

# 25 Starterset-Öleanwendungen

[www.öle-erleben.at](http://www.öle-erleben.at)

- gib einige Tropfen **ORANGE+** in einen Krug mit Wasser und genieße die Erfrischung
- gib 1 Tropfen **PURIFICATION** in deine Feuchtigkeitscreme und unterstütze damit eine gesund aussehende Haut
- gib 5 Tropfen **LAVENDEL** vor dem Schlafengehen in den Diffuser für eine beruhigende Atmosphäre
- verdünne **PANAWAY** mit einem Pflanzenöl und trage es am Nacken und Rücken auf
- gib 1 Tropfen **DIGIZE** auf deinen Bauch, um bei Völlegefühl dein Wohlbefinden zu unterstützen
- trage einige Tropfen **PFEFFERMINZE** auf deine Fußsohlen auf und spüre das anregende Gefühl
- verneble einige Tropfen **WEIHRAUCH** im Diffuser für eine gute Erdung und Inspiration
- füge 1 - 2 Tropfen **LAVENDELÖL** deinem Shampoo hinzu, um gesundes Haar und Kopfhaut zu unterstützen
- mische **ORANGE+** mit Honig und genieße die wohltuende Wirkung im Slique Tee
- gib einige Tropfen **LAVENDELÖL** auf dein Kissen und massiere 2 Tropfen **LAVENDELÖL** auf die Fußsohlen vor dem Schlafengehen
- mische **PANAWAY** mit einem Pflanzenöl und massiere es in die Muskeln
- diffundiere **PURIFICATION**, um Gerüche zu beseitigen und die Luft zu erfrischen
- füge einige Tropfen **COPAIBA** deiner Körperlotion hinzu um die Haut zu pflegen
- diffundiere **STRESSAWAY** für einen entspannenden Duft in stressigen Zeiten
- gib 1 Tropfen **PFEFFERMINZÖL** in die Hände und atme den frischen Duft tief ein
- gib einige Tropfen **THIEVES** und **ZITRONE** auf deine Fußsohlen, um die Gesundheit deines Körpers zu unterstützen
- gib 1 Tropfen **WEIHRAUCH** in die feuchtigkeitsspendende Nachtcreme, für ein gesundes Aussehen und eine glatte Haut
- mische 3 Tropfen **LAVENDELÖL** mit einem Pflanzenöl oder mit Badesalz und füge es einem warmen Bad vor dem Schlafengehen hinzu
- mische **LAVENDELÖL** mit einem Pflanzenöl, für einen natürlichen Lippenbalsam
- gib einige Tropfen **R.C.** vor dem Zubettgehen in deinen Diffuser und atme tief durch
- mische **COPAIBA** und **LAVENDEL** mit einem Pflanzenöl und gönne dir eine Ganzkörpermassage
- diffundiere 4 Tropfen **ZITRONE** und 2 Tropfen **PFEFFERMINZE** am Morgen, um eine anregende Atmosphäre zu schaffen
- gib je einige Tropfen **WEIHRAUCH** und **STRESSAWAY** in einen Rollon mit Pflanzenöl und verwende diese Glücksgefühlmischung als Parfum
- vermische Kokosöl, feinen Zucker und einige Tropfen **STRESSAWAY** und genieße ein wohltuendes Körperpeeling unter der Dusche
- **LAVENDEL**, **COPAIBA** und **STRESSAWAY** im Diffuser verwandeln dein Zuhause in eine Wohlfühloase

PS: Bitte verwende ätherische Öle achtsam und mit gesundem Menschenverstand, bzw. probiere immer selbst aus, welche Dosierung für dich passt. Diese Anwendungen hier sind Empfehlungen und gelten nur für Young Living Öle!