit und lässt uns immer wieder Neues entdecken. Gerade der Wald ist durch sein abwechslungsreiches Farbenspiel und seine frische Waldluft der ideale Ort, um Kraft zu tanken. Über Stock und Stein, unter Tannen und Fichten – erfasse die Natur mit allen Sinnen.

2

»Pilzragout, Kürbisgnocchi, Maronensuppe – Jahr für Jahr habe ich Freude daran, den Geschmack des Herbstes in meiner Küche einzufangen. Beim Kochen kann ich kreativ sein und zur Ruhe kommen.«

Ute Leube,
Mitgründerin & Beirätin
PRIMAVERA

4

Die Kufen schwingen

Unser Tipp für den Winter: Schlittschuhe an und ab auf die Eisfläche! Ob kunstvolle Pirouetten oder entspanntes Dahingleiten – was wir als Kinder geliebt haben, machen wir heute viel zu selten. Dabei ist Eislaufen immer eine gute Idee, um Körper und Seele in Schwung zu bringen. Ob drinnen oder draußen: Werde leichtfüßig und finde Deine Balance auf dem Eis.

5

»Im goldenen Herbst bin ich am liebsten draußen in der Natur. Die Farben und das Licht schaffen dann eine besondere Atmosphäre, die mich fasziniert.«

Kurt L. Nübling,
Mitgründer & Geschäftsführer
PRIMAVERA

Kurt L. Nübling und Ute Leube
im PRIMAVERA Naturparadies

6

Regelmäßig geben

Etwas für andere zu tun, kann auch ein Ritual für innere Balance sein. Es tut gut und befriedigt. Wir von PRIMAVERA engagieren uns das ganze Jahr für zahlreiche Projekte wie Waldpartnerschaften für Vielfalt und Klimaschutz oder ganz besonders für die Menschen in Bhutan: Mit der Lemongrass-Kooperative stärken wir zahlreiche Frauen und verändern das Leben vieler Familien positiv, mit dem Bhutan Youth Development Fund unterstützen wir junge Menschen mit schwierigen Lebensbedingungen und ermöglichen ihnen eine selbstbestimmte Zukunft. **www.bhutanyouth.org**

7

Ganz in Balance

Die Energie von Düften kann Deine innere Balance stärken. Wenn wir Düfte wahrnehmen, lenken wir die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung, die so zu mehr Entspannung beitragen kann.

Sich selbst Achtsamkeit schenken und das Innerste ins Gleichgewicht bringen – dafür wurde die In Balance Duftmischung komponiert. Der blumig-weiche Duft aus Rose und Orange wirkt ausgleichend und bietet eine wundervolle Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun. Einfach ein paar Tropfen auf einen Duftträger von PRIMAVERA geben und Zufriedenheit breitet sich aus.

DEINE BEINE TRAGEN DICH WEIT

Loslaufen, um bei sich selbst anzukommen

Bewegung ist alles für Körper und Seele. Sie stärkt unsere Abwehr, bringt den Körper in Flow, steigert unser Wohlbefinden und macht glücklich. Gleichzeitig ist Bewegung so viel mehr als sportliche Betätigung. Jeder Schritt, jede Handlung, jedes Wort, selbst jeder Gedanke, den wir fassen, kann etwas bewirken – in uns und bei anderen.

In Bewegung sein heißt auch, Neues zu entdecken, Veränderungen zuzulassen, Entwicklungen voranzutreiben und vor allem eins: nicht stehen zu bleiben. Wie wäre es, wenn Du einfach mal losläufst? Ob mit oder ohne Ziel – unsere Beine tragen uns auf den unterschiedlichsten Wegen an immer wieder neue Orte. Impulse können dabei die Umgebung, aber auch Deine Begleitung sein, mit der Du Deinen Weg bestreitest und Deine Erfahrungen teilst. Dabei kann ein gutes Gespräch genauso wertvoll sein wie gemeinsames Schweigen oder die kraftvolle Ruhe der Natur, wenn Du alleine losgehst. Beides kann helfen, Deine Gedanken neu zu sortieren, Deinen Kopf freizubekommen und bei Dir, in Deiner Mitte, anzukommen. Bewegung kann auch Besinnung bedeuten.

Ob beim Joggen im Park, Walken durch Felder oder Spazieren in Wäldern – Bewegung tut vor allem dann gut, wenn sie draußen stattfindet. Dabei kommt gerade der Bewegung im Wald eine besondere Rolle zu: Mit jedem Atemzug Waldluft können wir entschleunigen und

unsere Gefühle und Gedanken ins Gleichgewicht bringen. Zudem enthält die aromatische Waldluft ätherische Öle, die über Zweige und Nadeln ausströmen. Die Bäume produzieren sie, um sich vor schädlichen Einflüssen wie Insektenbefall, Hitze und Sonne zu schützen. Waldbaden ist mehr als ein schönes Wort.

LAUFSCHUHE AN UND LOS

Morgens voller Energie in den Tag starten oder abends auspowern, um anschließend zur Ruhe zu kommen? Joggen ist für viele der ideale Alltagssport. Er stärkt Deine Muskeln, trainiert Deine Ausdauer und bringt Dich nach draußen an die frische Luft. Denn Joggen geht fast überall zu jeder Zeit und erfordert nur wenig Ausrüstung. Nicht nur Deine Fitness, auch Deine Stimmung kann der Ausdauersport positiv beeinflussen. Er entspannt, bringt neue Ideen und macht einfach glücklich. Deshalb: Loslaufen und den Kopf ausschalten!

ÜBER STOCK UND STEIN

Spazieren oder Nordic Walking? Während Ersteres vor allem der Erholung dient, gilt Letzteres als Ausdauersport. Denn Nordic Walking unterscheidet sich vom Spazierengehen durch ein höheres Tempo und den Einsatz zweier Stöcke, die das schnelle Gehen im Rhythmus der Schritte unterstützen und den Oberkörper samt Muskulatur mitnehmen. Mit oder ohne Stöcke, schnell oder langsam – beides beansprucht Deinen ganzen Körper, schont Deine Gelenke und gibt Dir die Möglichkeit, während Du Dich bewegst, die Schönheit der Natur um Dich herum zu entdecken. Im Park, im Wald oder in umliegenden Feldern.

Nach Überanstrengung oder Fehlbelastung eignet sich das Aktivwohl Sport Gel mit frisch-krautigem Duft zur Massage beanspruchter Bänder und Sehnen. Es entspannt die Haut und hinterlässt ein angenehmes Frischegefühl. Nach Bedarf mehrmals täglich auftragen und sanft einmassieren.

REISE ZU DIR SELBST

»Nur wo Du zu Fuß warst, bist Du auch wirklich gewesen.«

So hat es der Dichter Johann Wolfgang von Goethe zu seiner Zeit treffend formuliert. Wer über Joggen, Walken und Spazieren hinaus Zeit und Muße hat, für den ist Pilgern oder Weitwandern vielleicht genau das Richtige. Pilgerreisen gehen in vielen Kulturen auf eine lange Tradition zurück. Manchen geht es dabei um religiöse oder spirituelle Erfahrungen, andere wollen beim Weitwandern innere Gelassenheit und Ruhe finden. Grundlegend dabei ist, mehrere Tage oder Wochen unterwegs zu sein und jede Nacht an einem neuen Ort zu schlafen. Den meisten Menschen, die pilgern oder weitwandern, geht es darum, sich selbst zu reflektieren und besser kennenzulernen, vielleicht auch um innere Blockaden zu überwinden oder körperliche Grenzen zu testen – und das im Einklang mit der Natur. Denn Pilgerwege sind ein Naturerlebnis – in Deutschland und anderswo. Hier zwei Routen zum Ausprobieren:

EL CAMINO DE SANTIAGO

Der Jakobsweg nach Santiago de Compostela gilt als Klassiker unter den europäischen Pilgerwegen. Es gibt viele Wege, die Dich an sein Ziel führen können, der Camino Francés aber ist wohl der bekannteste und beliebteste unter ihnen. Beginnend in Frankreich führt Dich der rund 800 Kilometer lange Weg fünf Wochen über die Pyrenäen durch Spanien. Aber man kann ihn selbstverständlich auch in Teilen laufen.

DIE ROUTE DES BONIFATIUS

Die Bonifatius-Route zählt zu den schönsten Pilgerwegen Deutschlands. Rund 180 Kilometer lang führt sie Dich in neun Etappen von Mainz bis Fulda durch malerische Weinberge, Wälder, Mittelgebirge und Täler, vorbei an Klöstern, Kapellen, Kirchen und der historischen Fachwerkarchitektur Hessens.

MIT YOGA ZU MEHR GELASSENHEIT

Das Zusammenspiel von Achtsamkeit und Atmung ist für Vivien Keller – PRIMAVERA Mitarbeiterin und Autorin des Buches »So duftet Glück« – das, woraus sie beim Yoga mit am meisten Kraft schöpft. Begleitet von ätherischen Ölen und Düften findet die Yogalehrerin darin Ausgeglichenheit und eine stärkere Bindung zu sich selbst.

Vivien, wie lange arbeitest Du schon bei PRIMAVERA und wie kam es dazu? Ätherische Öle begleiten mich seit meiner Kindheit. Meine Mutter hatte immer ein kleines grünes Fläschchen parat. Nach anstrengenden Tagen oder in herausfordernden Momenten kam oft Lavendel fein zum Einsatz – für mich damals wie heute der Duft von Geborgenheit und Entspannung. Als ich vor zehn Jahren bei PRIMAVERA im Marketing begann, durfte ich tiefer in die Welt der Öle und deren Wirkungsweisen eintauchen. Das fasziniert mich bis heute.

»Wer sich wohlfühlt, strahlt das auch auf andere aus.«

Vivien Keller,
Online Marketing Managerin
bei PRIMAVERA

Neben Deiner Arbeit bei PRIMAVERA bist Du auch Yogalehrerin. Wann und wie bist Du zum Yoga gekommen?
Anfangs sah ich Yoga als sportliche Betätigung. Meine erste Stunde liegt über zehn Jahre zurück. Seitdem hat sich viel verändert. Mein Körper ist flexibler und stärker, aber vor allem mein Geist hat sich gewandelt: Ich habe erkannt, wie ganzheitlich Yoga ist und wie sehr Achtsamkeit und Atmung meinen Alltag positiv beeinflussen. Yoga ist für mich längst kein Workout mehr, sondern eine Lebenseinstellung, die mich täglich bereichert.

Was kannst Du anderen Interessierten mit auf den Weg geben?
Yoga hilft mir, mich zu zentrieren und gelassener zu sein. Ich würde fast sagen, es lässt mich mein Leben mehr genießen. Mein Rat an Yoga-Interessierte: Sieh Yoga nicht als Performance, sondern als Date mit Dir selbst, als Möglichkeit, Dich besser kennenzulernen. Geduld und Mitgefühl sind dabei der Schlüssel – wie in jeder Beziehung.

Die Atmung ist essenziell beim Yoga und kann durch ätherische Öle und Düfte unterstützt werden. Warum?
Die Atmung bildet eine Brücke zwischen Körper und Geist. Bewusst zu atmen, ist jedoch nicht immer leicht, besonders bei mentaler oder körperlicher Anstrengung. Ätherische Öle vertiefen die Atmung und helfen, im Moment zu bleiben. In meinen Yogastunden verwende ich den PRIMAVERA Yoga Flow Duft, meinen Lieblings-Yogaduft. Er hilft meinen Schüler*innen, immer wieder zum Atem zurückzukehren.

Neben Yoga beschäftigst Du Dich mit Selfcare und Aromatherapie. Was ist dabei der gemeinsame Nenner?
Yoga, Selfcare und Aromatherapie ermöglichen es mir, meine Beziehung zu meinem Körper und meinem Geist zu pflegen. Ich lerne mich besser kennen und kann mit wirksamen Düften und Ölen auf meine Bedürfnisse eingehen. Davon profitiert auch mein Umfeld. Denn wer sich wohlfühlt, strahlt das auch auf andere aus.

Die fruchtig-klare **Yoga Flow Duftmischung** ist die ideale Begleitung beim Yoga. Die enthaltenen Öle aus Grapefruit, Myrte und Sandelholz wirken beruhigend und konzentrationsfördernd. Einfach drei bis fünf Tropfen auf den **Aroma Duftstein Lotusblüte** auftragen und so den Raum beduften.

INNERE BALANCE FINDEN

Liebevolle Selbstfürsorge ist gerade in herausfordernden Zeiten wichtiger denn je. Nimm Dir bewusst Zeit für Dein seelisches Wohlbefinden und für Deine emotionale Resilienz. Schon kleine Übungen und Rituale können mehr Ausgeglichenheit in Deinen Alltag bringen. Lass Dich dabei von Düften begleiten.

Tief ein, tief aus

Beginne Deinen Tag mit ein paar bewussten Atemzügen – am besten am offenen Fenster, um Deinen Körper gleich morgens mit frischer Luft zu versorgen. Atme durch die Nase tief in Deinen Bauch und lasse beim Ausatmen durch den Mund alle Anspannung los. Neben frischer Luft kann der Duft von ätherischen Ölen für Klarheit am Morgen sorgen. Geeignete Öle sind beispielsweise Lorbeer, Spearmint, Cajeput oder Majoran.

Um zu entschleunigen und mehr bei Dir selbst zu sein, kannst Du ein paar Sprühstöße vom Ganz entspannt Raumspray bio in der Luft verteilen. Der Duft von Lavendel, Benzoe Siam und Ho-Blättern kann beruhigend wirken und Dich schützend einhüllen.

Den Körper spüren

Hülle Deine Umgebung in einen Duft, der Dir guttut. Lege Dich ausgestreckt hin, Deine Hände neben Deinen Körper. Schließe die Augen und lenke Deine Konzentration der Reihe nach von unten nach oben auf jedes einzelne Körperteil, bis Du am Kopf angekommen bist. Spüre, ohne Dich zu bewegen, in jeden Muskel hinein.

Hier und jetzt

Ein Mantra kann Dir helfen, Dich aus Gedankenschleifen zu holen und Dich neu zu fokussieren. Wähle ein Wort oder eine Phrase, die Dich inspiriert, und wiederhole sie entweder laut oder in Gedanken, während Du bequem sitzt oder ruhig auf und ab gehst: Alles ist gut. Was ich erlebe, lässt mich wachsen. Ich bin mir selbst genug.

Zur Ruhe kommen

Den Tag bewusst zu beenden, ist genauso wichtig, wie ihn bewusst zu starten: Zünde Dir vor dem Schlafengehen eine Kerze an, höre entspannende Musik und lasse Deinen Tag Revue passieren: Was hat mir heute Freude bereitet? Wofür bin ich heute dankbar? Ein Entspannungsbad mit Lavendelöl ist ideal zum Entschleunigen.

Im Gleichgewicht

Um innere Ruhe zu finden, eignen sich kurze Gleichgewichtsübungen. Indem wir uns konzentrieren, können wir automatisch unsere Gedanken leichter gehen lassen. Ein Beispiel ist die Yoga-Übung »der Baum«:
Stehe hüftbreit auf dem Boden. Stabilisiere ein Bein. Hebe das andere und positioniere die Fußsohle am Oberschenkel des Standbeins. Dein Knie zeigt nach außen. Führe Deine Hände vor Deiner Brust zusammen, presse die Handflächen aneinander, fixiere einen Punkt im Zimmer und atme ein paarmal gleichmäßig ein und aus. Löse die Position behutsam auf und wechsle die Seite.

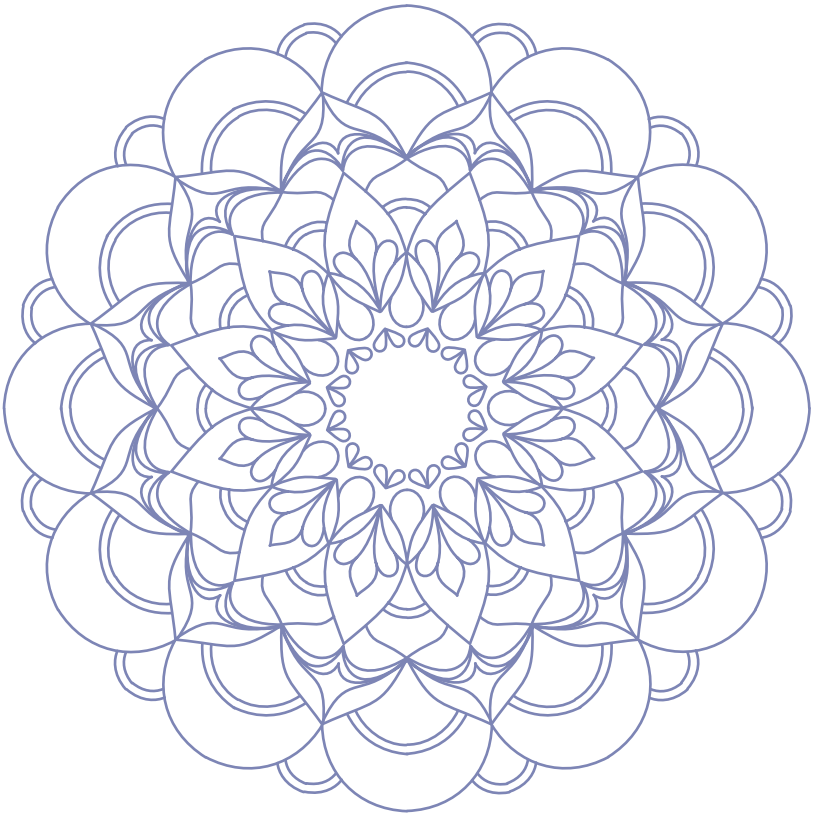
DIY

Fußöl »Kuschelsocke« – Stärkung in unruhigen Zeiten

50 ml	**Sesamöl bio**
5 Tropfen	**Ingwer bio**
2 Tropfen	**Lärche bio**
3 Tropfen	**Tonka Extrakt bio**

In herausfordernden Zeiten kann uns die Aromatherapie zur Seite stehen. Für ein erdendes Ritual kannst Du Dir ein stärkendes Fußöl mischen. Träufle dafür die ätherischen Öle Ingwer bio, Lärche bio und Tonka Extrakt bio in Sesamöl bio. Trage die Mischung abends vor dem Zubettgehen auf Deine Füße auf und spüre, wie sich ihre Wirkung von Fuß bis Kopf entfaltet.

HARMONIE IM KREIS



Beim Ausmalen von Mandalas kannst Du zur Ruhe kommen: Nimm Dir einen Moment Zeit, hülle Dein Umfeld in Deinen liebsten Duft und lasse Deiner Kreativität und Deinen Emotionen freien Lauf. Denn die Wahl der Farben kann viel über Deine Seele und Deine Präferenzen offenbaren. Also lass los und bringe Deine Gefühle zu Papier.

Seit vielen Jahrhunderten üben Mandalas eine große Faszination auf uns Menschen aus. Die kreisförmig angeordneten wiederkehrenden Formen und Muster sind nicht nur schön anzusehen, sie dienen auch der Meditation und der Selbstfindung.

Der Begriff »Mandala« stammt aus der altindischen Sprache Sanskrit und bedeutet so viel wie »Kreis« oder »Kreisbild«. Das Zentrum jeden Mandalas liegt in der Mitte dieses konzentrischen Gebildes. Alle Linien führen von innen nach außen und sind meistens mehrfach gespiegelt. Mandalas haben eine lange Geschichte in vielen Teilen Asiens, insbesondere in Indien, und sind von hohem symbolischem Wert. Sie zeigen Figuren, die spirituell und rituell eine Bedeutung haben. Das Erstellen der bunten Kreisbilder soll zu tiefer geistiger Konzentration führen und helfen, sich vom eigenen Ich zu lösen. Die Kunstwerke, die traditionell aus gefärbtem Sand bestehen, sind jedoch nichts für die Ewigkeit. Sie werden zur Meditation genutzt und anschließend zeremoniell aufgelöst, um die Vergänglichkeit des Lebens und die Loslösung von irdischen Dingen zu verbildlichen.

Heute existieren unzählige Versionen und Abwandlungen traditioneller Mandalas – oft zum Ausmalen auf Papier, aber auch auf Wandtüchern oder anderen Gegenständen zur Dekoration. Denn die wiederkehrenden Formen und deren symmetrische Anordnung schaffen ein Gefühl der Gelassenheit und Ruhe. Sie fördern die Konzentration, helfen beim Fokussieren und dienen deshalb auch in der westlichen Welt oft der Meditation und der Selbstfindung.

Offen sein für das
Unerwartete.
Auf einmal ist es da
und kann das Glück
für uns bedeuten.

SERENDIPITÄT – FINDE DAS GLÜCK

Offen sein. Dem Glück Raum geben. Nicht suchen, aber erkennen. Das ist Serendipität.

»Der Weg ist das Ziel« ist schon ganz gut. Es bedeutet, im Hier und Jetzt zu leben. Der bekannte Koch Uri Buri aus Israel präferiert hingegen »der Weg ist der Weg: kein Ziel. Ansonsten bestimmt das Ziel bereits die Richtung des Weges.« Dieser Philosophie folgt Uri Buri auch in der Küche: »Ich denke nicht beim Kochen, es gibt kein Ziel. Ich bin offen, schaue mir meine Zutaten an, schaue spontan, wie sie zusammenkommen.« Nicht alle verfügen über diese Gabe, aber wir können lernen, uns für Unerwartetes zu öffnen – und es für unser Glück zu nutzen. Serendipität heißt diese Gabe, glückliche Zufälle zu erkennen. Sie hat auch damit zu tun, dass wir nicht alles kontrollieren wollen und können. Und warum kann uns das zu glücklicheren Menschen machen? Weil wir die sprichwörtlichen Blumen am Wegesrand nicht nur wahrnehmen, sondern weil sie plötzlich auch etwas für uns bedeuten können. Denn anstatt nur von A nach B gelangen zu wollen, geben wir auf einmal dem Ganzen mehr Raum, unser Leben zu formen, und öffnen uns den womöglich manchmal auch schicksalhaften Begegnungen und Zufällen. Auf einmal lassen wir zu, dass die Begegnung mit einem anderen Menschen bedeutsam für uns werden kann. Wenn wir uns verlieben, passiert beispielsweise genau das. Aber auch, wenn wir über eine Sache stolpern, die uns auf eine zündende Idee bringt oder ein Problem auf überraschende Weise löst. Wir begeben uns in den Flow des Lebens und sind nicht so fixiert auf das Ziel, das uns davon abhalten würde, nach links und rechts zu schauen.

Offenheit ist der Schlüssel zum Glück

Serendipität bezeichnet nämlich das Erkennen eines glücklichen Zufalls. Glückliche Menschen lassen ihrem Glück mehr Raum – Menschen erfahren eher Glück, wenn sie es nicht suchen. Und manchmal braucht es auch Zeit, die glückliche Wendung einer zufälligen Begegnung oder eines Ereignisses für unser Leben erfassen zu können. Im Nachhinein denken wir dann: »Mensch, was für ein Glück das war!«

Duftanker

Häufig verbinden wir einen gewissen Moment mit einem gewissen Duft. Das kann unbewusst, aber auch ganz bewusst passieren, indem wir uns einen Duftanker setzen. Begegnet uns der Duft wieder, kann das Gefühl und mitunter das Bild des Moments auf einmal wieder da sein. So können wir Düfte konkret einsetzen, um uns in schwierigen Situationen durch einen bestimmten Duft Leichtigkeit zu verschaffen. Zitrusdüfte können uns beispielsweise heiter stimmen und öffnen.

WO DIE ZITRONEN BLÜHN

Aus Arabien kam die Zitrone vor rund 1.000 Jahren nach Sizilien. Aber es ist nicht nur die Sonne Siziliens, die dazu beiträgt, intensiv duftende Zitrusfrüchte hervorzubringen, sondern es sind auch die besonderen Böden auf der größten Mittelmeerinsel, die sich auf Kalkgestein aus Muscheln und durch den Einfluss des Ätna mit seiner Vulkanasche gebildet haben.

Wir sprachen mit unseren sizilianischen Bio-Anbaupartner*innen über die Qualität, den Anbau und die Besonderheit von ätherischen Zitrusölen. Neuer Bio-Anbaupartner im Bereich der Zitrusdüfte ist der Familienbetrieb Campisi, der bereits in vierter Generation Zitrusfrüchte mit Blick auf den Ätna anbaut. Barbara Campisi beschreibt ihre Heimat: »Ich liebe die sanften Ausläufer der vulkanischen Landschaft. Die vielen Sonnenstunden und das Klima rund um Siracusa lassen Zitrusfrüchte bestens gedeihen, sodass sie ein außergewöhnliches Aroma und eine intensive Saftigkeit aufweisen.« Der ganze Stolz sind die aromatischen Zitronen mit geschützter geografischer Herkunft, Femminello Siracusanoa genannt. »Femmina« bedeutet im Italienischen »weiblich«. Der Name bezieht sich auf die Fruchtbarkeit der Zitronenart, die fünfmal im Jahr blüht, sowie die geografische Herkunft aus Siracusa. Traditionell wird bei Campisi per Hand geerntet. Ebenso beim Bio-Anbaupartner Consorzio Bio Hortus, deren Felder rund um den Ätna liegen.

Barbara Campisi (Mitte) gehört mit ihrer Schwester Ludovica und ihren Cousins Antonino und Roberto zur vierten Generation des sizilianischen Familienbetriebs Campisi in Siracusa.

AUSSERGEWÖHNLICHER DUFT UND GENUSS

Barbara, was macht Zitrusfrüchte aus Sizilien so besonders?
Sizilien ist eine der wichtigsten Regionen für den Zitrusanbau in Italien und in Europa. Die Boden- und Klimabedingungen ermöglichen die Produktion von geschmacksintensiven Zitrusfrüchten in bester Qualität. Alle Früchte werden von uns per Hand gepflückt, was sowohl für den Baum als auch für die Früchte schonend ist.

Wie entsteht das ätherische Öl von Zitrusfrüchten?
Wir gewinnen das Öl aus Kaltpressung, bei der eine Emulsion aus Wasser und Öl durch das Schälen der Zitrusfrüchte gewonnen wird. Diese Emulsion wird dann in Form einer zweifachen Zentrifugaltrennung gefiltert, um ein 100 % reines und natürliches ätherisches Zitrusöl zu erhalten.

Welcher ist Dein Lieblingsduft?
Ich persönlich liebe unser Zitronenöl, gewonnen aus der Femminello-Zitrone aus Siracusa meiner Heimatstadt. Das Besondere an dieser Zitronensorte ist ihr außergewöhnlicher Duft und ihre Saftigkeit. Das Zitronenöl ist das ätherische Öl, welches PRIMAVERA von uns bezieht.

Pure Lebensfreude

Wir kennen das sicherlich alle: Beim Schälen einer Zitrusfrucht zaubert uns der ausströmende Duft ein Lächeln ins Gesicht und sorgt für gute Laune. Genau darum lieben so viele Menschen Zitrusdüfte, denn allen gemein ist die stimmungshebende Wirkung und ihr fruchtiger Duft. Von spritzig-frisch wie Zitrone, Limette oder Grapefruit bis eher warm-ausgleichend wie Orange oder Mandarine rot. Vergleichsweise herb hingegen wirken die Düfte von Mandarine grün sowie die Duftrarität Yuzu Zitrone. In Verbindung mit durchblutungsfördernden Massagen können diese Öle den Hautstoffwechsel aktivieren und müder Haut einen Frischekick schenken. Deshalb finden sich auch so viele Zitrusöle im PRIMAVERA Sortiment: Jedes ätherische Öl unterscheidet sich im Duft wie auch in der Wirkung.

DIY

DIY-Körperöl

Für das anregende Körperöl »Zitrusglück« gibst Du einfach 2 Tropfen Zitrone bio, 2 Tropfen Orange bio und 2 Tropfen Grapefruit bio in eine Flasche Jojobaöl (50 ml) und schwenkst sie leicht – wunderbar als belebendes Massageöl.

Pioniere des biodynamischen Anbaus

Neben dem neuen Partner Campisi arbeitet PRIMAVERA nun schon seit über 30 Jahren mit Concetta und Francesco Salamita zusammen und bezieht von ihnen kraftvoll-aromatische biologische Zitrusöle. Sie sind Pioniere des biodynamischen Anbaus auf Sizilien, Impulsgeber für die Demeter-Bewegung sowie den ökologischen Landbau seit 1972 auf der Insel und ebenso die Gründer der Anbaukooperative Consorzio Bio Hortus im Süden von Sizilien. Der Zusammenschluss in der Kooperative bietet viele Vorteile für die 23 sizilianischen Landwirte mit ihren meist kleinen Betrieben: von der fachlichen Beratung, dem gemeinsamen Saatguteinkauf, der Zusammenarbeit bei der Vermarktung bis hin zur Vorbereitung für die routinemäßigen Öko-Kontrollen. Auch das macht die Qualität der Bio-Zitrusöle von Sizilien aus – gesicherte, europäische, transparente Herkunft.

»Sizilien ist das klassische Anbaugebiet für Zitrusfrüchte in Premium-Qualität. Das Klima, der vulkanische Boden und die lange Sonneneinstrahlung bewirken eine besonders feine Qualität der ätherischen Zitrusöle. Aus den Schalen der biologischen Zitrusfrüchte wird das ätherische Öl kalt gepresst; es duftet nach Sonne und heiteren Stunden.«

Francesco Salamita

WELTWEIT MIT BIO-ANBAUPARTNER*INNEN VERBUNDEN

Von Anfang an hat PRIMAVERA den persönlichen Kontakt zu Landwirt*innen in aller Welt gesucht, um Rohstoffe bester Qualität für seine Produkte zu erhalten. Seit 1987 bezieht PRIMAVERA ätherische Öle von Bio-Anbaupartner*innen weltweit, die umweltgerechten und nachhaltigen Anbau betreiben. Die Beziehungen bauen auf gegenseitigem Vertrauen und Respekt auf und viele führten über die Jahre zu tief verbundenen Freundschaften. Für viele Anbaupartner*innen bedeutet es eine ungeheure Anstrengung, als Bio-Pioniere gegen den Strom zu arbeiten. Aber ihre Vision motiviert sie stets, mit ganzem Herzen, ihrer Leidenschaft und Tatkraft den biologischen Anbau zu fördern. PRIMAVERA unterstützt sie dabei mit Know-how, mehrjährigen Verträgen, garantierten Abnahmemengen und fairen Preisen.

Mehr Infos dazu in der Broschüre zur PRIMAVERA Nachhaltigkeit:

VON DER WELT INS ALLGÄU

16
Bio-Anbaupartner*innen liefern

108
hochwertige Pflanzenstoffe aus mehr als

21
Ländern weltweit zu uns ins Allgäu.

Pflege-Tipp

Für eine noch effektivere Wirksamkeit ein bis zwei Tropfen des Rich Face Oils in die Night Cream & Mask einmischen und als Leave-on-Maske auf Gesicht und Dekolleté auftragen.

ZEITLOSE SCHÖNHEIT

Die PRIMAVERA Gesichtspflege ist ein Geschenk an unsere Einzigartigkeit. Sie setzt auf die Kraft und Wirkung naturreiner Pflanzen. Reifer und anspruchsvoller Haut kann die Glowing-Age-Linie mit innovativen Wirkkomplexen ein strahlendes und straffes Erscheinungsbild schenken. Wenn Du Dir bei jeder Anwendung ein wenig Zeit für Dich nimmst, wird die Gesichtspflege zu einer täglichen Liebeserklärung an Deine Haut.

Gerade wenn Deine Haut schon eine gewisse Lebensreife erreicht hat und dementsprechend verwöhnt werden möchte, kannst Du ihr mit hochwertiger Naturkosmetik etwas Gutes tun. Oft helfen schon kleine Auszeiten im eigenen Badezimmer, um erholt in den Tag zu starten oder einen Moment der Ruhe zu finden. Denn sich zu pflegen, bedeutet weit mehr, als nur eine Creme aufzutragen. Sich selbst zu mögen und liebevoll mit sich und seinem Äußeren – und auch den Zeichen der Zeit – umzugehen, kann ein Schlüssel zum Wohlfühlen und damit zur eigenen Schönheit sein. So sieht es auch Karim Sattar, Global Communication Expert und Kosmetikprofi bei PRIMAVERA.

Für ihn ist natürliche Schönheit seit jeher ein Spiegelbild des Einklangs von Körper, Geist und Seele. Häufig auftretende Irritationen wie unreine Haut, aber auch ein hektischer Alltag lassen sich ihm zufolge mit einer achtsamen Selbstpflege mit Naturkosmetik hilfreich angehen. Karim: »Ob es 5 oder 50 Minuten am Tag sind – wichtig ist es, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und diese Me-Time als Ritual im Alltag zu etablieren.«

Für solch ein Selbstpflege-Ritual eignet sich zum Beispiel das Rich Face Oil aus der Glowing-Age-Linie besonders gut. Das leichte Gesichtsöl ist ideal für eine entspannende Gesichtsmassage (Anleitung auf der nächsten Seite). Mit seiner naturreinen Pflanzenkraft-Komposition aus Kahai-Öl und Maracujasamenöl aktiviert es die Zirkulation der Haut und verbessert so ihre Regeneration. Bio-Inka-Nussöl bewahrt die Feuchtigkeit der Haut, strafft und glättet – eine wahre Wohltat für Haut und Sinne.

Das Rich Face Oil ist wohltuend für die anspruchsvolle Haut und lässt uns in unserer ganz individuellen Schönheit erstrahlen.

STEP-BY-STEP-ANLEITUNG FÜR EINE GESICHTSMASSAGE

Eine Gesichtsmassage ist wohltuend und kann beruhigend wirken.
Mit dem Rich Face Oil kannst Du die positive Wirkung zusätzlich unterstützen.
Vor der Massage sollten Gesicht und Hände gründlich gereinigt werden.
Wiederhole die folgenden Massagegriffe nach Belieben etwa zehnmal.

1

Um Deine Stirn zu entspannen, streiche sie mit den Fingern beider Hände von der Stirnmitte zu den Schläfen aus. Ideal über drei Etagen: erster Massagegriff über der Braue, nächster über der Mitte der Stirn und dritter Massagegriff am Haaransatz.

2

Platziere anschließend beide Ringfinger an der Nasenwurzel neben dem Brauenansatz und streiche mit sanftem Druck über die Braue in Richtung der Schläfe und sanft unter den Augen bis zur Nasenwurzel zurück. Gerne kannst Du unsere Brightening Eye Cream aus der Glowing-Age-Linie dazu auftragen.

3

Die Wangen mit den Fäusten in Kreisen massieren. Dafür neben der Nase ansetzen und in kleinen Kreisen beginnen, dann die Kreise größer ziehen und sanft wieder verkleinern.

4

Setze beide Zeigefinger und Daumen an der Kinnmitte an, nimm den Kiefer zwischen beide Finger und straffe die Kinnpartie bis zu den Schläfen auswärtslaufend. In sanft gleitenden Bewegungen wieder zur Kinnmitte zurück.

5

Lege beide Hände flach auf das Dekolleté und streiche abwechselnd nach außen. Dafür vorher unsere Night Cream & Mask als Pflege auftragen. Wenn Du magst, darfst Du auch sanft über den Hals vom Dekolleté ausgehend nach oben streichen. So lange, bis Du Dich entspannt fühlst.

SKINCARE SUNDAY

In der Instagram-Reihe »Skincare Sunday« berichten unsere Naturkosmetik-Expert*innen über Pflegeroutinen, Inhaltsstoffe und Kosmetikprodukte. Außerdem teilen sie Tipps und Tricks: **instagram.com/primavera_life**
Für mehr Infos folge uns einfach auf Instagram.

WELCHES PRODUKT PASST ZU MEINER HAUT?

Das Gesichtspflegesortiment von PRIMAVERA besteht aus drei Hauttyplinien sowie der Cleansing- und der Booster-Serie, die sich je nach Vorlieben mit allen Pflegelinien kombinieren lassen. Die Rezepturen enthalten naturreine Pflanzenwirkstoffe vorzugsweise aus Bio-Anbau in leichten Formulierungen. Alle Produkte lassen sich je nach Hautbild verbinden, sodass sich ihre Wirkkraft ergänzt und verstärkt.

»Ein toller Vorteil unserer Kosmetik ist das Mix-&-Match-Prinzip: Alle Produkte sind flexibel kombinierbar und passen sich den wechselnden Hautbedürfnissen an.«

Denise Wind,
Produktmanagement
Organic Skincare

	SENSIBLE HAUT	TROCKENE HAUT	ANSPRUCHSVOLLE HAUT	MISCHHAUT & HAUT MIT ÖLIGER TENDENZ
CLEANSING				
Cleansing Oil – Soft & Calming	♡	♡	♡	♡
Cleansing Milk – Soft & Delicate	♡	♡	♡	
Cleansing Gel – 2 in 1 Deep Cleanse				♡
Peeling Gel – Deeply Cleansing & Renewing	♡	♡	♡	♡
HYDRATING				
Face Toner – Ultra Hydrating	♡	♡		
Face Fluid – Pollution Protection	♡	♡		
Face Cream – Ultra Soft & Calming	♡	♡	♡	
Vital Face Oil – Moisturizing & Protective	♡	♡		
Eye Roll-On – Instantly Cooling	♡	♡		♡
PURE BALANCE				
Face Toner – Clarifying & Pore Minimizing				♡
Cream Fluid – Mattifying				♡
Spot Acute Gel	♡	♡	♡	♡
GLOWING AGE				
Toning Lotion – Perfectly Illuminating			♡	
Day Cream – Ultimate New Aging			♡	
Rich Face Oil – Regenerating		♡	♡	
Eye Cream – Brightening			♡	
Night Cream & Mask – Smoothing & Renewing		♡	♡	
ENERGY BOOST				
Hyaluron Serum – De-Stressing & Regenerating	♡	♡	♡	♡
Vitamin C Serum – Illuminating & Balancing	♡	♡	♡	♡
Eye Cream for Face – Cell Renewing	♡	♡	♡	♡

Mehr Details zu unseren Naturkosmetik-Gesichtspflegeprodukten findest Du auf den Seiten 52/53.

DÜFTE, DIE ANS HERZ GEHEN

Düfte sind kostbare Geschenke der Natur, die uns durch unser ganzes Leben begleiten können. Sie können uns kraftvoll zur Seite stehen und je nach Bedürfnis stärken und unterstützen.

Düfte wirken über die Nase direkt auf das limbische System unseres Gehirns, in dem unsere Hormone und Gefühle reguliert werden. So kann das Riechen eines Duftes sofort unser Nervensystem anregen oder beruhigen und das innere Gleichgewicht stabilisieren. Erinnert uns ein Duft an eine schöne Erfahrung, fühlen wir uns vielleicht direkt wohl. Deshalb ist der Duft auch in Körperpflegeprodukten so relevant: Er kann die Harmonie und Gelassenheit steigern, sodass Hautpflege zu einem ganzheitlichen Wohlfühlerlebnis wird und unsere Schönheit von innen heraus sanft unterstützt. Um die volle Wirkkraft der Natur zur Entfaltung zu bringen, sind in den PRIMAVERA Produkten ausschließlich 100 % naturreine ätherische Öle enthalten.

Die Herznote Rose

Doch wie setzt sich ein Duft eigentlich zusammen? Jedes ätherische Öl bringt seine individuelle Duftnote mit. Die Duftnoten der ätherischen Öle werden in Kopf-, Herz- und Basisnoten eingeteilt. Herznoten entwickeln – im Vergleich zur Kopfnote – langsamer ihr Duftbouquet, erst nach rund drei bis vier Stunden. Basisnoten duften lang anhaltend – bis zu acht Stunden. Zu den Herznoten zählen vorwiegend Blütendüfte wie der Duft der Rose. Dieser »Herzduft«, der auch in der Körperpflegelinie »Alles Liebe« die Hauptrolle spielt, hat sich bewährt, wenn es darum geht, sich liebevoll um sich selbst zu kümmern, mehr Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse sowie eine Oase der Ruhe im Alltag zu schaffen.

»Die Rose ist das Symbol und der Duft der Liebe. Ihr blumiger, weicher Duft fungiert als Herzöffner«, weiß Anusati Thumm, Aromaexpertin bei PRIMAVERA. Zudem pflegt und beruhigt das ätherische Öl der Rose die Haut, es inspiriert und ist sinnlich anregend.

»Finden wir unsere persönliche Herznote, wird uns dieser Lieblingsduft immer helfen, zur inneren Mitte zurückzukehren.«

Anusati Thumm, Aromaexpertin & PRIMAVERA Seminarleiterin

HARMONIE UND SINNLICHKEIT

Die Körperpflegelinie »Alles Liebe« verzaubert die Sinne mit ihrem harmonisierenden Duft nach Bio-Rose und Bio-Mandarine und schenkt einzigartige Wohlfühlmomente: Das Körperöl pflegt die Haut lang anhaltend und sorgt für ein seidig-weiches Hautgefühl. Der cremige Duschbalsam reinigt sanft und schenkt pure Freude. Die hautberuhigende Handcreme streichelt mit ihrem stimmungshebenden Duft die Seele und die reichhaltige Körperbutter verwöhnt trockene und empfindliche Haut und kann ihre Regeneration nachhaltig unterstützen.

Das erfrischende **Frauenwohl Hitzewallungs-spray bio** schenkt mit einer ausgewogenen Mischung wertvoller Bio-Pflanzenwässer aus Rose, Muskatellersalbei, Salbei und Pfefferminze und den 100 % naturreinen ätherischen Ölen aus Bergamotte, Muskatellersalbei und Damaszener Rose Gelassenheit und beruhigt die Sinne. Einfach aufsprühen und in Balance bleiben.

IN EIN NEUES GLEICHGEWICHT

Der weibliche Körper gleicht einem Wunder der Natur und befindet sich stets im Wandel – vor allem in den Wechseljahren. Ätherische Öle können Dich in dieser Lebensphase liebevoll und wirksam begleiten und für Gleichgewicht sorgen.

Du stehst plötzlich manchmal neben Dir und weißt nicht genau, wieso. Dir wird womöglich öfter heiß, Du schläfst unruhig und Deine Regel kommt immer seltener pünktlich. Etwa um das 45. Lebensjahr machen sich die Wechseljahre langsam bemerkbar. Dabei startet der Körper bereits mit Ende 30, Anfang 40 die ersten Vorbereitungen, die fruchtbare Lebensphase zu beenden. Diesen Abschnitt nennt man Prämenopause. Irgendwann bleibt die Regelblutung ganz aus. Ist das zwölf Monate der Fall, spricht man von der Menopause. Nun kommt der Hormonhaushalt langsam wieder zur Ruhe und pendelt sich auf einem neuen Niveau ein. Du bist in der Postmenopause angekommen.

Diese gesamte Zeit ist herausfordernd und aufwühlend für eine Frau. Denn neben den bekannten Symptomen, die unter anderem durch das Sinken des Östrogenspiegels bedingt sind, muss auch mental verarbeitet werden, dass man die Mitte des Lebens erreicht hat. Prinzipiell ist diese Wechselzeit aber so individuell wie die Frau selbst und nicht jede hat Hitzewallungen, Gelenk- und Schlafprobleme oder trockene Schleimhäute. Was aber alle Frauen eint, ist, dass sie ein neues Gleichgewicht finden müssen. Das kann gelingen, indem man den Wandel bewusst an- und wahrnimmt und sich selbst die Aufmerksamkeit und Wertschätzung schenkt, die man verdient hat. Die Wechseljahre bieten auch die Chance, sich weiterzuentwickeln und zu einer neuen Gelassenheit zu finden: Richte Deinen Blick nach innen, auf Deine Wünsche und Fähigkeiten, gehe in die Natur, ernähre Dich gesund, spendiere Dir eine liebevolle Massage mit duftenden Ölen, werde künstlerisch tätig oder teste einen neuen Yoga- oder Sportkurs aus – die Möglichkeiten für Deine Neuorientierung sind vielfältig. Hilfreich hierbei und generell im Alltag sind ätherische Öle, die Dich positiv unterstützen. Muskatellersalbei, Ylang Ylang, Bergamotte und Rosengeranie gehören dank ihrer ausgleichenden Wirkung zu den bewährten Helfern in den Wechseljahren. Das Wichtigste ist: Wenn Du Dich bewusst auf diese Zeit einlässt und sie annimmst, kannst Du zu einem neuen Wohlbefinden und einer neuen Balance gelangen.

DIY

NATÜRLICH FRAU SEIN

MEIN ONLINE-VIDEOKURS MIT PRIMAVERA

Unsere Kundin Julia hat den PRIMAVERA Frauenkraft Online-Videokurs besucht. Was sie dabei gelernt hat, berichtet sie in dem folgenden Beitrag.

Als großer Fan der Marke PRIMAVERA habe ich im vergangenen Jahr den Aromatherapie-Online-Basiskurs gemacht und mir so grundlegende Kenntnisse auf diesem Gebiet angeeignet. Jetzt möchte ich mir erneut eine inspirierende Dufterfahrung gönnen, etwas nur für mich tun und mehr über aromatherapeutische Anwendungen speziell bei Frauenthemen lernen. Und so mache ich es mir auf dem Sofa gemütlich und öffne erwartungsvoll das mir zugesandte Frauenkraft Produktset. Die 100 % naturreinen ätherischen Öle Bergamotte, Muskatellersalbei, Majoran, Rosengeranie, Neroli, Ylang Ylang und Zypresse habe ich bisher noch nicht in meiner Sammlung und ich freue mich deshalb umso mehr über die krautig-süßen (Muskatellersalbei), erdig-blumigen (Ylang Ylang) und frisch-zitrusartigen (Bergamotte) Düfte, die mir nun in die Nase steigen. Ein Wohlgefühl durchströmt mich sofort und ich starte den mit einzelnen kurzen Video-Lektionen aufbereiteten Kurs: Anusati Thumm, langjährige Aromaexpertin und Seminarleiterin bei PRIMAVERA, sitzt mitten in der Natur auf einer Holzbank und erklärt, dass sich der Kurs in die vier Kapitel »Der weibliche Zyklus«, »Frauengesundheit«, »Liebe & Sinnlichkeit« sowie »Die Wechseljahre« gliedert.

»Beim Schnuppern an meiner eigenen Duftmischung spüre ich direkt, wie mich der frisch-blumige Duft sanft einhüllt und mir guttut.«

Julia, PRIMAVERA Kundin

Das Frau-Sein genießen

Ihre ruhige, angenehme Stimme entspannt mich sofort. Anusati Thumm sagt, dass Frauen heutzutage durch die beiden Aufgabenbereiche Kindererziehung und Beruf vor großen Herausforderungen stehen. Vor allem während ihrer Tage müssten sie trotzdem funktionieren und dafür manchmal ihre Bedürfnisse unterdrücken. Dabei sei der weibliche Körper der Lebensursprung, dem wir alle wieder viel mehr Beachtung schenken sollten. Frauen sollten ihren Zyklus ausleben und das Frau-Sein sollte respektiert werden. »Da ist was Wahres dran«, denke ich. Und Anusati Thumm fährt fort, dass uns Pflanzen positiv bei unterschiedlichen frauentypischen Herausforderungen – seien es PMS, eine schmerzhafte oder zu starke Menstruation, Venenschwäche oder Hitzewallungen – unterstützen können.

Einfach gemischt

Dazu passend werden mir per Online-Kurs einige einfache DIY-Rezepte zum Nachmischen angeboten. Ich entscheide mich für das lindernde Bauchöl »Sanfte Tage«, für das man lediglich 24 Tropfen ätherisches Muskatellersalbeiöl in 100 ml Johanniskrautöl geben muss. Es soll entspannend wirken und bei Regelschmerzen dabei unterstützen, wieder in die innere Mitte zu gelangen. Anschließend stelle ich mit den ätherischen Ölen Bergamotte, Rosengeranie und Lavendel eine beruhigende Duftmischung her. Beim Schnuppern daran spüre ich direkt, wie mich der frisch-blumige Duft sanft einhüllt und mir guttut. Es folgen eine zweite Duftmischung, ein sinnliches Massageöl und ein stimmungshebender Roll-On. Daneben gibt es zu jedem Kapitel informative Pflanzenporträts über ausgesuchte Frauenheilpflanzen wie Muskatellersalbei, Rosengeranie und Majoran.

Am Ende des Kurses bin ich für das neu erworbene Wissen dankbar und freue mich darauf, mithilfe der Aromatherapie mein Wohlbefinden stärker selbst in die Hand nehmen zu können.

Konnten wir Dein Interesse wecken? Dann melde Dich direkt für einen unserer Online-Videokurse an. Viel Freude und positive Duftmomente!

DUFT, LICHT UND WOHLBEFINDEN

Gerade im Herbst und Winter, wenn es draußen früh dunkel wird und oft kalt und grau ist, wollen wir uns zu Hause wohlfühlen. Natürliche Düfte und sanftes Licht können dabei helfen. Die vielfältigen Duftgeräte von PRIMAVERA schaffen im Handumdrehen eine Wohlfühlatmosphäre. Bleibt die Frage: Welcher Duftgeräte-Typ bist Du? Finde Dein passendes Duftgerät.

Der Familienfreundliche

Duftspaß für die ganze Familie: Der **Aroma Vernebler Funny Friends** beduftet durch schonende Kaltverneblung Räume bis zu 30 m². Integrierte Musik lädt zum ruhigen Spielen, Entspannen und Einschlafen ein. Mit Wechselohren für Katze, Bär und Hase, integrierter Zeitschaltuhr und den Beleuchtungsfarben Pastell-Blau, -Gelb und -Lila.

Der Praktische

Der **Aroma Duftstecker Easy** lässt sich schnell und einfach anwenden: Duftmischung auf das Vlies träufeln und den Stecker in die Steckdose stecken. Dank der warmen LED-Beleuchtung eignet sich der Duftstecker ideal als Einschlaflicht, auch auf Reisen. Nach zwei Stunden schaltet er sich automatisch ab.

Der Künstler

Hinter dem **Aroma Duftstein Lava** verbirgt sich ein kunstvolles Terrazzogefäß, gefertigt aus Zement und klein geschroteten Flusssteinen. Das Gefäß mit hölzernem Deckel ist gefüllt mit unbehandelten Lavasteinen. Du kannst diese einfach mit ein paar Tropfen Deiner ätherischen Lieblingsduftmischung beträufeln und den Duft genießen.

Die Harmonische

Handgemacht und ästhetisch: Die **Aroma Duftlampe Balance** aus naturbelassenem Buchenholz aus nachhaltiger Forstwirtschaft und Keramik eignet sich ideal für das Home-Spa. Neben der sanften Beduftung sorgt stimmungsvolles Kerzenlicht für ein sanftes Lichtspiel durch die Lebensblumen. Ideal für eine kurze Auszeit.

Die Designerin

Die **Aroma Leuchte Emotion** im exklusiven Design verbindet die Wirksamkeit von Duft und Licht und funktioniert ohne Wasser. Du kannst zwischen verschiedenen Farben und einem warmen Weiß wählen, um Dein Zuhause harmonisch zu beleuchten. Besonderes Extra: Bei aktiviertem Sleep Timer schaltet sich die Duftleuchte nach 30 Minuten von selbst ab.

FASZINATION VON INNEN

Die Menschen hinter PRIMAVERA sind es, die dem Unternehmen seine Seele geben – damals wie heute. Nur wer selbst überzeugt ist von dem, was er tut, kann seine Begeisterung auch nach außen tragen.

Die PRIMAVERA Geschichte begann 1986 mit einem von der Wirkung ätherischer Öle begeisterten Freundeskreis im Allgäu und es sollte nicht lange dauern, bis die Welt davon erfuhr. Anusati Thumm war mit ihrem kleinen Naturkosmetikladen eine Kundin der ersten Stunde. Die Faszination für naturreine ätherische Öle und deren Wirkung führte sie 1989 schließlich als Seminarleiterin zu PRIMAVERA. Noch im selben Jahr unternahm sie gemeinsam mit Handelspartner*innen ihre erste Duftreise nach Frankreich. Was blieb, waren fesselnde Eindrücke und die Begeisterung für den Bio-Anbau von Duftpflanzen sowie für deren Destillation.

Die Menschen bei PRIMAVERA waren von Anfang an begeistert von der Weisheit und Wirkung naturreiner ätherischer Öle. Darum hat sich PRIMAVERA zur Aufgabe gemacht, die Menschen mit dieser ganzheitlichen Kraft der Pflanzen zu verbinden. Das 2010 fertiggestellte Firmengebäude, das Naturparadies 1 in der Oberallgäuer Gemeinde Oy-Mittelberg, verleiht ihr Nachdruck. Es ermöglicht den Mitarbeiter*innen ein kreatives und konzentriertes Arbeiten und ist ein Ort der Begegnung. Gäste und Kursteilnehmer*innen können im Rosen- und Heilkräutergarten Pflanzen entdecken und sich mit der Wirkung ätherischer Öle vertraut machen.

Begegnungen sind das, was Anusati Thumm nach mehr als 35 Jahren bei PRIMAVERA immer noch zum Strahlen bringt: »Die Zusammenarbeit mit Menschen, die die gleichen Werte teilen, und die Seminararbeit in unserem wundervollen Naturparadies faszinieren mich bis heute. Und ich schätze es sehr, dass wir in all den Jahren des Wachstums unseren großen Schatz – die Anbaupartnerschaften und die damit verbundene hohe Qualität der Rohstoffe – nie aus den Augen verloren haben. Die Freundschaften mit unseren Partner*innen stellen für mich ein Herzstück unserer Arbeit dar.«

Von Zusammenarbeit und Herzensmenschen

Auch intern wird Freundschaft großgeschrieben: »In meinen 13 Jahren bei PRIMAVERA durfte ich viel lernen und kam immer wieder mit spannenden Menschen zusammen. Neben meinen abwechslungsreichen Aufgaben schätze ich vor allem die Zusammenarbeit im Team. Das Schönste ist, dass mit manchen Kolleg*innen wichtige Freundschaften fürs Leben entstanden sind«, erzählt Miriam Meindl, die heute Teamleiterin im Vertrieb für den Bio-Fachhandel und Filialisten ist.

Auch Katrin Jensen, die als Neuzuwachs im Bereich Forschung und Entwicklung das Team Regulatory Affairs unterstützt, beschreibt das Arbeitsklima als sehr herzlich: »Mich hat es unfassbar berührt, mit welcher Liebe, Freundlichkeit und offenen Armen ich hier empfangen und integriert wurde. Ich bin dafür sehr dankbar.« Die Anfangszeit beschreibt Katrin Jensen, die extra für die Anstellung bei PRIMAVERA aus dem Norden ins Allgäu gezogen ist, als intensiv: einleben, Gegend erkunden, ankommen. »Am meisten hat mich die Natur- und Pflanzenverbundenheit angesprochen und auch die Verknüpfung von altem Wissen und hochwertigen Produkten. Menschen bestmöglich in ihrem Alltag zu unterstützen und ihnen mit Düften Momente der Freude schenken zu wollen, bewegt mich«, sagt sie.

PRIMAVERA ALS ARBEITGEBER

2025 ist PRIMAVERA erneut als einer der besten Arbeitgeber im Allgäu unter den Unternehmen mit mehr als 50 Mitarbeiter*innen ausgezeichnet worden.* 92 Prozent der Mitarbeiter*innen stimmten der Aussage zu, stolz zu sein, bei PRIMAVERA zu arbeiten. 93 Prozent äußerten außerdem, »ein hohes oder sehr hohes Vertrauen« in die Führungskräfte zu haben.

* Great Place to Work®-Institut

ZWISCHEN EMOTION UND WISSENSCHAFT

Einzigartig bei PRIMAVERA ist der ganzheitliche Ansatz, der vor allem beim Blick auf die Qualität deutlich wird. Der richtige Anbau, die Zusammenarbeit mit Partner*innen, die Kunst der Destillation, die Prüfung durch wissenschaftliche Tests und mittels Sensorik – alles fußt auf Liebe und Fürsorge. Das Ergebnis: 100 % naturreine ätherische Öle in höchster Qualität.

Alle PRIMAVERA Produkte basieren auf naturreinen biologischen Pflanzenstoffen, die mit großer Sorgfalt ausgewählt und verarbeitet werden. Qualität ist ein Prozess, zu Beginn steht der Anbau. »Was für uns immer wichtig war: ein enger, emotionaler Kontakt mit unseren Anbaupartnern, gegenseitiges Vertrauen und Werte, die sich überlappen«, erzählt Kurt L. Nübling. Regelmäßige Besuche vor Ort sind essenziell, um Bedingungen und Prozesse zu verstehen und um Wissen zu erweitern. Die Art der Pflanze, die Boden- und Klimaverhältnisse, der Erntezeitpunkt, der Transport, die Destillation, die Lagerung – alles beeinflusst die Qualität der ätherischen Öle. »Wir gehen dorthin, wo die Pflanzen wachsen, dorthin, wo sie die besten Bedingungen haben, um zu gedeihen«, sagt Kurt L. Nübling. »Der Anspruch von Ute Leube und mir, in Harmonie mit unseren Werten das Bestmögliche zu machen und zu erschaffen, ist bis heute gleich geblieben.«

»Was man liebt, muss man beschützen.«

Kurt L. Nübling, Mitbegründer und Geschäftsführer PRIMAVERA

Und er ergänzt: »Was man liebt, muss man beschützen.« Säen allein reicht also nicht aus. Man muss Pflanzen schon hegen und pflegen. Nur so können sie vollends gedeihen und nach liebevoller Destillation ihre volle transformative Kraft entfalten. In ätherischen Ölen steckt die Lebenskraft der Pflanzen.

Keine Kompromisse bei der Qualität

Die ätherischen Öle von PRIMAVERA stammen alle von ursprünglichen Pflanzen – überwiegend aus kontrolliert biologischem Anbau oder aus kontrollierter Wildsammlung. Auf synthetische und naturidentische Zusatzstoffe wird grundsätzlich verzichtet. Die hauseigene Qualitätskontrolle prüft die Öle mittels moderner Methoden nach allerhöchsten Standards auf Frische, Echtheit, Reinheit und Unverfälschtheit. Ausschlaggebend für die Freigabe zur Weiterverarbeitung

eines Öls ist nach Erfüllung aller Parameter aber letztlich die sensorische Prüfung. »Mit das Wichtigste für uns ist unsere Nase und mit ihr der älteste Sinn, den wir Menschen entwickelt haben. Denn unser Geruchssinn steht in direkter Verbindung zu unserem Gehirn«, erklärt Dr. Christian Reichle, Bereichsleiter Forschung und Entwicklung. »Dieser Sinn ist unser Werkzeug, mit dem wir hervorragend die Qualität von Düften bewerten können.«

Ätherische Öle sind zum großen Teil Gemische verschiedener natürlicher Substanzen, die zusammen einen Ton ergeben. »Wichtig zu verstehen ist, dass der Geruch der ätherischen Öle schwanken kann. Daran sieht man, dass wir mit wirklich unverfälschten Ölen arbeiten. Die natürlichen Schwankungen sind ein Qualitätsmerkmal«, betont Dr. Christian Reichle. Und auch das ätherische Öl selbst ist eine Mischung, die sich nach der Destillation weiterentwickelt, die chemische Reaktionen zeigt und noch Leben in sich trägt. Jedes Öl ist ein Fingerabdruck seiner essenzgebenden Pflanze und des Ortes, wo diese wuchs. Jedes Öl erzählt eine Geschichte.

»Mit das Wichtigste für uns ist unsere Nase. Denn unser Geruchssinn steht in direkter Verbindung zu unserem Gehirn.«

Dr. Christian Reichle, Bereichsleiter Forschung und Entwicklung PRIMAVERA

In unserem Video erfährst Du mehr über unseren Partner in Indien und die Magie der Eukalyptusernte.

GESTATTEN, MEIN NAME IST

EUKALYPTUS

Mein Zweitname ist *globulus*. Du kannst mich aber gerne auch Fieberbaum oder Gummibaum nennen. Meine Geschichte reicht weit zurück. In Australien, wo meine Wurzeln liegen, bin ich eine der wichtigsten Heilpflanzen für die lokale Bevölkerung. Ich kann Dir in der Erkältungszeit und bei Problemen mit Deinen Atemwegen helfen, wieder richtig tief durchzuatmen. Und ich bin sicher: Auch Deine Raumluft freut sich über meinen frischen, klaren, krautigen bis kampherartigen Duft.

Meine Familie ist groß. So groß, dass ich selbst nicht jedes Familienmitglied kenne. Wenig überraschend bei allein rund 600 Geschwistern. Wir wachsen sehr schnell und werden bis zu 100 Meter groß. Da staunst Du, oder? Beim Charakter unserer ätherischen Öle unterscheiden wir uns teils aber sehr. Mein Bruder *Eukalyptus radiata* ist eher der sanfte Typ. Er hilft großen und kleinen Menschen mit empfindlicher Haut – vor allem in der Winterzeit. Er ist noch etwas zärtlicher als ich. Mein Bruder *Eukalyptus citriodora* duftet frisch und zitrusartig. Er wird gerne für lindernde und wärmende Blasenwickel im Bauchbereich verwendet. Im Grunde sind wir also eigentlich doch alle gleich: gleich hilfsbereit. Egal, welcher Eukalyptus es als Begleiter sein soll – wende Dich an einen von uns. Wir helfen!

Erfrischend hilfreich

Du findest mich oder einen meiner Geschwister in den ätherischen Ölen **Eukalyptus citriodora bio, Eukalyptus globulus bio** und **Eukalyptus radiata bio** sowie im Sauna-Aufguss **Atemkraft Aroma Sauna bio** und dem **Atmewohl Balsam bio**. Letztere unterstützen Dich vor allem während der Erkältungszeit beim tiefen Durchatmen.

Neue Serie

TEIL 1: DUFT & BERÜHRUNG IN DER PFLEGE

KRAFTVOLLE DÜFTE IM PFLEGEALLTAG

Als Form der Aromatherapie kann die Aromapflege eine wertvolle Therapiebegleitung sein – zu Hause wie stationär. Ätherische Öle und ihr Duft können als Hautpflege oder als Raumbeduftung Zuversicht schenken und das Wohlbefinden von Patient*innen stärken. Schmerzmanagerin Hannelore Aumeier gibt einen Einblick in ihre Arbeit mit Aromapflege im Krankenhaus.

Seit vier Jahren arbeitet Hannelore Aumeier im Schmerzdienst und hat dort im Zuge einer Weiterbildung zur Pflegeexpertin die Aromapflege entdeckt. Und auch während ihrer Weiterbildung zur Palliative Care Pflegefachkraft kam Aromapflege zum Einsatz. Im St. Anna Krankenhaus in Sulzbach-Rosenberg in Bayern nutzen sie und ihre Kolleg*innen seit zwei Jahren die Produkte von PRIMAVERA. Gestartet ist das Krankenhaus mit Aromapflege-Anwendungen zur Haut- und Körperpflege: mit Ölen zur Hautstärkung, zur Mund- oder zur Intimpflege sowie mit Pflegeölen für spezielle Massagen wie der atemstimulierenden Einreibung. Bald sind Raumsprays, Waschzusätze und Duftmischungen zur Raumbeduftung hinzugekommen. »Es wurde immer mehr«, erzählt Hannelore Aumeier begeistert. »Wir haben erst im Kleinen begonnen, dann die Stationen geschult und heute ist die Aromapflege fest integriert im Pflegealltag.«

Im Schmerzdienst ist Hannelore Aumeier mit sämtlichen Stationen vertraut und weiß, wo und wie die Produkte von PRIMAVERA zum Einsatz kommen. Die Aromapflege ist interdisziplinär in vielen Fachbereichen im Krankenhaus anwendbar.

WOHLBEFINDEN AUF ALLEN SEITEN

Ob vom medizinischen Personal oder den Patient*innen, die Resonanz ist durchweg positiv: »Es gab bisher wirklich niemanden, der die PRIMAVERA Produkte und Düfte nicht gemocht hat«, schwärmt Hannelore Aumeier. »Und viele Kolleg*innen sagen mir, sie gehen glücklicher heim, wenn sie mit Aromapflege gearbeitet haben.« Bei Patient*innen mit beanspruchten Hautstellen kann man nach zwei bis drei Tagen angewandtem Aromapflege Haut Stärkungs Öl bio

Ätherische Öle und Mischungen sind in manchen Einrichtungen fest integriert im Pflegealltag, denn sie können den Körper auf natürlich wirksame Weise unterstützen.

schon eine Besserung sehen. Das Aromapflege Hämatom Pflege Öl bio kommt zur Regeneration belasteter Haut nach Stürzen oder bei Spannungsgefühlen der Haut durch Hämatome zum Einsatz. Und das Aromapflege Weg Begleitungs Öl bio kann palliative Patient*innen als Trost spendender Duft in der Sterbephase begleiten. »Ich habe das Gefühl, dass die Duftmischung in dieser schweren Zeit allen Beteiligten hilft, loszulassen. Da sprechen uns oft auch Angehörige drauf an. Der Duft ist wunderbar«, so Hannelore Aumeier.

Auch Produkte außerhalb der Aromapflege-Serie finden Anklang: Das Schlafwohl Kissenspray bio mit Lavendel fein bio, Neroli und Vanilleextrakt bio wirkt als beruhigender Duft gerade auf Demenzpatient*innen sehr angenehm. In der Demenzbetreuung wird das ätherische Öl Grapefruit bio verwendet. Die Vorlieben bei den verschiedenen Düften sind individuell. Hannelore Aumeier, die derzeit eine Weiterbildung zur Aromaexpertin bei PRIMAVERA macht, beteuert: »Es gibt keinen Duft, den ich nicht mag. Ich nutze in unterschiedlichen Situationen jeweils den Duft, der mir gerade guttut. Wenn ich vor einem Vortrag an der Volkshochschule nervös bin, mische ich mir gerne ein paar Tropfen Seelenstreichler Kraftkonzentrat bio in ein Pflegeöl.«

*»Viele Kolleg*innen sagen mir, sie gehen glücklicher heim, wenn sie mit Aromapflege gearbeitet haben.«*

Hannelore Aumeier, Schmerzmanagerin

VERSCHENKE GLÜCKSMOMENTE

Stimmungsvoller Lichterglanz und der Duft von harzigen Nadelbäumen, fruchtigen Zitrusfrüchten und süßem Gebäck: Die Weihnachtszeit schafft jedes Jahr aufs Neue eine ganz besondere Atmosphäre. Vielleicht möchtest Du Deinen liebsten Menschen eine Freude machen und Duftpräsente von PRIMAVERA verschenken?

SELBSTGEMACHTES FÜR LIEBE MENSCHEN

Du möchtest Deine Liebsten mit einem selbst gemachten Geschenk überraschen? Dann bietet Dir der **Erlebniskurs Duftende Geschenke zur Weihnachtszeit** in Oy-Mittelberg im Allgäu dazu die Möglichkeit. Am 14. November leiten wir Dich an, bei uns duftende Präsente zu mischen, die sich ideal zum Verschenken eignen – vom feinen Lippenbalsam bis hin zur eigenen weihnachtlichen Duftmischung. Lass Dich inspirieren!

DER DUFT DER WEIHNACHTSZEIT

Dieser Duft versetzt einen direkt in die Weihnachtszeit und sorgt für eine wohlige Atmosphäre: Die **Duftmischung Bratapfel** mit den 100 % naturreinen ätherischen Ölen Nelkenknospe bio, Zimtrinde bio, Orange bio und Kardamom bio riecht würzig-süß und wirkt stimmungsaufhellend.

DER ZAUBER DES WALDES

Dieser duftende **Geschenkanhänger Frohes Fest** enthält das Waldspaziergang Raumspray bio, das mit dem holzig-frischen Duft nach Fichtennadeln und Riesentanne den Wald nach Hause bringt. Upcycling-Tipp: Aus der Faltschachtel lässt sich ein Lesezeichen ausschneiden.

PURE FREUDE SCHENKEN

Sprühen, einatmen und glücklich sein: Das **Geschenkset Viel Freude** enthält das motivierende Gute Laune Raumspray bio, das mit seinem herrlich fruchtigen Duft nach Orange, Limette und Zitrone jeden Raum mit Freude füllt. Die beiden Deko-Anhänger aus Wabenpapier passen wunderbar zur Weihnachtszeit und schaffen eine festliche Atmosphäre.

JEDEN TAG EIN NEUER DUFT

Der duftende **Adventskalender** von PRIMAVERA bietet 24-mal Vorfreude auf das Weihnachtsfest in Form von 100 % naturreinen Düften. Enthalten sind ätherische Öle, Bio-Pflegeöle sowie eine Mini-Broschüre mit Verwendungstipps und Rezepten. Als vorweihnachtliche Geschenkidee oder auch als Geschenk für sich selbst.

FÜR MOMENTE DES GLÜCKLICHSEINS

Lass das Glück hinein: Das **Geschenkset Glücksmoment** verwöhnt mit einem pflegenden Duschbalsam und einer zart duftenden Handcreme. Der sonnigleichte Glücksgefühle-Duft aus Zitrone und Tonka kann für jede Menge inspirierende Glücksmomente sorgen.

RÄUCHERN IN DEN RAUNÄCHTEN

Räuchern begleitet die Menschen seit Jahrtausenden auf der ganzen Welt. In den Raunächten kehrt es mit neuer Bedeutung zurück. Zwischen Alltag und Jahreswechsel entsteht Raum für eine positive Neuausrichtung.

Wenn die Welt stiller wird und das Jahr sich seinem Ende zuneigt, beginnt eine besondere Zeit: die Raunächte. Zwölf Nächte zwischen Weihnachten und dem 6. Januar gelten seit jeher als Übergangszeit – draußen herrscht Kälte und Dunkelheit, drinnen in der Wärme sammeln sich Gedanken, Erinnerungen und Wünsche. In dieser Zeit greifen viele Menschen zur Räucherschale. Das Räuchern gehört zu den ältesten Formen, Pflanzenkräfte mittels Feuer wirksam werden zu lassen. Der aufsteigende Rauch verbindet Himmel und Erde, Sichtbares mit Unsichtbarem. Er klärt Räume, beruhigt das Gemüt und schafft eine Atmosphäre, in der man zur Ruhe kommt und einen Blick in die Zukunft werfen kann.

Der Ursprung des Wortes Raunacht liegt im mittelhochdeutschen »rouch« – »Rauch, Räuchern«. Aber auch in »ruch« – »rau, wild, streng«. Diese Nächte tragen etwas Archaisches in sich. Sie sind nicht bequem, aber ehrlich. Wer sich darauf einlässt, findet oft Antworten auf Fragen, die schon lange in ihm schlummern.
Es heißt: Was einem in dieser Zeit widerfährt, gibt Hinweise auf das kommende Jahr. Und wer seine Wünsche mit Klarheit formuliert, kann in diesen Nächten den Boden bereiten für das, was wachsen soll. Viele erleben gerade in dieser Zeit, wie kraftvoll das Sichtbarmachen und Verankern von inneren Bildern wirkt.

Räuchermischungen mit Pflanzen aus dem Naturparadies

Bei »Vielharmonie«, der Schwesterfirma von PRIMAVERA, werden die Raunächte bewusst begangen. Monika Reißler, erfahrene Räucherfrau und langjährige Begleiterin in dieser Zeit, verbindet altes Wissen mit modernen, alltagstauglichen Ritualen. Ihre Erfahrungen fließen direkt in die Räuchermischungen der Marke »Dragon & Phoenix Räucherkultur« ein – handverlesen, naturrein und mit Gespür für die feinen Botschaften der Räucherstoffe. Bis zu 60 % der heimischen Pflanzen stammen inzwischen aus dem PRIMAVERA Duftgarten. So enthält jede Mischung ein bisschen »Naturparadies« aus dem Allgäu.

Räuchern in den Raunächten wird immer wichtiger. Rauch und Duft bilden eine kraftvolle Verbindung, die hilft, sich zu erinnern und die Wünsche lebendig zu halten. Eine klare Absicht beflügelt, setzt positive Signale und unterstützt dabei, ganz bei sich anzukommen. Wer mag, hält Gedanken oder Träume in einem Heftchen fest. Viele Menschen wundern sich später, wie treffend diese Hinweise waren. Das Ritual aus Rauch, Duft und Achtsamkeit macht diese Zeit so kraftvoll und schenkt die Möglichkeit, gute Impulse zu manifestieren. Jahr für Jahr ein stiller Neubeginn – bewusst, freudvoll und im Einklang mit sich selbst. Und wer nicht räuchern kann oder möchte, hat die Alternative, ätherische Öle als Reinigung zu verwenden. Sie können ebenso einen Duftanker schaffen, der uns an die gesetzten Intentionen erinnert.

Wenn Du mehr über das Räuchern erfahren möchtest: Monika Reißler bietet Räucherseminare und Workshops über das ganze Jahr an.

In den »Online-Raunächten« begleitet sie Dich täglich mit einem kleinen Video. In diesem geschützten Raum bist Du in einer Gemeinschaft und kannst Dich mit anderen Teilnehmer*innen austauschen.
www.raeucherkultur.com/c/seminare/online-durch-die-raunaechte

Dragon & Phoenix
Räucherkultur

EIN ANFANG VOLLER ZUVERSICHT

Der Rauch, der Duft, die Stille: Das wird zu Deinem täglichen Glücksmoment.

Herzstück des Räucherns ist die Räucherschale, in der im Sand die Kohle glüht, welche die Räucherstoffe in Rauch verwandelt. Verschiedene Schalen und Räucherzubehör findest Du im Online-Shop.

www.raeucherkultur.com

Möchtest Du in Deinem Leben etwas verändern und in eine neue Richtung gehen? Für Dein tägliches Raunächte-Ritual gibt es das Raunächte-Set mit zwölf verschiedenen Räucherungen, passend zu jedem Tag. Im Begleitheft mit Anleitung und Tagebuch kannst Du Deine Wünsche und Erlebnisse festhalten.

ALLE PRODUKTE IN DER ÜBERSICHT

S. 52 ORGANIC SKINCARE GESICHTSPFLEGE
Die Liebeserklärung an meine Haut

S. 54 ORGANIC SKINCARE KÖRPERPFLEGE
Duftendes Wohlgefühl

S. 56 ÄTHERISCHE ÖLE & EXTRAKTE
100 % naturrein

S. 64 KREIERE EIGENE AROMAMISCHUNGEN
Anleitung zur Dosierung ätherischer Öle für die Hautpflege

S. 65 KRAFTKONZENTRATE DER NATUR
Konzentrierte Natur als Helfer

S. 66 BIO-PFLEGEÖLE & ALOE VERA GEL
Reinste Pflanzenkraft. Pure Hautpflege

S. 67 BIO-PFLANZENWÄSSER
Sanfte Aromatherapie für Haut und Seele

S. 68 GESUNDWOHL
Aromatherapie für Gesundheit und Wohlbefinden

S. 70 AROMAPFLEGE
Duft und Berührung wirksam erleben

S. 72 WOHLBEFINDEN
Naturreine Düfte – Begleiter fürs Leben

S. 74 KIDS
Kleine Dufthelden mit großer Wirkung

S. 76 AROMA SAUNA
Natürlich wohltuend entspannen

S. 77 WEIHNACHTSKOLLEKTION 2025
Vielfältig duftende Geschenkideen

S. 78 DUFTGERÄTE & MEHR
Wahre Wohlfühlkünstler

S. 80 DIY & ZUBEHÖR
Einfach selbst gemischt

S. 81 FACHLITERATUR
Duftwissen

ORGANIC SKINCARE GESICHTSPFLEGE

Die Liebeserklärung an meine Haut

Die Natur schenkt uns für die Pflege der Gesichtshaut Superfoods, die sie mit Feuchtigkeit versorgen, in Balance bringen oder anspruchsvolle Haut strahlen lassen.

Die **Eye Cream for Face** ist eine Kombination aus Augen- und Gesichtscreme. Sie erfrischt, regeneriert und strafft sofort die Augen-, Mund- und Stirnkontur und ist für alle Hauttypen geeignet. Ein duftendes Geschenk an die Haut.

PRODUKTLINIE	PRODUKTNAME	QUALITÄT
○ **CLEANSING** *Einzigartige Frische und Natürlichkeit – für alle Hauttypen*	Cleansing Oil – Calming & Softening	
	Cleansing Milk – Soft & Delicate	
	Cleansing Gel – 2 in 1 Deep Cleanse	
	Peeling Gel – Deeply Cleansing & Renewing	
● **HYDRATING** *Quelle purer Feuchtigkeit – für normale, trockene und sensible Haut*	Face Toner – Ultra Hydrating	
	Face Fluid – Pollution Protection	
	Face Cream – Ultra Soft & Calming	
	Vital Face Oil – Moisturizing & Protective	BIO
	Eye Roll-On – Instantly Cooling	
	Starter & Travel Set Hydrating	
● **PURE BALANCE** *Haut in Balance – für Mischhaut und ölige Haut*	Face Toner – Clarifying & Pore Minimizing	BIO
	Cream Fluid – Mattifying	
	Spot Acute Gel	
	Starter & Travel Set Pure Balance	
● **GLOWING AGE** *Zeitlose Strahlkraft – für reife, anspruchsvolle Haut*	Toning Lotion – Perfectly Illuminating	BIO
	Day Cream – Ultimate New Aging	
	Night Cream & Mask – Smoothing & Renewing	
	Rich Face Oil – Regenerating	BIO
	Eye Cream – Brightening	
	Starter & Travel Set Glowing Age	
● **ENERGY BOOST** *Natürliche Leuchtkraft – für alle Hauttypen*	Hyaluron Serum – De-Stressing & Regenerating	BIO
	Vitamin C Serum – Illuminating & Balancing	BIO
	Eye Cream for Face – Cell Renewing	
LIPPENPFLEGE	● Lip Balm Care & Repair	
	● Lip Balm Care & Glow	

PRODUKTBESCHREIBUNG	ART. NR.	FÜLL-MENGE	UVP €
Das Reinigungsöl entfernt zuverlässig Make-up und schenkt ein sanftes Hautgefühl.	27330	100 ml	25,90
Die sanfte Reinigungsmilch reinigt schonend und effektiv für ein glattes Hautgefühl.	27310	100 ml	25,90
Reinigt die Haut zuverlässig von Talg und Schmutz und sorgt für ein klares, frisches Hautbild.	27300	100 ml	19,90
Entfernt natürlich und sanft Hautschüppchen für ein strahlendes Hautbild.	27320	60 ml	19,90
Das Gesichtswasser tonisiert, besänftigt und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.	27400	100 ml	19,90
Das leichte Gesichtsfluid spendet Feuchtigkeit für normale bis trockene Haut.	27410	30 ml	19,90
Feuchtigkeitsspendende, sanfte Gesichtscreme für normale und sensible Haut.	27440	30 ml	19,90
Leichtes Gesichtsöl für normale bis trockene Haut – extra Pflege für mehr Elastizität.	27430	30 ml	19,90
Der erfrischende Augen Roll-On wirkt abschwellend und pflegt die Augenpartie.	27420	12 ml	29,90
Inhalt: Cleansing Milk (25 ml), Face Toner (28 ml), Face Fluid (8 ml)	44495		15,90
Das Gesichtswasser für Mischhaut verfeinert die Poren für ein klares Hautbild.	27500	100 ml	19,90
Das leichte Gesichtsfluid für Mischhaut mattiert und reguliert die Talgproduktion.	27510	30 ml	26,90
Die wirksame Soforthilfe bei Pickeln und Mitessern sorgt für klare und ebenmäßige Haut.	27520	10 ml	15,90
Inhalt: Cleansing Gel (25 ml), Face Toner (28 ml), Cream Fluid (8 ml)	44496		15,90
Die sanfte Toning Lotion in die Haut massieren, wirkt feuchtigkeitsspendend und verwöhnend.	27600	100 ml	25,90
Die glättende Gesichtscreme verbessert die Spannkraft der Haut und wirkt regenerierend.	27660	30 ml	39,90
Regenerierende und straffende Leave-on-Maske und Nachtcreme, vitalisierend.	27650	50 ml	39,90
Gesichtsöl für anspruchsvolle Haut. Bewahrt intensiv Feuchtigkeit und Festigkeit.	27630	30 ml	29,90
Augencreme für eine gestärkte Augenpartie, mindert Augenschatten und Falten.	27620	15 ml	39,90
Inhalt: Cleansing Milk (25 ml), Toning Lotion (28 ml), Day Cream (8 ml)	44497		15,90
Das glättende und feuchtigkeitsspendende Hyaluronserum sorgt für ein frisches Hautbild.	27700	30 ml	49,90
Mindert unregelmäßige Pigmentierung, verfeinert den Teint, für ein strahlendes Hautbild.	27710	30 ml	59,90
Die wirksame, innovative Creme glättet gezielt die Stirn-, Augen- und Mundpartie.	27720	25 ml	59,90
Intensiv pflegende Lippenpflege mit Bio-Hanfsamenöl, Bio-Jojobaöl und Zitrone.	27760	4,6 g	4,90
Zart pflegender Lippenpflegestift. Natürlicher Farbschimmer für sinnliche Lippen.	27765	4,7 g	4,90

VEGAN

ORGANIC SKINCARE KÖRPERPFLEGE

Duftendes Wohlgefühl

Mit natürlichen Dufterlebnissen den Tag erfrischend beginnen,
die Haut sinnlich verwöhnen und beruhigende Auszeiten nehmen.

Der cremige **Duschbalsam Waldspaziergang** mit seinem waldig-frischen, klar-herben Duft reinigt sanft mit milden Zuckertensiden und bewahrt die natürliche Feuchtigkeit der Haut.

PRODUKTLINIE	PRODUKTNAME	QUALITÄT
ALLES LIEBE *Sinnlichkeit und Harmonie – verwöhnender und stimmungsvoller Duft aus Bio-Rose und Bio-Mandarine*	Duschbalsam	
	Körperöl	BIO
	Handcreme	
	Körperbutter	
GLÜCKSGEFÜHLE *Sonnenschein für die Seele – anregender und spritziger Duft aus Bio-Zitrone und Bio-Tonka*	Duschbalsam	
	Körperlotion	
	Körperöl	BIO
	Handcreme	BIO
	Deo Creme	
LEBENSFREUDE *Quelle purer Freude – erfrischender und belebender Duft aus Limette und Bio-Ingwer*	Cremedusche	
	Körperlotion	
	Trockenöl	BIO
	Körperspray	BIO
	Frischedeo	BIO
	Naturseife Lemongrass Ingwer	
PURE ENTSPANNUNG *Körper in Balance – ausgleichender und beruhigender Duft aus Bio-Lavendel und Bio-Vanille*	Cremedusche	
	Körpercreme Fluid	
	Körperöl	BIO
	Sensitivdeo	
	Handcreme	
WALDSPAZIERGANG *Kraft und Klarheit – aktivierender und stärkender Duft aus Bio-Zeder und Bio-Zypresse*	Duschbalsam	
	Duschpeeling	
	Trockenöl	BIO
	Deo Creme	

PRODUKTBESCHREIBUNG	ART. NR.	FÜLL-MENGE	UVP €
Sanfte und hautfreundliche Reinigung. Sinnliche und harmonisierende Duftkomposition.	26730	200 ml	9,90
Pflegt intensiv und nährt die Haut, für ein seidiges, weiches Hautgefühl.	26700	100 ml	21,90
Rosig leichte Rezeptur, die die Haut beruhigt, schützt und pflegt.	26740	50 ml	10,90
Reichhaltige und verwöhnende Rezeptur für ein zartes und geschmeidiges Hautgefühl.	26710	150 ml	19,90
Sanfte und hautfreundliche Reinigung. Sonnig-leichte Duftkomposition für pures Glück.	26830	200 ml	9,90
Schnell einziehende Lotion, die intensive Feuchtigkeit spendet. Aktiviert und belebt die Haut.	26810	200 ml	19,90
Pflegt und schützt die Haut, für ein erfrischtes und weiches Hautgefühl.	26800	100 ml	21,90
Spritzig-leichte Rezeptur, die die Haut regeneriert, aktiviert und pflegt.	26840	50 ml	10,90
Neutralisiert geruchsbildende Bakterien. 24-Stunden-Schutz ohne Alkohol und Aluminiumsalze.	26850	45 ml	15,–
Sanfte, milde Reinigung für ein angenehmes Hautgefühl. Fruchtig-frische Duftkomposition.	26630	200 ml	9,90
Schnell einziehende Lotion, die intensive Feuchtigkeit spendet. Aktiviert die Hautbarriere.	26610	200 ml	19,90
Schnell einziehendes Körperöl. Sorgt für ein gepflegtes, softes Hautgefühl, ohne zu glänzen.	26600	100 ml	21,90
Gute-Laune-Frischekick, der die Haut befeuchtet und mit seinem fruchtig-frischen Duft belebt.	26670	100 ml	19,90
Neutralisiert geruchsbildende Bakterien. 24-Stunden-Schutz ohne Aluminiumsalze.	26650	50 ml	10,90
Frisch duftende Seife für die milde Reinigung. Handgefertigt in Bhutan.	73161	100 g	5,95
Milde Reinigung für ein angenehmes Hautgefühl. Einhüllende, samtwarme Duftkomposition.	26530	200 ml	9,90
Intensiv nährende Pflege in leichter Textur. Beruhigend und hautverwöhnend.	26510	200 ml	19,90
Pflegt die Haut intensiv und aktiviert die Hautschutzbarriere. Wohltuend bei trockener Haut.	26500	100 ml	21,90
Neutralisiert geruchsbildende Bakterien. 24-Stunden-Schutz ohne Alkohol und Aluminiumsalze.	26550	50 ml	10,90
Beruhigende und nährende Rezeptur, die Feuchtigkeit spendet und die Hautbarriere aktiviert.	26540	50 ml	10,90
Sanfte und hautfreundliche Reinigung. Waldig-frische und klar-herbe Duftkomposition.	26930	200 ml	9,90
Entfernt natürlich und sanft Hautschüppchen für strahlende und vitalisierte Haut.	26960	200 ml	14,90
Schnell einziehendes Körperöl. Sorgt für ein gepflegtes, softes Hautgefühl, ohne zu glänzen.	26900	100 ml	21,90
Neutralisiert geruchsbildende Bakterien. 24-Stunden-Schutz ohne Alkohol und Aluminiumsalze.	26950	45 ml	15,–

VEGAN Alle Produkte sind vegan außer der Glücksgefühle und Alles Liebe Handcreme

ÄTHERISCHE ÖLE & EXTRAKTE

100 % naturrein

Kraftpakete voll konzentrierter Pflanzenkraft, die ganzheitlichen »Hausapotheken« der Natur, bringen Körper, Geist und Seele in Balance.

Gut zu wissen

DAS EINMALEINS DER DUFTNOTEN

Jedes ätherische Öl bringt seine individuelle Duftnote mit, die in Kopf-, Herz- und Basisnote unterteilt wird. Um einen besonders runden Duft zu kreieren, werden in der Parfümerie in der Regel alle Duftnoten gemeinsam komponiert.

Kopfnoten (bis zu ca. 2 h wahrnehmbar)

- anregend, erfrischend, konzentrationsfördernd
- meist Nadelbaum- und Zitrusöle (z. B. Zirbelkiefer, Pfefferminze, Zitrone)

Herznoten (entwickeln sich langsamer in ca. 3–4 h)

- harmonisierend, ausgleichend, inspirierend
- vorwiegend Blüten (z. B. Rose), blühende Heilkräuter (z. B. Lavendel fein) und Gewürzöle (z. B. Zimtrinde)

Basisnoten (Duft lange anhaltend für ca. 5–8 h)

- erdend, zentrierend
- meistens Holz-, Wurzel- und Harzöle (z. B. Zeder, Vanille, Vetiver, Weihrauch)

Eine Anleitung zum Mischungsverhältnis ätherischer Öle für die Hautpflege findest Du auf Seite 64.

Finde Rezepte und Rituale mit unseren ätherischen Ölen:

	PRODUKTNAME	QUALITÄT	DUFTNOTE	DUFTBESCHREIBUNG	DUFTTHEMA	DOSIERUNG[1]	HERKUNFT	PFLANZENTEIL, GEWINNUNG	ART. NR.	INHALT	UVP €
A	Angelikawurzel bio *Angelica archangelica*	BIO	♥	erdig, krautig, bitter-aromatisch	kräftigend, wärmend	5 Tr.	Frankreich/ Ungarn	Wurzel, Destillation	10235 10500	1 ml 5 ml	19,90 59,90
	Anissamen bio *Pimpinella anisum*	BIO	👤	süß, warm, weich, fenchelartig	entspannend, ausgleichend	5 Tr.	Ägypten	Samen, Destillation	10104	5 ml	10,90
B	Basilikum bio *Ocimum basilicum*	BIO	👤	krautig, süß, frisch, grün	aufmunternd, stimmungshebend	3 Tr.	Ägypten	Kraut, Destillation	10605	5 ml	10,90
	Benzoe Siam bio *Styrax tonkinensis*	BIO	■	warm, süß, vanillig	einhüllend, beruhigend, Seelentröster	7 Tr.	Laos	Harz, Alkoholextraktion	10504	5 ml	7,90
	Bergamotte bio *Citrus bergamia*	BIO	👤	frisch, grün-fruchtig, leicht, lebhaft	erfrischend, stimmungshebend, zum Glücklichsein	1 Tr.	Italien	Schale, Kaltpressung	10240 10239 15300	5 ml 10 ml 50 ml	8,90 14,90 52,90
	Blutorange bio *Citrus sinensis*	BIO	👤	fruchtig, warm, süß	aufmunternd, ausgleichend	10 Tr.	Italien	Schale, Kaltpressung	10502	5 ml	6,90
C	Cajeput bio *Melaleuca leucadendron var. cajeputi*	BIO	👤	eukalyptusartig, frisch, klar	reinigend, klärend	17 Tr.	Indonesien	Blatt, Destillation	10513	5 ml	9,90
	Cistrose bio *Cistus ladanifer*	BIO	■♥	warm, krautig, aromatisch	wärmend, ausgleichend	5 Tr.	Spanien	Kraut, Destillation	10011	5 ml	28,90
	Citronella bio *Cymbopogon nardus/ winterianus*	BIO	👤	frisch, zitronig	aktivierend, belebend, ausgleichend	3 Tr.	Nepal	Blatt, Destillation	10508	5 ml	7,90
D	Douglasfichte bio *Pseudotsuga menziesii*	BIO	👤♥	klar, frisch, mit Zitrusnote	konzentrationsfördernd, belebend	3 Tr.	Frankreich	Zweig, Destillation	10124	5 ml	10,90
E	Eukalyptus citriodora bio *Eukalyptus citriodora*	BIO	👤	frisch, zitrusartig, mild	klärend, erfrischend, reinigend	3 Tr.	Brasilien	Blatt/Zweig, Destillation	10609	5 ml	7,90
	Eukalyptus globulus bio *Eucalyptus globulus*	BIO	👤	frisch, klar, kampherartig	erfrischend, klärend, reinigend	12 Tr.	Indien/ China	Blatt/Zweig, Destillation	10518 10018	5 ml 10 ml	6,90 9,90
	Eukalyptus radiata bio *Eucalyptus radiata*	BIO	👤	frisch, klar, krautig, aktiv	klärend, erfrischend, reinigend	15 Tr.	Südafrika	Blatt/Zweig, Destillation	10220	5 ml	8,90
F	Fenchel süß bio *Foeniculum vulgare subsp. vulgare var. dulce*	BIO	👤♥	süß, warm, anisartig	beruhigend, entspannend, ausgleichend	2 Tr.	Ungarn	Samen, Destillation	10529	5 ml	10,90
	Fichtennadeln sibirisch (Sibirische Tanne) *Abies sibirica*	WS	👤♥	frisch, waldig, würzig, grün	kräftigend, reinigend	3 Tr.	Kasachstan	Zweig, Destillation	10522	5 ml	6,90
	Frangipani Absolue 20 % *Plumeria acutifolia 20 %, Bio-Weingeist 80 %*	konv.	♥	exotisch, süß, blumig, schwer	ausgleichend, inspirierend	10 Tr.	Indien	Blüte, Lösungsmittelextraktion	11108	5 ml	31,90

BIO = kontrolliert biologischer Anbau / kontrolliert biologische Wildsammlung, WS = Wildsammlung, konv. = konventioneller Anbau.
[1] Dosierungsempfehlung: maximale Tropfenanzahl in 50 ml PRIMAVERA Pflegeöl |
punktuell 1 Tropfen pur auf die Haut | als Badezusatz | zur Raumbeduftung

	PRODUKTNAME	QUALITÄT	DUFTNOTE	DUFTBESCHREIBUNG	DUFTTHEMA	DOSIERUNG[1]	HERKUNFT	PFLANZENTEIL, GEWINNUNG	ART. NR.	INHALT	UVP €
G	Galbanum *Ferula galbaniflua*	konv.	♟♥	warm, würzig, harzig	ausgleichend, wärmend	3 Tr.	Iran	Harz, Destillation	10023	5 ml	14,90
	Grapefruit bio *Citrus paradisi*	BIO	♟	spritzig, frisch, fruchtig	erfrischend, konzentrationsfördernd, für gute Laune	2 Tr.	USA/ Argentinien/ Israel / Mexiko	Schale, Kaltpressung	10148	5 ml	9,90
H	Himalayakiefer bio *Pinus wallichiana*	BIO	♟	waldig, frisch, balsamisch	aufrichtend, stärkend, tröstend, Duftrarität	8 Tr.	Bhutan	Zweig, Destillation	10532	5 ml	14,90
	Himalayazeder bio *Cedrus deodara*	BIO	■♥	waldig, warm, balsamisch	stärkend, regenerierend	2 Tr.	Nepal	Holz, Destillation	10531	5 ml	7,90
	Ho-Blätter *Cinnamomum camphora c.t. linalool*	konv.	■♥	weich, fein	ausgleichend, inspirierend	2 Tr.	Taiwan/ China	Zweig, Destillation	10524	5 ml	7,90
I	Immortelle bio *Helichrysum italicum*	BIO	■♥	herb-süß, krautig, warm	anregend, entspannend	2 Tr.	Frankreich/ Italien	Kraut, Destillation	10108 10608	1 ml 5 ml	19,90 59,90
	Ingwer bio *Zingiber officinale*	BIO	♟♥	zitrusartig, frisch, würzig	vitalisierend, stärkend	2 Tr.	Madagaskar/ Sri Lanka	Wurzel, Destillation	10528	5 ml	13,90
	Iris 6 % *Iris pallida 6 %, Bio-Weingeist 94 %*	konv.	♥	pudrig, blumig, veilchenartig	ausgleichend, tröstend	3 Tr.	Frankreich	Wurzel/Blüte, Destillation	11116	5 ml	69,90
J	Jasmin Absolue 4 % *Jasminum grandiflorum 4 %, Bio-Weingeist 96 %*	konv.	♥	betörend, blumig, sinnlich	euphorisierend, erotisierend	20 Tr.	Ägypten	Blüte, Lösungsmittelextraktion	11120	5 ml	16,90
K	Kakaoextrakt bio *Theobroma cacao*	BIO	♥	warm, vanillig, aromatisch	ausgleichend, inspirierend	7 Tr.	Peru	Frucht, Alkoholextraktion	10600	5 ml	14,90
	Kamille blau bio *Chamomilla recutita*	BIO	♥	krautig, warm, umhüllend	entspannend, ausgleichend	3 Tr.	Bulgarien	Blüte, Destillation	10110 10151	1 ml 5 ml	19,90 59,90
	Kamille römisch bio *Chamaemelum nobile*	BIO	♥	warm, krautig	ausgleichend, entspannend	5 Tr.	Frankreich/ Ungarn	Kraut, Destillation	10033 10152	1 ml 5 ml	19,90 59,90
	Kardamom bio *Elettaria cardamomum*	BIO	■♥	exotisch-würzig	anregend, wärmend, aphrodisierend	10 Tr.	Guatemala	Samen, Destillation	10133	5 ml	20,90
	Karottensamen *Daucus carota*	konv.	■	warm, erdig, aromatisch	ausgleichend, wärmend	4 Tr.	Frankreich	Samen, Destillation	10176	5 ml	14,90
	Kiefernnadel bio *Pinus sylvestris*	BIO	♟♥	frisch, harzig, waldig, männlich	anregend, konzentrationsfördernd, klärend	4 Tr.	Frankreich	Zweig, Destillation	10211	5 ml	8,50
	Koriandersamen bio *Coriandrum sativum*	BIO	♟♥	würzig, warm, aromatisch	ausgleichend, entspannend	5 Tr.	Frankreich	Samen, Destillation	10166	5 ml	14,90
L	Lärche bio *Larix decidua*	BIO	♟	waldig, weich, sanft	energetisierend, stabilisierend	6 Tr.	Österreich	Zweig, Destillation	10538	5 ml	12,90
	Latschenkiefer bio *Pinus mugo*	BIO	♟♥	waldig, harzig, frisch, klar	konzentrationsfördernd, klärend, aktivierend	10 Tr.	Italien	Zweig, Destillation	10539	5 ml	7,90
	Lavandin bio *Lavandula X intermedia*	BIO	♥	frisch, krautig, hell, klar	ausgleichend, erfrischend, reinigend	4 Tr.	Italien	Kraut, Destillation	10536 15315	5 ml 50 ml	4,90 29,90
	Lavendel extra *Lavandula angustifolia*	WS	♥	frisch, blumig-krautig, klar, luftig, rein	ausgleichend, stimmungshebend	3 Tr.	Frankreich	Kraut, Destillation	10155	5 ml	24,90
	Lavendel fein bio *Lavandula angustifolia*	BIO	♥	frisch, krautig, mild	ausgleichend, stimmungshebend	3 Tr. 1 Tr. 💧	Frankreich/ Italien	Kraut, Destillation	10542 10042 15314	5 ml 10 ml 50 ml	9,90 13,90 47,90

	PRODUKTNAME	QUALITÄT	DUFTNOTE	DUFTBESCHREIBUNG	DUFTTHEMA	DOSIERUNG[1]	HERKUNFT	PFLANZENTEIL, GEWINNUNG	ART. NR.	INHALT	UVP €
	Lavendelsalbei bio *Salvia lavandulifolia*	BIO	♥	krautig, mild-kampherartig, frisch	vitalisierend, geistig stärkend	2 Tr.	Spanien	Kraut, Destillation	10076	5 ml	10,90
	Lemongrass bio *Cymbopogon flexuosus*	BIO	👤	zitrusartig, frisch, kühl, kraftvoll	erfrischend, konzentrationsfördernd	7 Tr.	Nepal/ Bhutan/ Indien	Blatt, Destillation	10249 10250 15313	5 ml 10 ml 50 ml	7,50 10,90 41,–
	Limette bio *Citrus aurantiifolia*	BIO	👤	fruchtig, frisch, spritzig	stimmungshebend, erfrischend, konzentrationsfördernd	1 Tr. 🛁	Brasilien/ Italien/ Spanien/ Mexiko	Schale, Kaltpressung	10193 10693	5 ml 10 ml	8,90 11,90
	Litsea bio *Litsea cubeba*	BIO	👤	frisch, hell, zitrusartig	stimmungshebend, erfrischend	9 Tr.	Vietnam/ China	Frucht, Destillation	10549	5 ml	5,90
	Lorbeerblätter bio *Laurus nobilis*	BIO	👤♥	kraftvoll, klar, würzig, frisch	anregend, konzentrationsfördernd, klärend	1 Tr. 🛁	Bosnien	Blatt, Destillation	10196	5 ml	14,90
M	Magnolienblüte 15 % *Michelia champaca 15 %, Bio-Weingeist 85 %*	konv.	♥	fein-blumig, süß, exotisch	ausgleichend, euphorisierend	1 Tr.	China	Blüte, Destillation	11126	5 ml	20,90
	Majoran bio *Origanum majorana*	BIO	👤	würzig, warm, krautig	entspannend, wärmend, beruhigend	3 Tr.	Ägypten	Kraut, Destillation	10112	5 ml	9,90
	Mandarine grün bio *Citrus reticulata*	BIO	👤	fruchtig, frisch, herb	stimmungshebend, ausgleichend, konzentrationsfördernd	10 Tr.	Brasilien/ Italien	Frucht, Kaltpressung	10051	5 ml	8,90
	Mandarine rot bio *Citrus reticulata*	BIO	👤	fruchtig, süß, sonnig	stimmungshebend, ausgleichend, konzentrationsfördernd	10 Tr.	Italien/ Brasilien	Frucht, Kaltpressung	10137 10020	5 ml 10 ml	8,90 12,90
	Mandarine rot *Citrus reticulata*	konv.	👤	fruchtig, süß, sonnig	stimmungshebend, ausgleichend, konzentrationsfördernd, Kinderduft	10 Tr.	Italien	Frucht, Kaltpressung	10561	5 ml	6,90
	Manuka *Leptospermum scoparium*	WS	♥	würzig, frisch, herb-blumig	reinigend, klärend	2 Tr.	Neusee-land	Zweig, Destillation	10045	5 ml	16,90
	Melisse bio *Melissa officinalis*	BIO	♥	frisch, sanft, warm, Honignote	ausgleichend, inspirierend, stärkend	2 Tr.	Frankreich/ Italien	Kraut, Destillation	10052	1 ml	28,90
	Melisse bio 30 % *Melissa officinalis 30 %, Lavandula angustifolia 70 %*	BIO	♥	frisch, zart, warm	ausgleichend, inspirierend, stärkend	6 Tr.	Frankreich/ Italien	Kraut, Destillation	10552 10248	1 ml 5 ml	14,90 62,90
	Mimose Absolue 15 % *Acacia dealbata 15 %, Bio-Weingeist 85 %*	konv.	♥	zart, blumig, weich, warm	einhüllend, ausgleichend	16 Tr.	Marokko/ Frankreich	Blüte, Lösungsmittel-extraktion	11127	5 ml	13,90
	Muskatellersalbei bio *Salvia sclarea*	BIO	■♥	krautig, warm, süßlich	ausgleichend, erheiternd, euphorisierend	3 Tr.	Frankreich	Kraut, Destillation	10056	5 ml	13,90
	Myrrhe bio *Commiphora myrrha*	BIO	■	bittersüß, tief, balsamisch	ausgleichend, reinigend, zur Meditation	5 Tr.	Somalia	Harz, Destillation	10135	5 ml	20,90
	Myrte Anden bio *Myrtus communis c.t. pinen*	BIO	👤♥	frisch, klar, grün	erfrischend, reinigend, klärend	7 Tr.	Peru/ Anden	Zweig, Destillation	10209	5 ml	13,90
	Myrte türkisch bio *Myrtus communis c.t. 1,8 cineol*	BIO	👤♥	frisch, klar, grün	erfrischend, reinigend, klärend	1 Tr.	Türkei	Zweig, Destillation	10187	5 ml	10,90

BIO = kontrolliert biologischer Anbau / kontrolliert biologische Wildsammlung, WS = Wildsammlung, konv. = konventioneller Anbau.
[1] Dosierungsempfehlung: maximale Tropfenanzahl in 50 ml PRIMAVERA Pflegeöl |
💧 punktuell 1 Tropfen pur auf die Haut | 🛁 als Badezusatz | 💨 zur Raumbeduftung

	PRODUKTNAME	QUALITÄT	DUFTNOTE	DUFTBESCHREIBUNG	DUFTTHEMA	DOSIERUNG[1]	HERKUNFT	PFLANZENTEIL, GEWINNUNG	ART. NR.	INHALT	UVP €
N	Nanaminze bio *Mentha viridis var. nana*	BIO	♟	frisch, hell, weicher Minzeduft	klärend, erfrischend, konzentrationsfördernd	2 Tr.	Marokko	Kraut, Destillation	10559	5 ml	9,90
	Narde bio *Nardostachys jatamansi*	BIO	♥	warm, erdig, baldrianartig	wärmend, stabilisierend, ausgleichend	10 Tr.	Nepal	Wurzel, Destillation	10560	5 ml	27,90
	Nelkenknospe bio *Syzygium aromaticum*	BIO	♥	warm, würzig, süß, scharf	wärmend, anregend	3 Tr.	Sri Lanka	Knospe, Destillation	10061	5 ml	9,90
	Neroli bio *Citrus aurantium ssp. amara*	BIO	♥	blumig, lieblich, frisch	stimmungshebend, entspannend, ausgleichend	5 Tr.	Marokko/ Ägypten	Blüte, Destillation	10158 10169	1 ml 5 ml	32,90 105,90
	Neroli *Citrus aurantium ssp. amara*	konv.	♥	blumig, lieblich, frisch	stimmungshebend, entspannend, ausgleichend	5 Tr.	Ägypten	Blüte, Destillation	10060	1 ml	26,90
	Neroli 10 % *Citrus aurantium ssp. amara 10 %, Bio-Weingeist 90 %*	konv.	♥	blumig, lieblich, frisch	stimmungshebend, entspannend, ausgleichend	20 Tr.	Ägypten	Blüte, Destillation	11121	5 ml	16,90
	Niauli bio *Melaleuca viridiflora*	BIO	♟	klar, krautig, frisch, kampherartig	erfrischend, reinigend	6 Tr.	Madagaskar	Zweig, Destillation	10565	5 ml	7,90
O	Orange bio *Citrus sinensis*	BIO	♟	fruchtig, süß, warm	stimmungshebend, ausgleichend, beliebt bei Groß und Klein	10 Tr.	Italien/ Spanien/ Mexiko	Schale, Kaltpressung	10562 10062 15308	5 ml 10 ml 50 ml	5,90 8,90 26,90
	Oregano bio 31 % *Origanum vulgare 31 %, Bio-Weingeist 69 %*	BIO	♟♥	würzig, herb, krautig	erwärmend, anregend	10 Tr.	Frankreich	Kraut, Destillation	11135	5 ml	10,90
	Osmanthus Absolue 5 % *Osmanthus fragrans 5 %, Bio-Weingeist 95 %*	konv.	♥	exotisch, süß, blumig	ausgleichend, stimmungshebend	20 Tr.	China	Blüte, Lösungsmittelextraktion	10074	5 ml	13,90
	Oud (Adlerholz) 5 % *Aquilaria agallocha 5 %, Bio-Weingeist 95 %*	konv.	■	tief, erdig, rauchig, balsamisch	führt zu den Wurzeln, erdend	7 Tr.	Thailand/ Malaysia	Holz, Destillation	11129	5 ml	79,90
P	Palmarosa bio *Cymbopogon martinii var. motia*	BIO	♥	fein, blumig, Rosennote	Hautstreichler, ausgleichend	3 Tr.	Nepal	Kraut, Destillation	10620	5 ml	7,90
	Patchouli bio *Pogostemon cablin*	BIO	■	erdig, exotisch, balsamisch	erdend, ausgleichend, erotisierend	2 Tr.	Madagaskar/ Sri Lanka/ Indonesien	Blatt, Destillation	10119	5 ml	10,90
	Petit Grain bio *Citrus aurantium var. amara*	BIO	♟♥	frisch, herb, leicht zitrisch	stimmungshebend, stabilisierend, ausgleichend	2 Tr.	Paraguay	Blatt/Knospe, Destillation	10050	5 ml	8,90
	Pfeffer schwarz bio *Piper nigrum*	BIO	♟♥	würzig, warm, scharf, intensiv	erwärmend, anregend	10 Tr.	Sri Lanka	Frucht, Destillation	10127	5 ml	10,90
	Pfefferminze bio *Mentha piperita*	BIO	♟	strahlend, frisch, kühl, klar	aktivierend, erfrischend, klärend	5 Tr. 1 Tr. 💧	Indien	Kraut, Destillation	10553 10053	5 ml 10 ml	7,90 11,90
	Propolis Extrakt Allgäu bio	BIO	♥	weich, warm, zart nach Honig	beruhigend, stärkend	15 Tr.	Deutschland	Harz, Alkoholextraktion	10530	5 ml	9,90
R	Ravintsara bio *Cinnamomum camphora c.t. cineol*	BIO	♟	klar, waldig, kampherartig	reinigend, erfrischend, ausgleichend	15 Tr.	Madagaskar	Zweig, Destillation	10570	5 ml	10,90
	Riesentanne bio *Abies grandis*	BIO	♟	frisch, klar, waldig, zitronig	erfrischend, ausgleichend, konzentrationsfördernd	3 Tr.	Frankreich	Zweig, Destillation	10172	5 ml	13,90
	Rose Absolue *Rosa damascena*	konv.	♥	rosig, schwer, süß	harmonisierend, euphorisierend	1 Tr.	Marokko/ Türkei	Blüte, Lösungsmittelextraktion	10225	1 ml	21,90

	PRODUKTNAME	QUALITÄT	DUFTNOTE	DUFTBESCHREIBUNG	DUFTTHEMA	DOSIERUNG[1]	HERKUNFT	PFLANZENTEIL, GEWINNUNG	ART. NR.	INHALT	UVP €
	Rose afghanisch bio *Rosa damascena*	BIO	♥	rosig, tief, schwer	harmonisierend, stimmungshebend	2 Tr.	Afghanistan	Blüte, Destillation	10247	1 ml	62,90
	Rose afghanisch bio 10 % *Rosa damascena 10 %, Bio-Weingeist 90 %*	BIO	♥	rosig, tief, schwer	harmonisierend, stimmungshebend	2 Tr.	Afghanistan	Blüte, Destillation	11136	5 ml	26,90
	Rose bio 3 % *Rosa damascena 3 %, Bio-Jojobaöl 97 %*	BIO	♥	blumig, rund, weich	ausgleichend, sinnlich	4 Tr.	Bulgarien	Blüte, Destillation	11124	5 ml	10,90
	Rose bulgarisch bio 10 % *Rosa damascena 10 %, Bio-Weingeist 90 %*	BIO	♥	rosig, schwer, süß, reif	harmonisierend, stimmungshebend	2 Tr.	Bulgarien	Blüte, Destillation	11138	5 ml	28,90
	Rose persisch bio 10 % *Rosa damascena 10 %, Bio-Weingeist 90 %*	BIO	♥	rosig, schwer, voll	harmonisierend, stimmungshebend	2 Tr.	Iran	Blüte, Destillation	11139	5 ml	28,90
	Rose türkisch bio 10 % *Rosa damascena 10 %, Bio-Weingeist 90 %*	BIO	♥	rosig, schwer, voll	harmonisierend, stimmungshebend	2 Tr.	Türkei	Blüte, Destillation	11143	5 ml	28,90
	Rosen Attar *Rosa damascena, Santalum album*	konv.	♥	rosig, schwer, voll	harmonisierend, stimmungshebend	2 Tr.	Indien	Blüte/Holz, Co-Destillation	10206	5 ml	99,90
	Rosengeranie bio *Pelargonium graveolens*	BIO	♥	warm, rosig, blumig	ausgleichend, sinnlich, anregend	15 Tr.	Ägypten	Kraut, Destillation	10643 10143	5 ml 10 ml	11,90 18,90
	Rosenholz *Aniba rosaeodora*	konv.	♥	blumig, rosig, fein-holzig	ausgleichend	5 Tr.	Peru	Holz, Destillation	10571	5 ml	19,90
	Rosmarin Campher bio *Salvia rosmarinus c.t. campher*	BIO	👤	frisch, klar, kampherartig	aktivierend, erfrischend, konzentrationsfördernd	15 Tr.	Spanien	Kraut, Destillation	10575 10075	5 ml 10 ml	8,90 12,90
	Rosmarin Cineol bio *Salvia rosmarinus c.t. cineol*	BIO	👤	klar, frisch, krautig	erfrischend, konzentrationsfördernd	10 Tr.	Tunesien/ Marokko	Kraut, Destillation	10185	5 ml	8,90
	Rosmarin Verbenon bio *Salvia rosmarinus c.t. verbenon*	BIO	👤	kühl, klar, frisch	erfrischend, klärend, konzentrationsfördernd	2 Tr.	Frankreich	Kraut, Wasserdampfdestillation	10576	5 ml	13,90
S	Salbei bio *Salvia officinalis*	BIO	👤	würzig, klar, krautig	reinigend, klärend	1 Tr.	Frankreich/ Albanien	Kraut, Destillation	10577	5 ml	9,90
	Sandelholz 10 % *Santalum album 10 %, Bio-Jojobaöl 90 %*	konv.	■♥	holzig, warm, balsamisch	ausgleichend, inspirierend, wärmend	20 Tr.	Australien	Holz, Destillation	11123	5 ml	14,90
	Sandelholz indisch *Santalum album*	konv.	■♥	holzig, warm, balsamisch	ausgleichend, inspirierend, wärmend	4 Tr.	Australien	Holz, Destillation	10238	5 ml	69,90
	Sandelholz neukaled. bio *Santalum austrocaledonicum*	BIO	■♥	frisch, holzig, balsamisch	ausgleichend, inspirierend, wärmend	4 Tr.	Neukaledonien	Holz, Destillation	10233	5 ml	59,90
	Schafgarbe bio *Achillea millefolium*	BIO	♥	warm, krautig, bitter-aromatisch	harmonisierend, entspannend	3 Tr.	Bulgarien	Kraut, Destillation	10581	5 ml	41,90
	Spearmint bio *Mentha spicata*	BIO	👤	frisch, grün, klar, hell	erfrischend, aktivierend, konzentrationsfördernd	1 Tr.	Indien	Kraut, Destillation	10614	5 ml	7,90
	Speiklavendel bio *Lavandula latifolia*	BIO	♥	frisch, krautig, klar, lavendelartig	ausgleichend, erfrischend, aktivierend	4 Tr.	Spanien	Kraut, Destillation	10192	5 ml	7,90

NEU

BIO = kontrolliert biologischer Anbau / kontrolliert biologische Wildsammlung, WS = Wildsammlung, konv. = konventioneller Anbau.
[1] Dosierungsempfehlung: maximale Tropfenanzahl in 50 ml PRIMAVERA Pflegeöl |
punktuell 1 Tropfen pur auf die Haut | als Badezusatz | zur Raumbeduftung

	PRODUKTNAME	QUALITÄT	DUFTNOTE	DUFTBESCHREIBUNG	DUFTTHEMA	DOSIERUNG[1]	HERKUNFT	PFLANZENTEIL, GEWINNUNG	ART. NR.	INHALT	UVP €
T	Teebaum bio *Melaleuca alternifolia*	BIO	♥	würzig, krautig, streng, frisch	reinigend, erfrischend	4 Tr.	Australien	Zweig, Destillation	10682 10182	5 ml 10 ml	6,90 10,90
	Thymian Linalool bio *Thymus vulgaris c.t. linalool*	BIO	👤	mild, süß, zitronig, frisch	reinigend, aktivierend, anregend	4 Tr.	Spanien	Kraut, Destillation	10163	5 ml	15,90
	Thymian Thymol bio *Thymus vulgaris c.t. thymol*	BIO	■♥	intensiv, krautig, herb	reinigend, aktivierend, anregend	5 Tr.	Spanien	Kraut, Destillation	10583	5 ml	14,90
	Thymian türkisch bio *Thymus serpyllum / Origanum dubium*	BIO	■♥	frisch, mild krautig	reinigend, aktivierend, anregend	3 Tr.	Türkei	Kraut, Destillation	10584	5 ml	10,90
	Tonka-Extrakt bio *Dipteryx odorata*	BIO	■	warm, süß, Bittermandelnote	erheiternd, wärmend	5 Tr.	Brasilien	Bohne, Alkoholextraktion	10586	5 ml	15,90
	Tuberose Absolue 5 % *Polianthes tuberosa 5 %, Bio-Weingeist 95 %*	konv.	♥	betörend, blumig, süß, weiblich	inspirierend, aphrodisierend	2 Tr.	Indien	Blüte, Lösungsmittelextraktion	11130	5 ml	17,90
V	Vanilleextrakt bio *Vanilla planifolia*	BIO	■	süß, warm, balsamisch, weich	erheiternd, ausgleichend, aphrodisierend	20 Tr.	Madagaskar	Frucht, Alkoholextraktion	10087	5 ml	28,90
	Vetiver bio *Vetiveria zizanioides*	BIO	■	schwer, dunkel, erdig	erdend, ausgleichend, führt zur Mitte	2 Tr.	Madagaskar	Wurzel, Destillation	10203	5 ml	16,90
	Vetiver Bourbon gereift *Vetiveria zizanioides*	konv.	■	sinnlich, Duftspezialität mit Holz-, Tabak- und Karamellnoten	erdend, entspannend	2 Tr.	Réunion	Wurzel, Destillation	10205	5 ml	26,90
W	Wacholder bio *Juniperus communis*	BIO	👤	frisch, grün, waldig	reinigend, anregend, aktivierend	3 Tr.	Frankreich	Zweig/Frucht, Destillation	10173	5 ml	12,90
	Wacholderbeere bio *Juniperus communis*	BIO	👤	kraftvoll, fruchtig, grün, waldig	reinigend, anregend, Muntermacher	4 Tr.	Bulgarien	Frucht, Destillation	10607	5 ml	11,90
	Weihrauch afrikanisch bio *Boswellia carterii*	BIO	■	harzig, süß, balsamisch	reinigend, ausgleichend, zur Meditation	15 Tr.	Somaliland	Harz, Destillation	10179	5 ml	15,90
	Weihrauch indisch *Boswellia serrata*	WS	■	harzig, frisch	reinigend, ausgleichend, zur Meditation	3 Tr.	Indien	Harz, Destillation	10698	5 ml	10,90
	Weißtanne bio *Abies alba*	BIO	👤♥	frisch, klar, waldig, grün	belebend, reinigend	4 Tr.	Frankreich/ Albanien	Zweig, Destillation	10139	5 ml	11,90
	Wintergrün bio *Gaultheria procumbens*	BIO	♥	grün, warm	regenerierend, wärmend	1 Tr.	Nepal	Blatt, Destillation	10590	5 ml	10,90
Y	Ylang extra supérieur bio *Cananga odorata*	BIO	♥	strahlend-blumig, süß, exotisch	euphorisierend, erotisierend	3 Tr.	Madagaskar	Blüte, Destillation	10223	5 ml	12,90
	Ylang-Ylang kompl. bio *Cananga odorata*	BIO	♥	erdig-blumig, süß, exotisch	euphorisierend, erotisierend	3 Tr.	Madagaskar	Blüte, Destillation	10162	5 ml	12,90
	Ysop bio *Hyssopus officinalis*	BIO	👤	würzig, klar, süß, mit Honignote	klärend, reinigend, zur Meditation	3 Tr.	Frankreich/ Bulgarien	Kraut , Destillation	10094	5 ml	14,90
	Yuzu Zitrone *Citrus X junos*	konv.	👤	fruchtig, herb, lieblich, leicht bitter	stimmungshebend, ausgleichend, Duftrarität	4 Tr.	Japan	Schale, Kaltpressung	10592	5 ml	25,90
Z	Zeder bio (Atlaszeder) *Cedrus atlantica*	BIO	■♥	holzig, warm, balsamisch	ausgleichend, stabilisierend	2 Tr.	Marokko	Holz, Destillation	10164	5 ml	7,90
	Zimtrinde Ceylon bio 30 % *Cinnamomum zeylanicum 30 %, Bio-Weingeist 70 %*	BIO	♥	süß-herb, würzig	erwärmend, anregend, inspirierend	15 Tr.	Sri Lanka	Rinde, Destillation	10594	5 ml	7,90

PRODUKTNAME	QUALITÄT	DUFTNOTE	DUFTBESCHREIBUNG	DUFTTHEMA	DOSIERUNG[1]	HERKUNFT	PFLANZENTEIL, GEWINNUNG	ART. NR.	INHALT	UVP €
Zirbelkiefer bio *Pinus cembra*	BIO	♟♥	holzig, frisch, klar	stärkend, erdend	12 Tr.	Italien/ Österreich	Zweig, Destillation	10597 10097	5 ml 10 ml	9,90 15,90
Zitrone bio *Citrus limon*	BIO	♟	fruchtig, frisch, klar, spritzig	stimmungshebend, erfrischend, klärend, aktivierend	6 Tr.	Italien/ Spanien	Schale, Kaltpressung	10599 10099 15311	5 ml 10 ml 50 ml	6,90 10,90 41,90
Zitronenverbene bio 10 % *10 % Aloysia citrodora, 90 % Cymbopogon flexuosus*	BIO	♟	frisch, zitronig, leicht, hell	erfrischend, ausgleichend, inspirierend	5 Tr.	Nepal/ Indien/ Marokko	Kraut, Destillation	10217	5 ml	9,90
Zypresse bio *Cupressus sempervirens*	BIO	♥	herb, klar, harzig, männlich	klärend, zentrierend, konzentrationsfördernd	5 Tr.	Frankreich	Zweig, Destillation	10603 10103	5 ml 10 ml	9,90 13,90

DUFTENDE SETS

Beliebte ätherische Öle im Set

Klassisch, waldig oder fruchtig duftende Trios: als Geschenk oder einfach, weil die Lieblingsdüfte dabei sind.

PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLLMENGE	UVP €
Geschenkset Duftende Hausapotheke	Die klassischen ätherischen Öle für die Hausapotheke im Set: Lavendel fein bio, Pfefferminze bio, Teebaum bio.	BIO	44480	3 x 5 ml	19,90
Geschenkset Duftende Waldkraft	Die waldig duftenden ätherischen Baumöle im Set: Fichtennadeln sibirisch, Zirbelkiefer bio, Zeder bio.	BIO	44482	3 x 5 ml	18,90
Geschenkset Duftendes Zitrusglück	Die fruchtigen ätherischen Zitrusöle im Set: Zitrone bio, Grapefruit bio, Orange bio.	BIO	44481	3 x 5 ml	18,50

BIO = kontrolliert biologischer Anbau / kontrolliert biologische Wildsammlung, WS = Wildsammlung, konv. = konventioneller Anbau.
[1] Dosierungsempfehlung: maximale Tropfenanzahl in 50 ml PRIMAVERA Pflegeöl |
punktuell 1 Tropfen pur auf die Haut | als Badezusatz | zur Raumbeduftung

KREIERE DEINE EIGENEN AROMAMISCHUNGEN

DIY

Anleitung zur Dosierung ätherischer Öle für die Hautpflege

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Powerpakete und sollten in Bio-Pflegeöl, -Pflanzenwasser oder anderen Trägerstoffen verdünnt werden. Ausgewählte ätherische Öle können im Akutfall pur aufgetragen werden.

Für wen? ERWACHSENE & JUGENDLICHE AB 12 JAHREN

Für welche Anwendung?	Wie viele Tropfen ätherisches Öl?	Auf wie viele ml Bio-Pflegeöl?	Maximale Dosierung in %
PUNKTUELL Pur auf die Haut: Lavendel fein, Pfefferminze, Erste Hilfe Mischung Kraftkonzentrat, Sandelholz 10 %			
KÖRPER-ANWENDUNG TEILBEREICH z. B. Rücken, Füße	6 · 18 · 30 · 60	10 · 30 · 50 · 100	3 %
GANZKÖRPER-ANWENDUNG z. B. Körperöl	4 · 12 · 20 · 40	10 · 30 · 50 · 100	2 %
GESICHTS-ANWENDUNG z. B. Gesichtsöl	2 · 6 · 10 · 20	10 · 30 · 50 · 100	1 %

Für wen? KINDER (4–12 JAHRE) ÄLTERE | EMPFINDLICHE MENSCHEN

Für welche Anwendung?	Wie viele Tropfen ätherisches Öl?	Auf wie viele ml Bio-Pflegeöl?	Maximale Dosierung in %
KÖRPER-ANWENDUNG TEILBEREICH z. B. Rücken, Füße	12 · 20 · 40	30 · 50 · 100	2 %
GANZKÖRPER-ANWENDUNG z. B. Körperöl	2 · 6 · 10 · 20	10 · 30 · 50 · 100	1 %
GESICHTS-ANWENDUNG z. B. Gesichtsöl	1 · 3 · 5 · 10	10 · 30 · 50 · 100	0,5 %

Für wen? BABYS | KLEINKINDER 6 MONATE – 4 JAHRE
Nur kindergeeignete ätherische Öle*

Für welche Anwendung?	Wie viele Tropfen ätherisches Öl?	Auf wie viele ml Bio-Pflegeöl?	Maximale Dosierung in %
KÖRPER-ANWENDUNG TEILBEREICH z. B. Rücken, Füße	1 · 3 · 5 · 10	10 · 30 · 50 · 100	0,5 %
GANZKÖRPER-ANWENDUNG z. B. Körperöl	1 · 3 · 6	30 · 50 · 100	0,25 %

Gut zu wissen: 20–25 Tropfen ätherisches Öl entsprechen circa 1 ml.

Für Babys unter 6 Monaten, Schwangere und Personen mit krankhaften Beschwerden bitte Aromaexpert*in oder Fachpersonal zu Rate ziehen.
* Empfehlenswerte ätherische Öle für Babys und Kleinkinder auf www.primaveralife.com/faq

KRAFTKONZENTRATE DER NATUR

Konzentrierte Natur als Helfer

Kraftvolle ätherische Ölmischungen als Haus- und Reiseapotheke.

PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLL-MENGE	UVP €
Bauchstreichler Kraftkonzentrat bio	Ein Konzentrat, gemischt mit Mandelöl, als entspannendes Bauchmassageöl für eine warme Mitte oder bei Unwohlsein im Bauchbereich. Mit den ätherischen Ölen Kamille römisch, Majoran, Koriandersamen und Anissamen. Das Duftprofil: lieblich-würzig, warm und weich.	BIO	11204	5 ml	19,90
Erste Hilfe Mischung Kraftkonzentrat bio	Ein Konzentrat, gemischt mit Mandelöl, zur regenerierenden Hautpflege, Narbenpflege oder Hautpflege bei Spannungsgefühlen durch blaue Flecken. Mit den ätherischen Ölen Lavendel fein, Immortelle und Cistrose. Das Duftprofil: krautig-balsamisch und warm.	BIO	11200	5 ml	19,90
Hautstreichler Kraftkonzentrat	Ein Konzentrat, gemischt mit Mandelöl, zur hautstärkenden und begleitenden Pflege z. B. bei Neurodermitis, Juckreiz, geröteter oder gereizter Haut. Mit den ätherischen Ölen Schafgarbe bio, Karottensamen, Lavendel fein bio und Rosengeranie bio. Das Duftprofil: krautig-lieblich und zartherb.	100 % naturrein	11203	5 ml	19,90
Schutz Mischung Kraftkonzentrat	Ein Konzentrat, gemischt mit Mandelöl, zur schützenden Hautpflege in der kalten Jahreszeit. Mit den ätherischen Ölen Oregano bio, Thymian Thymol bio, Ravintsara bio und Manuka. Das Duftprofil: fruchtig-krautig, kraftvoll und intensiv.	100 % naturrein	11201	5 ml	19,90
Seelenstreichler Kraftkonzentrat bio	Ein Konzentrat, gemischt mit Mandelöl, zur umhüllenden, schützenden Hautpflege und Selbstfürsorge sowie für Massagen. Mit den ätherischen Ölen Vetiver bio, Angelikawurzel bio, Bergamotte bio, Lärche bio und Jasmin Absolue. Das Duftprofil: holzig-lieblich, warm und einhüllend.	BIO	11202	5 ml	19,90

DIY-POWER-FUSSBAD

Ein ansteigendes Fußbad nach Kneipp aktiviert die körpereigenen Abwehrkräfte und dient zur Vorbeugung in beanspruchenden Zeiten.

So geht's: In ein Schraubglas 10 Tropfen **Schutz Mischung Kraftkonzentrat** geben und schwenken. Mit 200 g Meersalz auffüllen, zuschrauben, gut schütteln, und schon ist Dein Badesalz fertig.
Ein guter Zeitpunkt für das ansteigende Fußbad ist vor dem Schlafengehen. Mische 1 EL der Badesalz-Schutzmischung in einer speziellen Fußbadewanne oder einem Eimer mit warmem Wasser (circa 33 °C). Tauche beide Beine ins Wasser, sodass mindestens die Knöchel bedeckt sind – je mehr, desto besser. Gib immer wieder heißes Wasser dazu. Dabei sollte das Wasser maximal 40 °C erreichen. Das Fußbad circa 20 Minuten durchführen. Anschließend die Füße gut abtrocknen und mit einem Körperöl oder Pflegeöl einreiben. Genieße nun noch etwas Ruhe im Liegen und entspanne Dich mit erhöhten Beinen.

VEGAN

BIO-PFLEGEÖLE & ALOE VERA GEL

Reinste Pflanzenkraft. Pure Hautpflege

Allround-Pflegeprodukte für die ganze Familie, kombinierbar mit ätherischen Ölen für aromatherapeutische Anwendungen.

PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLL-MENGE	UVP €
Aloe Vera Gel bio	Das feuchtigkeitsspendende Gel reduziert Hautrötungen und wirkt leicht kühlend.	BIO	74600	75 ml	15,90
Aprikosenkernöl bio	Glättend und elastizitätsfördernd für müde, anspruchsvolle Haut. Bewährt in der Schwangerschaft.	BIO	74351	100 ml	17,90
Arganöl bio	Regeneriert, stärkt und pflegt trockene, anspruchsvolle Haut, Haare und Kopfhaut.	BIO	74261	30 ml	14,90
Arnikaöl bio	Aktivierende und lindernde Hautpflege bei intensiver Belastung und körperlicher Anstrengung.	BIO	74552	50 ml	15,90
Avocadoöl bio	Regenerierend und nährend für sehr trockene, raue Haut.	BIO	74353	100 ml	18,90
Calendulaöl bio	Schützende und beruhigende Pflege für empfindliche Haut. Lindert gereizte, gerötete Haut.	BIO	74354	100 ml	15,90
Granatapfelsamenöl bio	Straffende und festigende Pflege für anspruchsvolle Haut. Stärkt die empfindliche Nagelhaut.	BIO	74262	30 ml	31,90
Hanfsamenöl bio	Beruhigende Pflege für gereizte, empfindliche Haut. Begleitende Hautpflege bei Neurodermitis.	BIO	74555	50 ml	9,90
Johanniskrautöl bio	Lindernd und wärmend. Fördert die Regeneration der Haut durch wohltuende Massagen.	BIO	74556 74356	50 ml 100 ml	10,90 16,90
Jojobaöl bio	Straffend und feuchtigkeitsbewahrend. Fördert die Hautelastizität, ideale Pflege auch für ölige Haut.	BIO	74557 74357	50 ml 100 ml	10,90 18,90
Mandelöl bio	Beruhigend und schützend für sensible Haut, als mildes Pflegeöl für die ganze Familie.	BIO	74558 74358	50 ml 100 ml	9,90 15,90
Nachtkerzensamenöl bio	Beruhigt und stärkt gereizte, irritierte Haut. Begleitende Hautpflege bei Neurodermitis.	BIO	74263	30 ml	14,90
Sanddornfruchtfleischöl bio	Regeneriert gereizte Haut, sehr bewährt zur Pflege der Mundschleimhaut.	BIO	74264	30 ml	31,90
Schwarzkümmelöl bio	Hautstärkendes, linderndes Pflegeöl. Begleitende Pflege bei Neurodermitis.	BIO	74559	50 ml	10,90
Sesamöl bio	Umhüllend, kräftigend, wärmend für sensible Haut. Optimal für Wohlfühlmassagen.	BIO	74360	100 ml	10,90
Sheabutter naturbelassen bio	Schützende und regenerierende Intensivpflege. Spröde und rissige Haut wird wieder geschmeidig.	BIO	74298	45 ml	20,90
Weizenkeimöl	Fördert die Hautelastizität. Unterstützende Hautpflege während und nach der Schwangerschaft.	100 % naturrein	74561	50 ml	10,90
Wildrosenöl bio	Intensiv regenerierend für anspruchsvolle Haut, pflegt Narben.	BIO	74265	30 ml	17,90

VEGAN

BIO-PFLANZENWÄSSER

Sanfte Aromatherapie für Haut und Seele

Die vielseitigen Bio-Pflanzenwässer (Hydrolate) verwöhnen Haut und Seele. Der Duftnebel schenkt Dir eine Auszeit im Alltag und bietet wohltuende Erfrischung für Gesicht und Körper.

PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLL-MENGE	UVP €
Hamameliswasser bio	Das herb-krautige Hydrolat der Hamamelis ist eine klärende und beruhigende Pflege für Mischhaut.	BIO	74131	100 ml	11,90
Immortellenwasser bio	Das warm-würzige Hydrolat der Immortelle wirkt regenerierend für strapazierte Haut.	BIO	74132	100 ml	11,90
Lavendelwasser bio	Das krautig-liebliche Hydrolat des Echten Lavendels beruhigt empfindliche Haut.	BIO	74133	100 ml	11,90
Orangenblütenwasser bio	Das blumig-liebliche Hydrolat von Neroli ist ausgleichend und aufrichtend für die Haut.	BIO	74134	100 ml	11,90
Pfefferminzwasser bio	Das klar-minzig duftende Hydrolat der Pfefferminze sorgt für einen klaren Kopf und kühlt die Haut.	BIO	74135	100 ml	11,90
Rosenblütenwasser bio	Das rosig-blumige Hydrolat der Damaszener Rose öffnet das Herz. Harmonisierend und umhüllend.	BIO	74130	100 ml	13,90
Zirbelkiefer Zederwasser bio	Der waldig-frische Duft wirkt erdend, das Hydrolat erfrischt die Haut.	BIO	74136	100 ml	11,90
SOS Spray bio	Der frisch-blumige Duft schmeichelt der Seele und beruhigt die Haut.	BIO	74108	30 ml	8,90

Eine sanfte Umarmung

Das **Rosenblütenwasser bio** ist harmonisierend und umhüllend für jede Haut. Der rosig-blumige Duft der Damaszener Rose öffnet das Herz und vermittelt das Gefühl einer tröstenden Umarmung und Stärkung. Mit ein paar Sprühstößen einen Duftnebel über dem Kopf versprühen – Augen schließen und Duft genießen.

VEGAN

GESUNDWOHL

Aromatherapie für Gesundheit und Wohlbefinden

Unterstütze Deine Gesundheit mit der Pflanzenkraft unserer Ready-to-use-Produkte:
100 % naturreine Körperöle, Duftmischungen, Roll-Ons und mehr.

Der **Atmewohl Riech Stick** vereint den Duft aus Eukalyptus globulus, Fichtennadel und Pfefferminze im praktischen Stick für unterwegs. Erfrischend und stärkend – Aromatherapie to go.

PRODUKTLINIE	PRODUKTNAME
AKTIVWOHL *Aktiv & fit mit naturreiner Bio-Pflanzenkraft*	**Gelenkwohl Einreibung bio**
	Muskelwohl Pflegeöl bio
	Sport Gel
	Cooling Sport Spray bio
ATMEWOHL *Für ein natürliches Atmewohl-Gefühl*	**Balsam bio**
	Maskenspray bio
	Duftmischung bio
	Baby & Kinder Balsam bio
	Kissenspray bio
	Riech Stick bio
FRAUENWOHL *Natürlich Frau sein*	**Intim Sensitiv Öl bio**
	Zyklus Akut Roll-On bio
	Zyklus Balance Öl bio
	Hitzewallungsspray bio
HANDWOHL	**Hygiene Pflegespray bio**
KOPFWOHL	**Roll-On bio**
MUNDWOHL *Natürlich erfrischende Mundpflege*	**Ölziehkur bio**
	Mundspülung
SCHLAFWOHL *Natürlich entspannt einschlafen – mit Lavendel, Neroli und Vanille*	**Roll-On bio**
	Duftmischung bio
	Baby & Kinder Balsam bio
	Kissenspray bio

PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLL-MENGE	UVP €
Für mobilisierende Massagen und Einreibungen bei belasteten Gelenken.	BIO	21820	50 ml	17,90
Einreibung zur Pflege der Haut nach körperlichen Aktivitäten, z. B. bei Muskelkater.	BIO	21830	50 ml	17,90
Lockert als Massageprodukt beanspruchte Bänder und Sehnen nach Überanstrengung.		21840	75 ml	17,90
Kühlt und beruhigt gereizte Haut bei Spannungen und Schwellungen.	BIO	21850	50 ml	14,90
Pflegender Balsam für Brust- und Rückeneinreibungen und rund um die Nase.	BIO	21550	30 ml	10,90
Hilft mit minzig-frischem Duft, besser durchzuatmen. Geeignet für alle Masken.	BIO	21570	20 ml	6,90
Erfrischende und stärkende Duftmischung für Aromabäder.	BIO	21530	5 ml	9,90
Für Brust- oder Rückenmassagen, regt ein wohliges Einatmen an. Ab 6 Monaten.	BIO	21560	30 ml	10,90
Fein duftend, unterstützt die bewusste Atmung.	BIO	21520	30 ml	11,90
Erfrischende und stärkende Duftkomposition im praktischen Stick für unterwegs.	BIO	21501	0,8 ml	10,90
Intensive Pflege für den äußeren Intimbereich mit Muskatellersalbei.	BIO	21730	30 ml	14,90
Akute Pflege für entspannte Tage im Zyklus. Praktisch für unterwegs.	BIO	21750	10 ml	10,90
Pflegendes Körperöl, hilft im Zyklus für eine emotionale und körperliche Balance.	BIO	21720	50 ml	17,90
Erfrischend und ausgleichend bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen.	BIO	21710	50 ml	14,90
Reinigt und schützt die Haut verlässlich mit wirksamem Bio-Alkohol.	BIO	21900	50 ml	11,90
Erfrischend für die Haut, hilft bei leichten Kopfschmerzen.	BIO	21400	10 ml	10,90
Reinigende Komposition für gesunde Zähne und eine gestärkte Mundflora.	BIO	21300	200 ml	19,90
Nach jedem Zähneputzen für lang anhaltend frischen Atem. Ohne Alkohol.		21311	250 ml	9,90
Roll-On zum Auftragen auf die Haut, sein Duft unterstützt einen erholsamen Schlaf.	BIO	21600	10 ml	10,90
Entspannende und beruhigende Duftmischung – für Aromabäder geeignet.	BIO	21630	5 ml	9,90
Sanft duftende Pflege schafft beruhigende Einschlafrituale. Ab 6 Monaten geeignet.	BIO	21660	30 ml	10,90
Kissenspray mit entspannendem Duft unterstützt einen erholsamen Schlaf.	BIO	21620	30 ml	11,90

VEGAN Alle Produke sind vegan außer dem Hitzewallungsspray bio.

AROMAPFLEGE

Duft und Berührung wirksam erleben

Ergänzende Maßnahme für die professionelle Pflege und die Pflege zu Hause, mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen, Bio-Pflegeölen und Bio-Pflanzenwässern.

EIN SET FÜR ZUVERSICHT UND STÄRKUNG

Im Leben gibt es Situationen, da bricht die Welt zusammen, besonders wenn die Diagnose einer schweren Erkrankung mitgeteilt wird. Plötzlich stehen viele Fragen im Raum. Auf all diese Fragen gibt es nicht die eine Antwort, da jeder Verlauf und jeder Mensch individuell sind. Aromatherapie kann in solchen herausfordernden Zeiten in der Hautpflege und als Raumbeduftung eine wertvolle und stärkende Therapiebegleitung sein.

PRODUKTNAME
Set Aromapflege Zuversicht und Stärkung
Atmung Aktiv Öl bio
Hämatom Pflege Öl bio
Haut Intensiv Balsam bio
Haut Stärkungs Öl bio
Intim Pflege Öl bio
Körper Entspannungs Öl bio
Mund Pflege Öl bio
Muskel & Gelenk Massage Öl bio
Wasch- & Badezusatz belebend bio
Wasch- & Badezusatz beruhigend bio
Weg Begleitungs Öl
Aromapflege Kennenlernset

Finde mehr Infos zur Aromapflege:

PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLL-MENGE	UVP €
Duftendes Set zum Wohlfühlen und zur Hautpflege in herausfordernden Zeiten. Inhalt: Aromapflege Körper Entspannungs Öl bio, Aromapflege Haut Stärkungs Öl bio, Schlafwohl Kissenspray bio, Sommersonne Duftmischung, Pfefferminze bio, Aroma Sticks zum Selbstbefüllen und Broschüre.	100 % naturrein	76201	2x50 ml, 1x30 ml, 2x5 ml, 1x5 St.	64,90
Pflegendes Massageöl für die Haut, regt mit seinem Duft die bewusste Atmung an.	BIO	76721	50 ml	17,90
Pflege und Regeneration beanspruchter Haut, z. B. bei Spannungsgefühlen auf der Haut, verursacht durch blaue Flecken.	BIO	76724	50 ml	17,90
Reichhaltiger Pflegebalsam für besonders strapazierte und belastete Haut.	BIO	76728	50 ml	17,90
Öl für Pflege, Schutz und Regeneration der Haut bei besonderer Beanspruchung durch Liegen, Druck oder Reibung. Wohltuend als Narbenpflege und zur Hautpflege im Rahmen einer Bestrahlungstherapie.	BIO	76720	50 ml	17,90
Pflegt gereizte Haut des äußeren Intimbereichs und bewahrt eine gesunde Hautflora.	BIO	76726	50 ml	17,90
Pflegeöl, das die Haut wohltuend einhüllt und ein ausgeglichenes und beruhigendes Gefühl vermittelt. Unterstützende Pflege bei Unruhezuständen im Alltag.	BIO	76722	50 ml	17,90
Unterstützende, wirksame Pflege zur Erhaltung der Mundgesundheit, spendet angenehme Frische.	BIO	76725	50 ml	17,90
Pflegendes Hautöl zur regelmäßigen Massage beanspruchter Muskel- und Gelenkpartien.	BIO	76727	50 ml	17,90
Belebender Wasch- und Badezusatz für Waschungen und Bäder. Riesentanne bio, Rosmarin Cineol bio, Grapefruit bio.	BIO	76300	10 ml	15,90
Beruhigender Wasch- und Badezusatz für Waschungen und Bäder. Kamille römisch bio, Melisse bio, Benzoe Siam bio.	BIO	76310	10 ml	15,90
Mut- und trostgebende Duftmischung, kann in emotional schwierigen Zeiten helfen. Zur Anwendung mit den verschiedensten Duftgeräten und -trägern.	100 % naturrein	76750	10 ml	14,90
Kennenlernset mit 4 ausgewählten Produkten der Aromapflege-Serie. Geeignet zum Selbst-Ausprobieren oder Verschenken. Inhalt: Haut Stärkungs Öl bio, Atmung Aktiv Öl bio, Intim Pflege Öl bio, Körper Entspannungs Öl bio.	BIO	76200	4 x 10 ml	15,90

Du hast Fragen?

AROMATHERAPIE-FACHBERATUNG

Du hast Fragen zu unseren Produkten, zu Anwendungen oder suchst Rezepturen und Tipps rund um die Aromapflege?

Wende Dich vertrauensvoll an unsere Aromatherapie-Fachberatung. Deine Fragen werden kompetent und fachbezogen beantwortet.

Tel **+49 8366 8988 878**
E-Mail **aromaberatung@primaveralife.com**

WOHLBEFINDEN

Naturreine Düfte – Begleiter fürs Leben

Ob Kraft tanken, Konzentration, Yoga Flow oder In Balance –
ein Geschenk der Natur für alle Lebenslagen.

PRODUKTLINIE	PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLL-MENGE	UVP €
ALLES LIEBE	Geschenkset	Alles Liebe Duftmischung 5 ml und Holzanhänger zum Beduften, aus Lindenholz aus nachhaltiger Forstwirtschaft.	100 % naturrein	44445	5 ml + Holzan-hänger	9,90
ENERGIEKICK	Duft Roll-On bio	Aktivierend, holzig-frisch. Der Duft von Douglasfichte, Weißtanne und Grapefruit sorgt für mehr Schwung.	BIO	75540	10 ml	10,90
	Raumspray bio		BIO	19504	50 ml	14,90
FAHR FIT	Duftmischung	Belebend, spritzig-fruchtig. Unterstützt die Konzentration beim Autofahren und sorgt für einen wachen Geist.	100 % naturrein	18505	5 ml	9,90
	Duft Roll-On bio		BIO	75550	10 ml	10,90
	Geschenkset	Duftmischung 5 ml, Autobedufter, 5 Ersatzvliese.		44505		20,90
FRISCHE LUFT	Duftmischung	Klärend, frisch-herb. Pfefferminze, Zitrone und Myrte holen die pure Frische der Natur ins Haus.	100 % naturrein	18510	5 ml	9,90
	Raumspray bio		BIO	19510	50 ml	14,90
GANZ ENTSPANNT	Duftmischung	Entspannend, blumig-einhüllend. Tiefe Ruhe und Entspannung für Körper und Geist.	100 % naturrein	18503	5 ml	9,90
	Raumspray bio		BIO	19503	50 ml	14,90
GLÜCKSGEFÜHLE	Duftmischung	Stimmungsvoll, leicht-heiter. Mit Mandarine, Grapefruit und Tonka.	100 % naturrein	18507	5 ml	9,90
	Raumspray bio		BIO	19507	50 ml	14,90
GUTE LAUNE	Duftmischung	Motivierend, fruchtig-exotisch. Lebensfreude küsst Leichtigkeit. Mit dem fruchtigen Duft aus Orange, Limette und Zitrone.	100 % naturrein	18500	5 ml	9,90
	Duft Roll-On bio		BIO	75500	10 ml	10,90
	Raumspray bio		BIO	19500	50 ml	14,90
HAPPY LEMONGRASS	Raumspray bio	Erfrischend, frisch-zitronig, wie eine Abenteuerreise in das ferne Asien.	BIO	19513	50 ml	14,90
HERZENSWÄRME	Duftmischung	Harmonisierend, rosig-warm. Wie eine wohlige Umarmung. Rose, Vanille und Sandelholz umhüllen behutsam.	100 % naturrein	18508	5 ml	9,90
	Raumspray bio		BIO	19508	50 ml	14,90
IN BALANCE	Duftmischung	Ausgleichend, blumig-weich. Ein sinnlich-harmonisierender Duft mit Rose, Orange und Rosengeranie.	100 % naturrein	18511	5 ml	9,90
	Raumspray bio		BIO	19511	50 ml	14,90

VEGAN

* Gilt für alle Duft Roll-Ons bio.
Mehr als 45 % der Duftmischungen haben einen Bio-Anteil von mehr als 95 %.

PRODUKTLINIE	PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLL-MENGE	UVP €
KONZENTRATION	Duftmischung	Konzentrationsfördernd, fruchtig-herb, klar. Gute Konzentration und bestmögliche Fokussierung auf die Mitte durch den Duft von Zitrone, Riesentanne und Salbei.	100 % naturrein	18502	5 ml	9,90
	Duft Roll-On bio		BIO	75520	10 ml	10,90
	Raumspray bio		BIO	19502	50 ml	14,90
KRAFT TANKEN	Raumspray bio	Stärkend, holzig-würzig. Für große und kleine Herausforderungen des Alltags.	BIO	19517	50 ml	14,90
LASS LOS	Duftmischung	Bestärkend, sanft-krautig. Gibt Kraft, um Gedanken oder Erlebtes hinter sich zu lassen.	100 % naturrein	18512	5 ml	9,90
LEBENSFREUDE	Duftmischung	Belebend, zitrusartig, warm-frisch mit dem spritzig-blumigen Duft von Orange, Litsea und Frangipani.	100 % naturrein	18520	5 ml	9,90
	Raumspray bio		BIO	19520	50 ml	14,90
LEBENSLUST	Duftmischung	Aufmunternd, frisch-fruchtig. Grapefruit, Spearmint und Limette bringen Leichtigkeit in den Alltag.	100 % naturrein	18509	5 ml	9,90
	Raumspray bio		BIO	19509	50 ml	14,90
SOMMERSONNE	Duftmischung	Erheiternd, fruchtig-warm. Holt mit Neroli, grüner Mandarine und Orange das Sonne-Sommer-Gefühl nach Hause.	100 % naturrein	18506	5 ml	9,90
	Raumspray bio		BIO	19506	50 ml	14,90
SPACE CLEARING	Raumspray bio	Reinigend, würzig-herb, schafft die Basis für eine positive Atmosphäre.	BIO	19516	50 ml	14,90
STRESSFREI	Duft Roll-On bio	Milder, blumig-krautiger Duft für eine Auszeit im Alltag.	BIO	75530	10 ml	10,90
WALDSPAZIERGANG	Duftmischung	Entschleunigend, waldig-frisch. Der Duft von Riesentanne und Fichte schenkt uns neue Stärke.	100 % naturrein	18518	5 ml	9,90
	Raumspray bio		BIO	19518	50 ml	14,90
YOGA FLOW	Duftmischung	Klar, fruchtig, weich. Duft für bewussteres Atmen beim Yoga-Workout. Myrte, Grapefruit und Sandelholz wirken klärend und reinigend.	100 % naturrein	18501	5 ml	9,90
	Duft Roll-On bio		BIO	75510	10 ml	10,90
	Raumspray bio		BIO	19501	50 ml	14,90
ZIRBENWALD	Raumspray bio	Erdend, holzig, frisch, warm. Bringt den Wald ins Zuhause.	BIO	19514	50 ml	14,90

KIDS

Kleine Dufthelden mit großer Wirkung

Sie riechen gut, tun gut und sind eine tolle Möglichkeit, Kinder einfühlsam in unterschiedlichen Alltagssituationen zu unterstützen.

PRODUKTLINIE	PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLLMENGE/ FORMAT	UVP €
ATMEWOHL	**Baby & Kinder Balsam bio** Ab 6 Monaten geeignet.	Für Brust- oder Rückenmassagen, regt ein wohliges Einatmen an.	BIO	21560	30 ml	10,90
BESCHÜTZ MICH	**Raumspray bio** Unter 3 Jahren nicht geeignet.	Der süß-blumige Wohlfühlduft vertreibt »böse Geister« und beunruhigende Gedanken.	BIO	19602	50 ml	14,90
DRACHENMUT	**Duft Roll-On bio** Ab 3 Jahren geeignet.	Der holzig-warme Duft hilft Kindern in herausfordernden Situationen wie dem ersten Schultag.	BIO	75610	10 ml	10,90
LEICHTER LERNEN	**Duftmischung** Unter 3 Jahren nicht geeignet.	Der 100 % naturreine Duft aus Zitrone, Orange und Grapefruit kann Kinder beim Lernen unterstützen und dabei helfen, Gelerntes im Gedächtnis zu verankern.	100 % naturrein	18600	5 ml	9,90
	Duft Roll-On bio Ab 3 Jahren geeignet.		BIO	75600	10 ml	10,90
	Raumspray bio Unter 3 Jahren nicht geeignet.		BIO	19600	50 ml	14,90
	Duftset Unter 3 Jahren nicht geeignet.		BIO	44602	5 ml + Mini-Duftstein	13,90
SCHLAFWOHL	**Baby & Kinder Balsam bio** Ab 6 Monaten geeignet.	Der sanfte Duft schafft als Einreibung ein beruhigendes Einschlafritual.	BIO	21660	30 ml	10,90
TRÄUM SÜSS	**Duftmischung** Ab 1 Jahr geeignet.	Die sanft einhüllende Duftmischung schafft ein beruhigendes Badeerlebnis vor dem Zubettgehen.	100 % naturrein	18601	5 ml	9,90
	Aroma Vernebler Funny Friends	Elektrisches Duftgerät für die ganze Familie. Mit Wechselohren (Katze, Bär und Hase).		42007	H 22 cm, Ø 10 cm	79,90

VEGAN

* Gilt für alle Duft Roll-Ons bio.
Mehr als 45 % der Duftmischungen haben einen Bio-Anteil von mehr als 95 %.

EINFÜHLSAME BEGLEITER FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der erste Schultag und die darauffolgenden Wochen sind eine aufregende Zeit voller Veränderungen, die auch Herausforderungen mit sich bringen kann. Die meisten Kinder fiebern schon lange im Voraus auf diesen Tag hin, doch manche Kinder sind vielleicht auch unsicher oder gar ängstlich. Hier können die Eltern eine wichtige Stütze sein und den Kleinen zeigen, dass sie sie verstehen und ihre Sorgen ernst nehmen. Mamas und Papas können beispielsweise von ihren eigenen Erfahrungen erzählen, zuhören und dem Nachwuchs dadurch Sicherheit geben. Auch die Aromatherapie kann ihren Beitrag leisten: 100 % naturreine Düfte können die Konzentration von Kindern unterstützen, ein Gefühl der Geborgenheit vermitteln und Mut machen. Sie sind einfühlsame Begleiter für die ganze Familie.

Tipps für einen gelungenen ersten Schultag

- frühzeitig um Schulsachen wie Ranzen, Brotbox, Trinkflasche, Stifte, Mäppchen und Hefte kümmern
- eine Schultüte mit schönen Kleinigkeiten (etwa Drachenmut Roll-On oder Leichter lernen Raumspray) basteln oder besorgen
- mit Vorlauf frühere Zubettgehzeiten einführen
- den Schulweg gemeinsam ablaufen
- schöne Erinnerungen an die eigene Einschulung und Schulzeit mit dem Kind teilen
- eine gemeinsame Aktivität für die Zeit nach Ende des ersten Schultags planen
- am Vorabend Kleidung rauslegen und Schultasche packen
- am Morgen des erstenSchultags zeitlichen Puffer einplanen
- gelassen bleiben

Das **Leichter lernen Raumspray bio** unterstützt eine motivierende Lernatmosphäre: Grapefruitduft kann anspornen, Orangenduft verbreitet Lebensfreude und Zitronenöl kann die Konzentration fördern. Der **Drachenmut Roll-On bio** aus Mandarine, Zeder und Kardamom hingegen verleiht dem Körper einen holzig-warmen Duft, der ein selbstbewussteres und mutiges Gefühl gibt – ein wahrer Mutmacher.

AROMA SAUNA

Natürlich wohltuend entspannen

Mit allen Sinnen erleben wir Atemzug für Atemzug die wohltuende, beruhigende oder erfrischende Wirkung von ätherischen Ölen.

PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLL-MENGE	UVP €
ATEMKRAFT Aroma Sauna bio	Erfrischend, klar-minzig. Bestandteile: Eukalyptus globulus bio, Eukalyptus citriodora bio, Pfefferminze bio.	BIO	75252	100 ml	17,90
ENERGIEQUELLE Aroma Sauna bio	Belebend, frisch-harzig. Bestandteile: Lemongrass bio, Zeder bio, Latschenkiefer bio.	BIO	75253	100 ml	17,90
TIEFENENTSPANNUNG Aroma Sauna bio	Erdend, balsamisch-einhüllend. Bestandteile: Lavendel fein bio, Benzoe Siam bio, Vanille Extrakt bio.	BIO	75256	100 ml	17,90
WALDGEFÜHL Aroma Sauna bio	Harmonisierend, waldig-frisch. Bestandteile: Zirbelkiefer bio, Riesentanne bio, Grapefruit bio.	BIO	75251	100 ml	17,90
WÄRMEKICK Aroma Sauna bio	Spritzig, warm-frisch. Bestandteile: Ingwer bio, Zitrone bio, Orange bio.	BIO	75255	100 ml	17,90
ZITRUSFREUDE Aroma Sauna bio	Stimmungshebend, spritzig-fruchtig. Bestandteile: Grapefruit bio, Mandarine grün, Limette bio.	BIO	75254	100 ml	17,90
Set Aroma Sauna HARMONIE & ERDUNG	Inhalt: je 10 ml unserer Aroma Sauna Aufgüsse Waldgefühl, Wärmekick und Tiefenentspannung.	BIO	75258	3 x10 ml	13,90
Set Aroma Sauna FRISCHE & ENERGIE	Inhalt: je 10 ml unserer Aroma Sauna Aufgüsse Atemkraft, Energiequelle und Citrusfreude.	BIO	75259	3 x10 ml	13,90
WALDGEFÜHL Aroma Infrarot	Harmonisierend, waldig-frisch. Bestandteile: Zirbelkiefer bio, Riesentanne bio, Grapefruit bio.		75150	50 ml	14,90

Ausgiebige Saunagänge sind ideal, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Der **Sauna-Aufguss Atemkraft Aroma Sauna bio** verströmt dabei seinen klaren, minzigen Duft. Für ein tiefes und entspanntes Durchatmen.

VEGAN

Alle Produke sind vegan außer Tiefenentspannung Aroma Sauna bio.

WEIHNACHTSKOLLEKTION 2025

Vielfältig duftende Geschenkideen

Die Weihnachtszeit verbreitet jedes Jahr aufs Neue ihren Zauber. Beschenke Dich und Deine Liebsten passend dazu mit ein paar weihnachtlichen Duftmomenten.
Verfügbar ab 01.10.2025.

PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLL-MENGE	UVP €
BRATAPFEL Duftmischung bio	Stimmungsaufhellend. Süß, würzig und fruchtig. Erfüllt den Raum mit weihnachtlicher Vorfreude. Mit Nelkenknospe bio, Zimtrinde bio, Orange bio, Kardamom bio u. a.	BIO	18712	5 ml	9,90
BRATAPFEL Raumspray bio		BIO	19712	50 ml	14,90
WINTERZAUBER Duftmischung bio	Harmonisierend, warm-fruchtig. Eine Komposition, die kalte Wintertage verzaubert. Mit Mandarine grün bio, Benzoe Siam bio, Tonka Extrakt bio u. a.	BIO	18700	5 ml	9,90
WINTERZAUBER Raumspray bio		BIO	19700	50 ml	14,90
WINTERMÄRCHEN Duftmischung bio	Harmonisierend, hell und warm. Erzählt Dir ein zauberhaftes Wintermärchen von gemütlichen Stunden am Kamin. Mit Orange bio, Mandarine rot bio, Kardamom bio, Zimtrinde bio u. a.	BIO	18711	5 ml	9,90
LICHTERFUNKELN Duftmischung bio	Inspirierend, strahlend-sanft. Ein Duft, der so hell strahlt wie ein Stern. Mit Benzoe Siam bio, Tuberose, Bergamotte bio u. a.	BIO	18704	5 ml	14,90
Duftender Adventskalender 2025	2 x 10 ml Bio-Pflegeöl, 3 x 5 ml ätherische Öle, 20 x 1 ml ätherische Öle und Duftmischung	BIO	44863	3x5 ml, 20x1 ml, 2x10 ml	65,00
Geschenkset Alles Liebe	Alles Liebe Duftmischung 5 ml und ein Holzanhänger zum Beduften aus Lindenholz aus nachhaltiger Forstwirtschaft		44445	5 ml, Holz-anhänger	9,90
Geschenkset Viel Freude	Gute Laune Raumspray bio 50 ml, 2 Anhänger aus Wabenpapier	BIO	44447	50 ml, 2 Anhänger	17,90
Geschenkset Glücksmoment	Glücksgefühle Dusche 200 ml, Glücksgefühle Handcreme 50 ml		44449	200 ml, 50 ml	20,90
Geschenkanhänger Frohes Fest	Waldspaziergang Raumspray bio 20 ml	BIO	44454	20 ml	6,90
Geschenkanhänger Liebe Grüße	Alles Liebe Handcreme 25 ml		44455	25 ml	5,90

VEGAN

DUFTGERÄTE & MEHR

Wahre Wohlfühlkünstler

Mit unseren Duftgeräten kann im Handumdrehen
ein Wohlfühl-Raumklima zum Entspannen,
Loslassen und Krafttanken geschaffen werden.

PRODUKTLINIE		PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	ART. NR.	FORMAT	UVP €
ELEKTRISCHE DUFTGERÄTE		**Aroma Duftstecker Easy**	Die einfache Duftanwendung für die Steckdose.	42060	H 8,5 cm Ø 7 cm	24,90
		Ersatzvliese Aroma Duftstecker Easy / Autobedufter	Nachfüllpack mit 10 Duftvliesen für den Aroma Duftstecker Easy oder den Autobedufter aus dem Fahr Fit Geschenkset.	42108	1 Set	7,90
		Aroma Leuchte Emotion	Duft und Licht in ihrer schönsten Form. 6 Lichtfarben und warmweiße Beleuchtung.	41070	H 27,5 cm Ø 15,5 cm	169,90
		Aroma Thermoduftstein Simply Silent	Einfach. Lautlos. Ohne Wasser. Automatische Abschaltung nach 1 Stunde.	41005	H 6,5 cm Ø 13,5 cm	37,90
		Aroma Ventilator Flower	Kraftvoll und leuchtend – Dein farbenfroher Duftzauber für größere Räume.	42030	H 13,5 cm Ø 15 cm	57,90
		Ersatzvliese Aroma Ventilator Flower	Nachfüllpack mit 10 Duftvliesen aus Bio-Baumwolle und 2 Vlieshaltern.	42107	1 Set	7,90
		Aroma Vernebler Feel Happy	Einfach viele Möglichkeiten. 3 verschiedene Verneblungs-, Betriebs- und Lichtmodi.	42008	H 14 cm Ø 14 cm	59,90
		Aroma Vernebler Funny Friends	Der Duftspaß für die ganze Familie. Mit Wechselohren (Katze, Bär und Hase).	42007	H 22 cm Ø 10 cm	79,90
		Aroma Vernebler Petit	Immer an Deiner Seite – klein, praktisch, elegant. Lithium-Ionen-Akku.	42001	H 12,6 cm Ø 3,6 cm	39,90
		Aroma Vernebler Traveller	Dein Lieblingsduft immer dabei – kabellos, kompakt, vielseitig. Lithium-Ionen-Akku.	42002	H 17,5 cm Ø 7 cm	69,90
		Aroma Vernebler Woody	Dein leuchtendes Duft-erlebnis aus Glas und Holz. 4 Betriebs- und 8 Lichtmodi.	42003	H 12 cm Ø 12,5 cm	79,90
		Aroma Zerstäuber Purist	Schlichte Eleganz. Pure Anwendung. Kraftvolle Duft-wirkung. Reichweite ca. 80 m².	42020	H 19,5 cm Ø 10,5 cm	99,90

PRODUKTLINIE		PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	ART. NR.	FORMAT	UVP €
AROMA DUFTLAMPEN		**Aroma Duftlampe Balance**	Dein Dufterlebnis mit stimmungsvollem Kerzenlicht. Ideale Diffusionstemperatur.	40032	H 14,5 cm B 12,1 cm T 11,3 cm	29,90
		Duftlampe Primavera Cremeweiß matt, Frühlingsgrün glänzend, Taupe matt	Dein natürlicher Duftmoment mit Kerzenlicht. Sanfte Erwärmung der ätherischen Öle. Handgemachte Qualität aus Europa. Teelichtglas separat erhältlich (60024).	40042 40048 40044	H 13 cm B 12,5 cm T 8 cm	26,90
AROMA DUFTTRÄGER		**Aroma Zirbenkugel**	Für eine wohltuende Atmosphäre. Aus nachhaltiger Forstwirtschaft in Österreich.	60123	H 7,5 cm Ø 7,8 cm	23,90
		Aroma Duftstein Energy	Dein Duftmoment voll guter Energie. Ideal für Bad, Büro, Eingangsbereich oder Nachttisch.	60114	H 2,5 cm, Ø 6 cm	10,90
		Aroma Duftstein Ornament	Dein duftender Glücksmoment. Ideal für Bad, Büro, Eingangsbereich oder Nachttisch.	60113	H 1,4 cm Ø 5,5 cm	6,90
		Mini Duftstein	Der kleine Duftbegleiter für unterwegs. Dose aus Weißblech. Duftstein aus Keramik.	60029	H 1,5 cm B 6 cm T 4,5 cm	7,90
		Aroma Duftstein Rosenblüte auf Glasteller	Der attraktive Dufthelfer. Ideal für kleinere Räume, den Schreibtisch oder zur Dekoration.	60081	H 4,5 cm Ø 10 cm	15,90
		Aroma Duftstein Lava	Dein Duftstein aus dem Vulkan. Naturbelassene Lavasteine als Duftträger in Terrazzo-Gefäß mit naturbelassenem Buchenholzdeckel.	60115	H 8 cm Ø 8 cm	19,90
		Aroma Duftstein Lotusblüte	Lässt Düfte aufblühen. Duftstein aus Gips. Teller aus nachhaltiger Forstwirtschaft.	60111	H 4 cm Ø 12 cm	21,90
AROMA DUFTBRUNNEN		**Rondo Cremeweiß matt**	Duftendes Wasserspiel für ein wohltuendes Raumklima. Handgemachte Qualität aus Europa. Inklusive hochwertiger Brunnenpumpe.	43033	H 15,5 cm Ø 25,5 cm	79,90
		Ersatzpumpe für Aroma Duftbrunnen	Resistent gegen ätherische Öle. Für den Dauerbetrieb geeignet.	43105	1 Stk.	33,90

Der Glasschirm der Aroma Leuchte Emotion und des Aroma Verneblers Woody werden ebenso wie alle Duftlampen, Duftträger und Duftbrunnen von Hand hergestellt. Somit sind kleine Farbabweichungen und Unregelmäßigkeiten kein Mangel, sondern ein Zeichen für handgearbeitete Qualität. Einschlüsse und Unregelmäßigkeiten im Holz sind ein Zeichen für naturbelassene Qualität – auch bei der Aroma Zirbenkugel, dem Teller des Aroma Duftsteins Lotusblüte und beim Holzgestell der Aroma Duftlampe Balance. Jedes Produkt ist ein Unikat.

DIY & ZUBEHÖR

Einfach selbst gemischt

Entdecke Deine Schaffenskraft und mische eigene Kompositionen. Auch prima zum Verschenken geeignet. Weiteres Zubehör findest Du auf **www.primaveralife.com**

	PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	ART. NR.	INHALT	UVP €
	Aroma Zubehör Duftbox	Deine duftende Schatzkiste. Für 24 PRIMAVERA Flaschen der Größen 1, 5 und 10 ml geeignet.	60031	1 St.	29,90
	Holzaufsteller Ätherische Öle	Für ätherische Öle und Duftmischungen.	93206	1 St.	22,-
	Leerflaschenset 10 ml	Für Deine selbst gemachten Duftmischungen. 10 Glasflaschen mit Tropfeinsatz, Verschluss und Etikett.	61050	1 Set	10,90
	Leerflaschenset 50 ml	Für Deine selbst gemachten Körper- und Massageöle. 6 Glasflaschen mit Gießring, Verschluss und Etikett.	61051	1 Set	10,90
	Leerflaschenset DIY	Dein praktisches DIY-Set zum Selbermischen. 4 verschiedene Glasflaschenarten in zweifacher Ausführung inkl. Verschluss und Etikett (Roll-On, Raumspray, 10 ml und 50 ml).	61052	1 Set	14,90
	Rundetikettenset	Ca. 200 beschriftete Deckeletiketten für alle ätherischen Öle und Duftmischungen.	60019	1 Set	8,90
	Dosierpumpe Bio-Pflegeöle für 100 / 50 / 30 ml	Individuell kürzbar. Nicht geeignet für Braunglasflaschen im Leerflaschenset.	61024	1 St.	4,90
	Glaspipette Bio-Pflegeöle für 30 ml	Nicht geeignet für Braunglasflaschen im Leerflaschenset.	61026	1 St.	4,90
	Aroma Sticks zum Selbstbefüllen	5 Aroma Sticks zum Selbstbefüllen. Inklusive 10 Vliesröllchen und 12 Etiketten.	60009	1 Set	9,90
	Riechstreifen	Als Riechstreifen für Düfte oder Spatel für Cremes verwendbar.	60014	60 St.	6,90
	Aromex	Duftlampenreiniger zum Reinigen von Duftlampen aus Keramik, Glas oder Metall.	60007	100 ml	7,90
	Glas für Teelicht	Passend für alle PRIMAVERA Duftlampen.	60024	1 St.	2,90

FACHLITERATUR

Duftwissen

Inspirationen, Rezepturen und praktisches Wissen rund um die Aromatherapie.
Weitere Fachliteratur findest Du auf **www.primaveralife.com**

	TITEL	AUTOR*INNEN	BESCHREIBUNG	ART. NR.	VP €
	Aromatherapie für Einsteiger	Kurt L. Nübling	Die gebräuchlichsten ätherischen Öle auf einen Blick • 112 Seiten	50000	9,95
	Aromatherapie für Kinder Schnelle und sanfte Alltagshilfe	Sabrina Herber, Eliane Zimmermann	Schnelle und sanfte Alltagshilfe bei Kinderkrankheiten • 144 Seiten	50069	20,-
	Aromatherapie für Pferde Mit Tipps für die Turnier-Apotheke	Sylvia Pusch	Aus der Praxis, für die tägliche Praxis im Umgang mit Pferden • 96 Seiten	50080	16,-
	Ätherische Öle ganzheitlich anwenden mit zahlreichen Rezepturen	Maria M. Kettenring	Rezepte für Duftapotheke, Massageöle, Aromaküche und Raumdüfte • 162 Seiten	50066	12,99
	Ätherische Öle in der Erkältungszeit: Schnelle Hilfe bei Husten, Schnupfen und grippalen Infekten	Maria M. Kettenring, Anusati Thumm	Viele Rezepturen zur Behandlung von Husten, Schnupfen, grippalen Infekten • 144 Seiten	50082	18,-
	Ätherische Öle **Reise und Outdoor** Schnelle Hilfe für unterwegs	Alisa Leube	Die besten Öle für die Reiseapotheke • 128 Seiten	50068	16,95
	Handbuch Ätherische Öle 65 Öle für Gesundheit und Wohlbefinden	Anusati Thumm, Katharina Zeh	Das beliebte Lehr- und Nachschlagebuch für Einsteiger und Fortgeschrittene • 224 Seiten	50081	32,-
	Hausapotheke Ätherische Öle Schnelle Hilfe für jeden Tag	Maria M. Kettenring	Ausführliche Informationen zu den 15 wichtigsten ätherischen Ölen • 128 Seiten	50083	16,95
	Natürlich Mama Sanfte Aromatherapie für Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit	Julia Trunzer	Beschreibung der wichtigsten Öle für pflegende und entspannende Aroma-Mischungen • 144 Seiten	50086	20,-
	Waldmedizin Die Heilkraft der ätherischen Baumöle	Anusati Thumm, Maria M. Kettenring	Die gesundheitsfördernden Wirkungen ätherischer Nadelbaumöle • 160 Seiten	50084	22,-
	Zitrusdüfte Die Heilkraft der ätherischen Öle von Zitrone, Orange, Limette & Co.	Anusati Thumm, Maria M. Kettenring	14 Zitrusöle für Körper und Psyche • 160 Seiten	50070	22,-

UNSERE KURSANGEBOTE FÜR DICH

Es ist uns ein Herzensanliegen, unser reichhaltiges Wissen über die Kraft der Pflanzen weiterzugeben. Wir möchten es für so viele Menschen wie möglich zugänglich machen. Unsere Kursleiter*innen freuen sich darauf, ihre Kenntnisse mit Dir zu teilen.

Finde unser komplettes Kursangebot:

Webkurse

Tipp: DUFTMOMENTE FÜR STARKE KINDER & GELASSENE ELTERN

Kindergarten, Schule, Sportverein ... unsere Kinder erleben täglich einen belebten und ereignisreichen Alltag. Lerne in diesem Kurs, wie Du Deinem Kind duftende Oasen der Ruhe und Entspannung erschaffen und kreieren kannst. Die ausgewählten ätherischen Öle unterstützen auch uns Eltern dabei, den Alltag gelassener und entspannter zu erleben.

Melde Dich direkt an:

Tageskurse

Melde Dich direkt an:

Tipp: EIN TAG VON FRAU ZU FRAU

Dieser speziell auf weibliche Bedürfnisse zugeschnittene Praxiskurs behandelt eine Vielzahl an Themen von der Pubertät bis in die Wechseljahre rund um das Frausein. Lerne, wie Dich ätherische Öle begleiten und dabei unterstützen können, Dich mit Deiner Weiblichkeit zu verbinden und eine positive Beziehung zu Deinem Körper aufzubauen.

Erlebniskurse in Oy im Allgäu

Tipp: HAUSAPOTHEKE FÜR DIE SEELE

Im Alltagstrubel sind Oasen der Ruhe und Selbstfürsorge unverzichtbar. Ätherische Öle laden Dich ein, innezuhalten und Dich auf harmonische Schwingungen einzustimmen.

Melde Dich direkt an:

DUFT, LICHT & LEBENSFREUDE HAUTNAH ERLEBEN

Erlebe unsere naturreinen Aromatherapie-Produkte, hochwertige Bio- und Naturkosmetik und ganzheitliche Wohlfühlprodukte in den PRIMAVERA Duft- & Naturkosmetikshops im Allgäu und in Berlin.

Duft- & Naturkosmetikshop im Allgäu

Naturparadies 1
87466 Oy-Mittelberg
Tel. +49 8366 8988-880
shop@primaveralife.com

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag 10 – 18 Uhr
(außer an bayerischen Feiertagen)

Duft- & Naturkosmetikshop in Berlin

Weinbergsweg 2
10119 Berlin
Tel. +49 30 412 094 83
shop-berlin@primaveralife.com

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag 10 – 19 Uhr
(außer an Berliner Feiertagen)

Unser Firmensitz mit der Adresse »Naturparadies 1« befindet sich in Oy-Mittelberg, am Fuße der Allgäuer Alpen. Das Gebäude ist in einen fast fünf Hektar großen Rosen- und Heilpflanzengarten eingebettet.

Die Teams der PRIMAVERA Duft- & Naturkosmetikshops freuen sich auf Deinen Besuch.

Hier findest Du unseren Veranstaltungskalender:

Entdecke die nächste Edition »Duft, Licht & Lebensfreude« ab März 2026.

Das PRIMAVERA Magazin in Deinen Händen – gedruckt auf 100 % Recyclingpapier und so nachhaltig hergestellt wie möglich.

CERTIFIED cradle to cradle SILVER

Dieses Magazin wurde auf Recyclingpapier gedruckt. Es entspricht in der Herstellung dem hohen Cradle to Cradle Certified® Produktstandard und steht somit für die Unbedenklichkeit des Materials sowie seiner Farben. Unsere Druckerei entspricht damit dem hohen Nachhaltigkeitsstandard bei Kreislauffähigkeit, erneuerbarer Energie, Klima, Wasser- und Bodenverantwortung sowie sozialer Fairness.

PRIMAVERA®

PRIMAVERA LIFE GMBH · Naturparadies 1 · 87466 Oy-Mittelberg, Germany
Tel +49 8366 8988-0 · www.primaveralife.com · info@primaveralife.com

94199