



PRIMAVERA®

WEB-Seminar für alle  
„Starke Zeit zu Hause mit Kindern“  
Yvonne Bareiß

REZEPTSAMMLUNG

Seite 1 von 3



1. Eingehüllt

- 50 ml **Mandelöl bio**
- 3° **Mandarine rot bio**
- 1° **Zeder bio**
- 2° **Benzoe Siam bio**

2. Wadenwickel

- 1 l lauwarmes Wasser
- 1 EL Salz
- 2° **Zitrone bio**

3. Waschung

- 1 l handwarmes Wasser
- 1 EL Salz
- 1° **Lavendel fein bio**
- 1° **Mandarine rot bio**

---

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®

WEB-Seminar für alle  
„Starke Zeit zu Hause mit Kindern“  
Yvonne Bareiß

REZEPTSAMMLUNG

Seite 2 von 3



4. Einreibung bei Reizhusten

- 50 ml **Mandelöl bio**
- 2° **Zeder bio**
- 3° **Benzoe Siam**

Die Mischung auf Brust und Rücken verteilen.

5. Einreibung bei „unaufhörlichem“ Husten

- 50 ml **Mandelöl bio**
- 1° **Zeder bio**
- 2° **Mandarine rot bio**
- 1° **Lavendel fein bio**
- 1° **Cajeput extra**

---

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®

WEB-Seminar für alle  
„Starke Zeit zu Hause mit Kindern“  
Yvonne Bareiß

REZEPTSAMMLUNG

Seite 3 von 3



6. Duftknete „Ratz-Fatz“  
von Maria von Känel

- 2 Tassen Mehl (es eignen sich alle Getreidesorten, die Gluten enthalten)
- 5° ätherisches Öl (z. B. **Lavendel fein bio**, **Orange bio**, **Mandarine bio**)
- 1 EL Kokosfett
- 1 Prise Salz

1 Tasse = 150 ml

Mit 2 Tassen kochendem Wasser aufgießen, schnell mit dem Rührgerät verkneten, je nach Konsistenz noch etwas Mehl oder Wasser zugeben und abkühlen lassen. Dieser Salzteig kann wahlweise auch noch eingefärbt (z. B. mit Kurkumapulver, Rote Bete, etc.) werden und lässt sich auch trocknen. Aufheben lässt sich die Knete leider nicht, daher lieber nur kleine Mengen machen.

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

\* 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

