PRIMAVERA®

Webseminar für alle
„Gestärkt durch Entschlackung“
Yvonne Bareiß

REZEPTSAMMLUNG


DIY

## 1. Halsschutz zum Gurgeln (ab 6 Jahren)

| | |
|---|---|
| 100 ml | Pfefferminzwasser bio |
| 7 ° | Cajeput extra |
| 7 ° | Zitrone bio |

Rezept aus „Ätherische Öle in der Erkältungszeit“
von Maria M. Kettenring und Anusati Thumm

## 2. Detox-Grundmischung

| | |
|---|---|
| 5 ° | Orange bio |
| 5 ° | Grapefruit bio |
| 5 ° | Angelikawurzel bio |
| 3 ° | Basilikum bio |
| 2 ° | Fenchel bitter demeter |
| 10 ° | Kiefernnadel bio |

Rezept aus „Praxis Aromatherapie“ von Monika Werner
Von der Grundmischung können 7 ° mit 2 EL Salz ins Badewasser oder 15 ° in 50 ml Mandelöl bio gegeben werden.

## 3. Mischung für den Leberwickel

| | |
|---|---|
| 100 ml | Sesamöl bio |
| 4 ° | Rosmarin Verbenon bio |

Die ätherischen Öle in Sesamöl bio mischen und schwenken.


Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg
www.primaveralife.com

Tel + 49 8366 8988-0
Fax +49 8366 8988-4099
info@primaveralife.com

Geschäftsführung: Martin Frevert, Kurt Ludwig Nübling
Registergericht Kempten HRB 3510
USt.-Id. Nr. DE 128 797 246

Die Liebeserklärung an Mensch & Natur

PRIMAVERA®

Webseminar für alle
„Gestärkt durch Entschlackung“
Yvonne Bareiß

REZEPTSAMMLUNG


**PRIMAVERA** DIY REZEPTE & RITUALE

DIY

# Motiviert durch die Detoxkur

Kombinieren Sie die stärkende und aktivierende Kraft von Aprikose, Ingwer und Orange für ein hautglättendes Körperöl. Die ätherischen Öle motivieren zum Durchhalten und sorgen für gute Laune. Am Besten bei der durchblutungsfördernden Massage Ihre Lieblingsmusik hören und im Rhythmus Bauch, Beine und Po kräftig massieren.

## Hautglättendes Detoxöl

### Zutaten

- 100 ml Aprikosenkernöl bio
- 10 Tr. Ingwer bio
- 10 Tr. Orange bio

### Zubereitung

In das Aprikosenkernöl die ätherischen Öle eintropfen, gut schütteln.

### Anwendung

1 – 2 mal täglich kräftig in die feuchte Haut einmassieren.

### Wissenswertes

Unser ätherisches Ingweröl wird aus der frischen Ingwerwurzel gepresst und duftet deshalb so spritzig-belebend, wie die frisch aufgeschnittene Ingwerknolle.

### Lust auf mehr?

Weitere DIY Rezepte und Aromatherapie Basiskurse unter www.primaveralife.com

94828

Dir fehlt noch das ein oder andere Öl?
Alle Öle sind bereits zu unserem Online-Shop verlinkt.

* 1° = 1 Tropfen



Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg
www.primaveralife.com

Tel + 49 8366 8988-0
Fax +49 8366 8988-4099
info@primaveralife.com

Geschäftsführung: Martin Frevert, Kurt Ludwig Nübling
Registergericht Kempten HRB 3510
USt.-Id. Nr. DE 128 797 246

Die Liebeserklärung an Mensch & Natur