

TOGETHER KIT

HAPPY
DROPS



Wild Orange

Kreative Leichtigkeit
Immunsystem, Verdauung, Entzündungsmanagement, Entgiftung, Schlaf.
Emotionale Ausgeglichenheit, Entspannung

Green Mandarin

Leichtigkeit im Sein
Zellgesundheit und -erneuerung, Verdauung, Klärt und strafft die Haut.
Bringt dich in Fluss und nimmt die Furcht.

On Guard

Schützende Mischung
Unterstützt dein Immunsystem, lindert Halsschmerzen, Husten.
Schutz und Abgrenzung.

Lavender

Ruhe und Harmonie in Körper und Geist
Beruhigung, Schlaf, Insektenstiche, Verbrennungen, Wunden.
Fährt dein ganzes System runter.

Lemon

Löst Festgefahreneres und öffnet für Neues
Reinigen und entgiften, Verdauung,
Erhöht dein Energielevel, hilft loszulassen.

Citrus Bliss

Emotionale Leichtigkeit
Freude am Spiel des Lebens, gute Laune,
Blockaden lösen.

Motivate

Motivationsschub
Mehr Energie und Motivation

Peppermint

Klärt Kopf und Bauch, kühlt den Körper
Lindert Verdauungsbeschwerden
Kopfschmerzen und Verspannungen
belebend, kühlend, energetisierend

Lemongrass

Befreit von ungunen Gefühlen und Gedanken
Verdauung, Immunsystem, Bewegungsapparat,
Massage, Blasenthemen, Kochen
Beseitigt dich einengende Glaubensmuster.

Adaptiv

Fährt deine rasenden Gedanken runter
Bei gelegentlichen Stressegefühlen und
Überforderung. Auch gut im Vollbad. Nach
stressigem Tag runter fahren.

Eucalyptus

Gefühl der Ruhe und Gelassenheit
Öffnet Atemwege, Ohrenstechen, erfrischend
und befreiend für den Kopf, mentale Müdigkeit
Beruhigt. Hilft dir, deinen Weg zu gehen, aus
der Opferrolle raus zu kommen.

Balance

Emotionale Ausgeglichenheit
Emotionale Gelassenheit und Ruhe. Runter fahren.

Laluz

Laluz Glasdiffuser für Räume bis 25m²

Holzbox

Holzbox zur Aufbewahrung deiner Öle

doTerra Essentials Buch

Informationen zu den Produkten

TOGETHER KIT

WAS ROLLERN?

Diese Rezepte sind für 10ml Roll-ons gemacht. D.h. 20-25 Tropfen Ätherisches Öl, mit FCO auffüllen
5 ml Roll-on die Hälfte Ätherisches Öl (10-13 Tropfen)
Auf Fusssohlen / Pulspunkte / Wirbelsäule / Schläfen / Nacken rollern

Tief einatmen

5 Lemon
7 Peppermint
10 Eukalyptus

Anspannung loslassen

5 Lemon
7 Peppermint
10 Eukalyptus

Immun-Macher

10 OnGuard
10 Wildorange

Motivations-Bombe

10 Motivate
5 Peppermint
5 Adaptiv

Glücklich sein

10 Balance
10 Lemon
5 CitrusBliss

Gedanken und Emotionen loslassen

12 Adaptiv
12 Balance



WAS DIFFUSEN?

4-10 Tropfen je nach Raumgröße und gewünschter Duftintensität

Tief durchatmen

2 Lemon
2 Peppermint
2 Eukalyptus

Anspannung loslassen

2 Lavender
2 Pfeffermint

Fokus

3 Adaptiv
3 Peppermint

Dankbarkeitsmischung

1 Lemon
4 Adaptive
1 Green Mandarin

Entspannung

2 Adaptive
2 Balance
2 Eukalyptus

Motivation

3 Motivate
3 Peppermint

Mehr Energie

3 OnGuard
2 Wilde Orange

Glücklich sein

2 Balance
2 Lemon
2 CitrusBliss

Bring es hinter dich

3 Lemongrass
3 Green Mandarin



HAPPY
DROPS

DAS TOGETHER KIT - ANWENDUNGSBEISPIELE

Das Together Kit besteht aus 7 Einzelölen und 5 Öl Mischungen. Ebenfalls enthalten ist der Laluz Diffuser, eine wunderschöne hölzerne Box für die Aufbewahrung der Öle und das Essential Booklet.

Das Together Kit ist für Personen geeignet, die sich emotional unterstützen möchten bei gelegentlichen Stressgefühlen, für mehr Ideen und Motivation, emotionale Ausgeglichenheit und Morgenroutinen.

ÖL-MISCHUNGEN

ON GUARD – SCHÜTZENDE MISCHUNG

Saubere Wäsche: Gib 2-3 Tropfen OnGuard in das Waschmittel (wenn du den «weihnachtlichen» Geruch nicht so magst, nimm das wundervoll reinigende Öl Purify).

Tschüss Umwelteinflüsse: Gib ein paar Tropfen OnGuard in den Diffuser um die Luft zu reinigen.

ADAPTIV

Entspannendes Bad: 5 Tropfen Adaptiv mit einem EL Trägeröl oder Milch mischen und ins Badewasser geben.

Schlaf: 5- 10 Tropfen Adaptiv im Schlafzimmer diffusen. Gute Nacht.

BALANCE

Beruhigung: Die Öle in dieser Mischung können ein Gefühl der emotionalen Ruhe, des Friedens und der Gelassenheit unterstützen. Massiere am Morgen oder am Abend 2-3 Tropfen Balance auf deine Fusssohlen.

Gelegentliche Ängste und Stress: 1-2 Tropfen Balance mit FCO mischen und auf Hals, Nacken und Handgelenke einmassieren.

MOTIVATE

Komm in Arbeitslaune: Diffuse ein paar Tropfen Motivate oder inhaliere es direkt ab der Flasche für einen erfolgreichen Arbeitstag.

Konzentration: Mehrmals täglich mittels Roll-on auf die Pulspunkte auftragen, um konzentriert zu bleiben.

CITRUS BLISS

Handmassage: Einige Tropfen Citrus Bliss mit FCO mischen für eine fröhliche und freudige Handmassage.

Stimmungsaufhellend: Direkt aus der Flasche einatmen für eine stimmungsaufhellende Wirkung.

EINZELÖLE

LEMON (ZITRONE)

Stimmungsaufhellend, beruhigend, ausgleichend & reinigend: 3-5 Tropfen Zitrone in den Diffuser geben.

Energiekick & Motivationsschub: 1 Tropfen Zitrone mit FCO mischen und auf den Händen und im Nacken verteilen und tief einatmen.

PEPPERMINT (PFEFFERMINZ)

Schlecht geschlafen: Gib 3 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Grapefruit und 1 Tropfen Pfefferminze in deinen Diffuser. Macht müde Geister munter.

Tschüss Heisshunger: Pfefferminze fördert das Sättigungsgefühl – besonders, wenn es vor und während den Mahlzeiten geschnuppert wird.

LAVENDER (LAVENDEL)

Entspannungsbad: Lavendelöl mit Magnesium oder Natron vermischen und nach dem Einlassen des Wassers in dein Bad geben. Geniesse das super entspannende Baderlebnis.

Schlaf gut: Am Abend 2 Tropfen Lavendel und 2 Tropfen Weihrauch (plus wenn möglich zusätzlich 2 Tropfen Wild Orange) in den Diffuser geben für einen guten, erholsamen Schlaf.

EUCALYPTUS (EUKALYPTUS)

Tief durchatmen: Mische 1 Tropfen Eukalyptus mit fraktioniertem Kokosöl und reibe es auf deiner Brust ein.

Zyklusthemen: Verdünne 1-2 Tropfen Eukalyptus mit FCO und massiere die Mischung auf deinen Unterleib.

LEMONGRAS (ZITRONENGRASS)

Massage: Für eine feine Massagemischung, mische 5 Tropfen Zitronengras mit mit 10ml Trägeröl.

Spa Feeling: Gib 1-2 Tropfen beim Duschen auf den Boden und du fühlst dich direkt wie im Spa.

WILD ORANGE

Belebende Dusche: Gib einige Tropfen Wild Orange zu deinem Duschgel hinzu

Gedankenkarussell: Massiere vor dem Schlafengehen 1 Tropfen Wildorange auf die Schläfen und atme den Duft ein um deine Gedanken abzuschalten

GREEN MANDARIN (GRÜNE MANDARINE)

Zitronige Erfrischung: Gib 2 Tropfen Grüne Mandarine in ca. 120ml Wasser für eine zitronige Erfrischung

Erholsamer Schlaf: Gib in deinen Diffusor je zwei Tropfen Grüne Mandarine, Lavendel, Römische Kamille und Salbei. Gute Nacht.