



PRIMAVERA®

Webkurs für alle
„Manchmal ist alles zu viel“
Victoria Lacher

REZEPTSAMMLUNG

Seite 1 von 2



1. Aromabad „Ruhe und Gelassenheit“

- 2 ° Zirbelkiefer bio
- 2 ° Orange bio
- 3 EL Emulgator (Bio Sahne oder Meersalz)

Wenn du keine Badewanne hast, mach ein Fußbad oder Armbad.

2. Raumduft „Zuversicht und Vertrauen“

- 5 ° Bergamotte bio
- 2 ° Mandarine rot bio
- 10 ° Ginster Absolve 15 %

Bringt in sorgenvollen Momenten Licht in den Raum. Verwendung in der Duftlampe oder im Diffusor.

3. „Vergiss den Tag“ Abendbad

- 5 ° Rosengeranie bio
- 2 ° Lavendel fein bio
- 1 ° Neroli bio
- 1 ° Rose türkisch bio 10 %

In 2 Esslöffel Sahne und Honig.

PRIMAVERA LIFE GmbH · 100 % NATURREINE ÄTHERISCHE ÖLE · BIO- & NATURKOSMETIK · WOHLFÜHLPRODUKTE

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





PRIMAVERA®

Webkurs für alle
„Manchmal ist alles zu viel“
Victoria Lacher

REZEPTSAMMLUNG

Seite 2 von 2



4. „Stressfrei“ Spray

- 15 ml Wodka
- 15 ml **Orangenblütenwasser bio**
- 15 ° **Orange bio**
- 8 ° **Ho-Blätter**
- 5 ° **Palmarosa bio**

Wodka in eine **30-ml-Sprühflasche** füllen & die ätherischen Öle einträufeln. Mit Orangenblütenwasser auffüllen. Vor jeder Anwendung schütteln. Bei Bedarf in die Luft vor dem Gesicht oder auf das Dekolleté sprühen.

5. Fußbad „Stärke und Zuversicht“

- 3 EL Meersalz oder Basensalz
- 1 ° **Zeder bio**
- 3 ° **Rosengeranie bio**

In eine Fußbadewanne geben und die Füße ca. 15 Minuten baden.

6. Stärkendes Fußöl „Kuschelsocke“ – Seelisch stabil in unruhigen Zeiten

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

Dir fehlt noch das ein oder andere Öl?

Alle Öle sind bereits zu unserem **Online-Shop** verlinkt. **NEU DIY-Leerflaschen-Set!**

* 1° = 1 Tropfen

PRIMAVERA LIFE GmbH · 100 % NATURREINE ÄTHERISCHE ÖLE · BIO- & NATURKOSMETIK · WOHLFÜHLPRODUKTE

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

