

# WELLNESS DIY

mit Primavera



## Lavendel fein bio

Ätherisches Lavendelöl ist das Öl für alle Fälle, unser Alleskönner. Es steigert das geistig-seelische Wohlbefinden und unterstützt die Regeneration beanspruchter Haut.

### ANWENDUNG

Zur Hautpflege und -regeneration, verhilft zur Entspannung, auch in unruhigen Momenten. Bewährt für das persönliche Einschlafritual.

#### DIY - „ R E L A X “ Aromabad

- 100g Meersalz
- 10 Tr. Lavendel fein bio
- 5 Tr. Orange bio

**Für ein entspannendes Aromabad 4 EL der Mischung in das Badewasser geben oder 2 EL für ein Fußbad verwenden.**

#### DIY - „ I N B A L A N C E “ Gesicht Öl

- 30 ml Nachtkerzenöl bio
- 3 Tr. Lavendel fein bio
- 2 Tr. Zeder bio

**Die ätherischen Öle in das Nachtkerzenöl tropfen und gut schütteln. Auf die gereinigte Haut geben und sanft einmassieren.**



**HIER GEHT S ZU PRIMAVERA IN  
UNSEREM ONLINE-SHOP**

# Eukalyptus globulus bio

Ätherisches Eukalyptusöl erleichtert das bewusste Atmen und wird gerne in der kalten Jahreszeit eingesetzt.

## ANWENDUNG

Schenkt Linderung in der kalten Jahreszeit und pflegt trockene Haut in der Erkältungszeit, erfrischt und klärt die Raumluft.

### DIY - „FREIER ATEM“

#### Brustöl

- 50 ml Mandelöl bio
- 5 Tr. Eukalyptus globulus bio
- 5 Tr. Cajeput extra
- 3 Tr. Benzoe Siam bio

Die ätherischen Öle im Mandelöl mischen. Auf Brust und Rücken auftragen und tief durchatmen.

### DIY „SCHNUPF NASE“

#### Roll-On Nasenpflege

- 10 ml Jojobaöl bio
- 2 Tr. Eukalyptus globulus bio
- 1 Tr. Cajeput extra

In einem leeren Roll-On die Öle mischen. Das Öl sanft auf die strapazierten und geröteten Nasenflügel auftragen.

# Orange bio

Der süßlich, sanfte Lieblingsduft umschmeichelt die Sinne und schenkt innere Ruhe. Ätherisches Orangenöl schafft eine gelöste und fröhliche Atmosphäre.



## ANWENDUNG

Wirkt stimmungsaufhellend, schenkt Lebenslust und innere Ruhe, beliebt bei Groß und Klein, idealer Einstieg in die Aromatherapie.

### DIY - „NEUE LEICHTIGKEIT“

#### Körper- & Massageöl

- 50 ml Jojobaöl bio
- 5 Tr. Orange bio
- 5 Tr. Mandarine rot bio
- 5 Tr. Ingwer bio

Die ätherischen Öle in das Jojobaöl mischen & gut schütteln. Damit das Körperöl besser einzieht, in die leicht feuchte Haut einmassieren.

### DIY - „SONNE FÜR DIE SEELE“

#### Handmassageöl

- 50 ml Jojobaöl bio
- 8 Tr. Orange bio
- 3 Tr. Neroli 10%

Finger und Handflächen mit der Mischung massieren und ausstreichen. Abschließend die Hände kneten und lockern.