

Let there be oils

Dein Start in einen ganzheitlichen Lifestyle
mit doTERRA

OIL LOVERS GUIDE



*Let there
be oils*

Bist du bereit, in eine Welt voller Energie und Lebendigkeit einzutauchen?

Du willst...

- wirkungsvolle Tools um Stress zu reduzieren?
- deine Schlafqualität verbessern?
- deine Stimmung positiv beeinflussen?
- deine Verdauung und dein Gewicht regulieren?
- eine schöne und strahlende Haut?
- Schadstoffe reduzieren?
- deine Immunfunktion unterstützen?
- deine Regeneration fördern?
- Verspannungen lindern?
- deine Yoga- und Meditationspraxis bereichern?

Dann erkunde jetzt zusammen mit uns die faszinierende Welt der ätherischen Öle und Lifestyleprodukte von dōTERRA!



Was wäre, wenn Du endlich eine nachhaltige Wellness-Routine finden könntest, die Dein Leben positiv verändert?

Mit dōTERRAs umfangreicher Sammlung natürlicher, ätherischer Öle in höchster Qualität ist das möglich: Sie sind speziell darauf ausgerichtet, Dein Wohlbefinden und das Deiner Familie ganzheitlich zu bereichern.

Mach Dich bereit, mehr über die Anwendung der ätherischen Öle von dōTERRA zu erfahren und Deine ganzheitliche Wellness-Lifestyle-Reise zu beginnen!

„Essential oils are like little packages of positivity.“

– Valerie Worwood



Inhaltsverzeichnis

- Seite 5. **Die 3 Superstars**
 3 ätherische Öle, die Du unbedingt kennen solltest
 Lavendel, Peppermint und Lemon.
- Seite 7. **Dein Alltag**
 Wir zeigen Dir, wie Dein Alltag mit den ätherischen Ölen und Lifestyle Produkten von dōTERRA aussehen kann. **Erfahre alles über tägliche Routinen.**
- Seite 8. **Sichere Anwendung**
 Ätherische Öle können auf vielfältige Weise angewandt werden.
 Wir zeigen Dir wie Du die Öle sicher und effektiv anwenden kannst.
- Seite 10. **Roll-Ons und Roll-On Mischungen**
 Wir erklären dir, wie du eigene Roll-Ons kreieren kannst und geben dir Beispiele für schöne Roll-On-Mischungen für unterschiedliche Themen.
- Seite 12. **Diffuser-Reinigung und Diffuser Mischungen**
 Ein wichtiger Bestandteil um mit den ätherischen Ölen zu arbeiten ist der Diffuser.
 Dein Start mit den Ölen!
- Seite 17. **Wir erklären Dir in einfachen Schritten,** was Du nach Deiner Erstbestellung tun solltest.
 Erfahre, was wir Dir bieten, um Dir Deinen Start so einfach wie möglich zu gestalten.
- Seite 18. **Warum dōTERRA?**
 Wir verraten Dir, warum wir nur noch die ätherischen Öle von dōTERRA verwenden und warum.
- Seite 20. **Deine monatliche Wellnessbox:** die Treuebestellung Hier erfährst du die vielen Vorteile der monatlichen Wellnessbox.
- Seite 21. **Bücher Aromatherapie** Unsere Lieblingsbücher rund ums Thema ätherische Öle.

Die 3 Superstars

Diese drei Öle gehören in wirklich jeden Haushalt: Lavendel, Peppermint und Lemon. Sie zeichnen sich durch ihre vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten aus und unterstützen Dein tägliches Wohlbefinden. Überzeug dich selbst:



LAVENDEL Sicher hast Du schonmal von den entspannenden Eigenschaften von Lavendel gehört. Lavendel kann aber noch so viel mehr! Es verschafft sofort Linderung bei kleinen Verbrennungen, hilft bei Sonnenbrand, reduziert Pickel und verhilft Dir in einen tiefen und erholsamen Schlaf. Nutze es im Badewasser, in der Bodylotion oder auf dem Kopfkissen, um deine Sinne zu beruhigen und Dich zu entspannen.

PEPPERMINT ist ein Öl, das man immer zur Hand haben sollte. Es fördert freie Atemwege, öffnet das Herz und kann kühlend und lindernd wirken. Wenn Du einen anstrengenden Tag hast, reib Dir einen Tropfen Peppermint in den Nacken (am besten verdünnt). Wenn Du eine innere Anspannung verspürst, inhalier 1 Tropfen Peppermint über die Handflächen und trage 1 Tropfen auf Deinen Herzraum auf.

LEMON ist ein Zitrusöl und steht wie alle Zitrusöle übergeordnet für Energie, Freude und Fokus. Zitrusöle sind aromatisch angewandt genial für Dein Stimmungsmanagement. Sie sind wie Sonnenschein in Flaschenform. Lemon ist aber auch ein tolles Öl, um Dein Trinkwasser zu aromatisieren. Es aktiviert den Stoffwechsel und unterstützt die natürliche Reinigung. Auch wirkt Lemon erfrischend und konzentrationsfördernd.

NEUGIERIG?

Das war noch längst nicht alles! Natürlich gibt es noch viel mehr als diese drei ätherischen Öle und auch noch mehr Möglichkeiten, wie Du sie in deinem Alltag anwenden kannst.

Schau dafür gern in unseren kostenfreien OIL DEEP DIVE Kurs: <https://30tage.lemonflow.de/>

Neben den ätherischen Ölen verfügt dōTERRA außerdem über ein breites Sortiment an Nahrungsergänzungsmitteln sowie weiteren Lifestyle Produkten – alles auf der Basis natürlicher pflanzlicher Quellen.

Schau dafür gern in unseren kostenfreien OIL DEEP DIVE Kurs: <https://30tage.lemonflow.de/>



Dein Alltag

So könnte dein Alltag mit den ätherischen Ölen und Lifestyle Produkten von doTERRA aussehen:

MORGENS

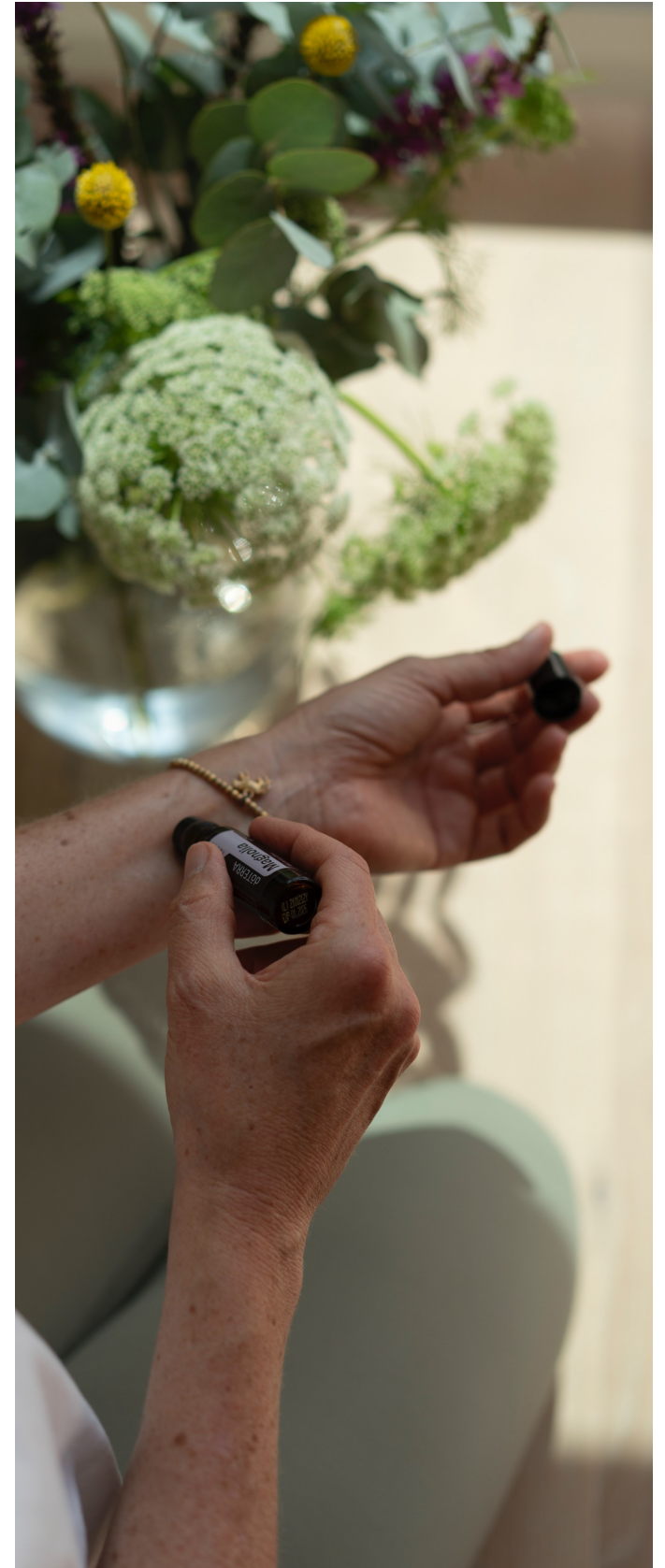
- Gib nach dem Aufstehen 1 Tropfen Lemon in Dein Trinkwasser
- Verreibe 1 Tropfen Peppermint in Deinen Handflächen und inhaliere das Öl, um frisch und wach in den Tag zu starten
- Füge Deiner Tagescreme 1 Tropfen Weihrauch hinzu, um Deine Haut noch mehr zu pflegen
- Massiere 2-3 Tropfen Balance unter Deine Fußsohlen, um Dich zu erden
- Nimm zu Deinem Frühstück ein Sachet VMG+ ein, um Deinen Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen

TAGSÜBER

- Diffuse Lemon und Rosmarin, um Deine Konzentration zu fördern
- Trinke über den Tag verteilt Zitrusöle oder die Ölmischung MetaPWR in Deinem Trinkwasser
- Nimm 1 Sachet MetaPWR Advantage zu Dir, um Deinen Körper vor dem Sport mit mehr Energie zu versorgen
- Verwende Lemon zur Reinigung von Obst und Gemüse und im Haushalt, um Dich von toxischen Rückständen zu verabschieden
- Verreibe an langen Arbeitstagen SuperMint in Deinem Nacken, um Verspannungen zu lindern
- Nutze nach dem Sport Deep Blue Rub, um Muskelkater vorzubeugen

ABENDS

- Diffuse erdende Öle wie Cedarwood, Balance oder Sandalwood, um zu entspannen und von einem hektischen Arbeitstag abzuschalten
- Gib 2-3 Tropfen Lavendel oder Serenity in dein Badewasser oder verwende das Öl in der Bodylotion, um alle Sinne zu entspannen
- Massiere Dir abends im Bett 1-2 Tropfen Lavendel unter die Füße
- Nimm vor dem Schlafen gehen 1 Serenity Softgel oder Copaiba Softgel für einen erholsamen Schlaf.



Wie du die ätherischen Öle von doTERRA anwenden kannst

Ätherische Öle können auf vielfältige Weise angewandt werden. bspw. Im Diffuser, für ein duftendes Bad, eine Aroma-Massage, beim Kochen und Backen und als natürliches Parfum. Der Kreativität sind nahezu keine Grenzen gesetzt...

Die ätherischen Öle von dōTERRA können aufgrund ihrer Reinheit und ihren Zulassungen sowohl aromatisch (über unser Riechorgan), als auch topisch (äußerlich) sowie teilweise innerlich angewendet werden.

Im Allgemeinen ist es empfehlenswert, den Tag über mehrere kleine Mengen zu verwenden anstatt einer großen Einzeldosis. Es ist ratsam, mit der geringstmöglichen Menge (1-2 Tropfen) zu beginnen. Bei Bedarf kann eine topische Anwendung alle 4-6 Stunden wiederholt werden.

Da jeder Mensch individuell ist, variiert die Dosierung abhängig von Größe, Alter und Gesundheitszustand eines jeden einzelnen Individuums.

Tipp: Teste am besten jedes ätherische Öl auf seine Verträglichkeit, indem Du eine kleine Menge auf eine verdeckte Hautstelle aufträgst.



Anwendung



AROMATISCH

Die wohl bekannteste Methode zur Anwendung ätherischer Öle ist die aromatische Anwendung – bspw. über einen Diffuser, um die Raumatmosphäre und damit das eigene Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

INNERLICH

Für eine innerliche Anwendung solltest Du nur Öle verwenden, die absolut rein, als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen und frei von Schad- und Zusatzstoffen sind. Das ist nicht bei allen ätherischen Ölen der Fall. Bei der inneren Einnahme gilt: **Weniger ist mehr!**

Da die Öle sehr viel intensiver und konzentrierter sind, als die Pflanze in ihrer ursprünglichen Form. Für Yogakurse und Workshops ist diese Anwendung wenig relevant. Du kannst vorher oder nachher Wasser mit einem Tropfen Zitrusöl anbieten, was sehr erfrischend und aufheiternd wirkt. Beachte: Verwende hierfür immer Glas-, Keramik- oder Edelstahlbehältnisse.

TOPISCH

Die äußerliche Anwendung ist eine sehr effektive Methode für die Verwendung von ätherischen Ölen. Da ätherische Öle ein niedriges Molekulargewicht aufweisen und fettlöslich sind, dringen sie leicht in die Haut ein. Um die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung von Hautreizungen zu verringern, empfiehlt sich vor allem bei junger oder empfindlicher Haut die Verwendung eines Trägeröls (wie bspw. fraktioniertes Kokosöl). Damit werden kraftvolle Öle verdünnt, was besonders bei der Erstanwendung zu empfehlen ist.

ROLL ONS

Zur topischen Anwendung werden auch gerne Roll-Ons verwendet. Dazu gibst Du einige Tropfen des gewünschten ätherischen Öls in ein Glasfläschchen mit einem Kugelaufsatz und füllst es mit Trägeröl auf. So ist Deine Mischung immer bereit und fertig verdünnt zum Auftragen.

Roll-Ons sind perfekt für Unterwegs und passen in jede Handtasche. Es gibt auch kleine Mini Roll-Ons, die Du wunderbar in Deinen Yoga und Öle Workshop integrieren kannst.

Verdünnung

für 10ml Öl-Roller



0-12 Monate	●	1-5 Tropfen
1-5 Jahre & Senioren	●●●	5-10 Tropfen
6-11 Jahre	●●●●	10-20 Tropfen
Erwachsene	●●●●●	20-45 Tropfen



Diese Tabelle ist ein Richtwert.



Achte auf jeden Fall auch auf die Intensität des Öls. Bei “heißen” Ölen wie Zimt, Nelke oder Oregano können auch 8 Tropfen für Erwachsene zu viel sein.

Beliebte Roller Mischungen (10ml Roller für Erwachsene)

GOOD MORNING

10 TR. Wild Orange
10 TR. Peppermint

GOOD NIGHT

10 TR. Lavendel
10 TR. Frankincense
5 TR. Air

STRESS AWAY

10 TR. Wild Orange
10 TR. Lavendel
10 TR. Eukalyptus

FREIER KOPF

10 TR. Lavendel
10 TR. Pfefferminz
10 TR. Weihrauch

ATEM FREI

10 TR. Air
10 TR. Lavendel

BAUCHSCHMEICHLER

20 TR. ZenGest
10 TR. Peppermint
5 TR. Wild Orange

IMMUNSUPPORT

10 TR. On Guard
10 TR. Teebaum
10 TR. Weihrauch
5 TR. Oregano
5 TR. Lemon



REINIGUNG DES DIFFUSERS

1. Schalte den Diffuser aus.
2. Befülle den Wasserbehälter bis zur Hälfte mit heißem Wasser, einem Tropfen Lemon/ Essigessenz.
3. Schalte den Diffuser ein und lass ihn 3-5 Minuten lang laufen, damit sich das heiße Wasser überall verteilen kann.
4. Entleere den Wasserbehälter vollständig.
5. Tauche ein trockenes Fasertuch ins Wasser und wische die Ränder des Wasserbehälters sowie den Ultraschallnebel-Chip ab.
6. Mit sauberem Wasser ausspülen.
7. Das überschüssige Wasser mit einem trockenen Tuch abwischen und den Diffuser an der Luft trocknen lassen vor der nächsten Benutzung.



Wie erstelle ich eine Diffusermischung?

Eine Diffusermischung ist eine Kombination aus ätherischen Ölen, die gemeinsam im Diffuser vernebelt werden. Ziel ist es, einen angenehmen Duft zu erzeugen und gleichzeitig die gewünschte Wirkung (z. B. Entspannung, Konzentration, Frische) zu unterstützen.

SCHRITT 1: ZIEL FESTLEGEN

Überlege dir zuerst, was die Mischung bewirken soll:

- entspannend
- belebend
- konzentrationsfördernd
- klärend für die Raumluft
- ausgleichend für die Stimmung

Das Ziel hilft dir bei der Auswahl der passenden Öle.

SCHRITT 2: ÖLE AUSWÄHLEN

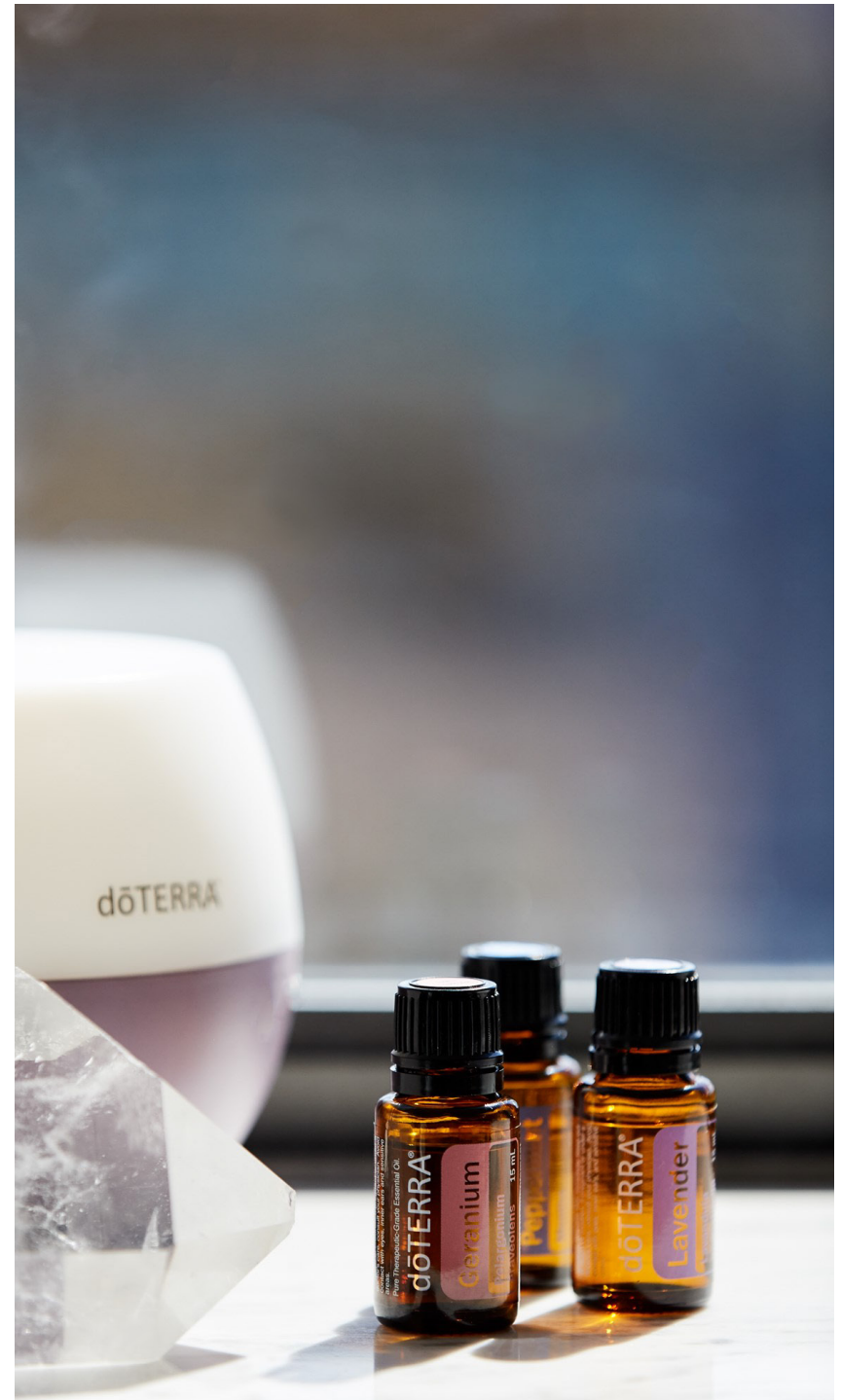
Eine harmonische Mischung besteht meist aus 2–4 ätherischen Ölen.

Als Orientierung kannst du folgende Duftgruppen nutzen:

- Kopfnoten (frisch, leicht – z. B. Zitrusöle)
- Herznoten (ausgleichend – z. B. blumige oder krautige Öle)
- Basisnoten (erdend – z. B. Holz- oder Harzöle)

Eine einfache Faustregel:

1 frisches Öl + 1 ausgleichendes Öl + 1 erdendes Öl



SCHRITT 3: RICHTIGE DOSIERUNG

Für den Diffuser gilt: Weniger ist mehr.

Allgemeine Empfehlung:

- kleiner Diffuser (ca. 100 ml): 3–5 Tropfen
 - mittlerer Diffuser (ca. 200–300 ml): 5–8 Tropfen
- Die Tropfenanzahl wird auf alle Öle verteilt, nicht pro Öl.

SCHRITT 4: TESTEN & ANPASSEN

- Starte mit einer niedrigen Dosierung
 - Rieche die Mischung nach ein paar Minuten
 - Passe sie bei Bedarf an (z. B. 1 Tropfen mehr eines Öls)
- Jede Nase ist anders – Vertrauen in den eigenen Duftgeschmack ist wichtig.

Wichtige Hinweise

- Diffusermischungen sind nur für die Raumbeduftung
- Räume regelmäßig lüften
- Bei Kindern, Schwangeren oder Haustieren besonders achtsam dosieren
- Diffuser nicht dauerhaft laufen lassen (Intervallbetrieb empfohlen)

Tipp

Notiere dir gelungene Mischungen mit:

- verwendeten Ölen
- Tropfenanzahl
- Wirkung & Duft-Eindruck

So kannst du deine Lieblingsmischungen jederzeit wiederholen.



Beliebte Diffusermischungen

WELCOME NEW DAY

3 TR. Balance
3 TR. Wild Orange
2 TR. Peppermint

GOOD NIGHT

4 TR. Lavendel
2 TR. Air
2 TR. Frankincense

ANTI STRESS

4 TR. Wild Orange
4 TR. Lavendel

KOPF FREI

4 TR. Lavendel
2 TR. Air
2 TR. Peppermint

MORE ENERGY

4 TR. Grapefruit
2 TR. Eukalyptus
2TR. Rosmarin

GUTE LAUNE

4 TR. Lime
4 TR. Bergamot
2 TR. Rosmarin

IMMUNSUPPORT

4 TR. On Guard
4 TR. Teebaum
2 TR. Lemon

FREIER ATEM

4 TR. Air
4 TR. Wild Orange
2 TR. Rosmarin



Photosensitivität bei ätherischen Ölen

Einige ätherische Öle können die Empfindlichkeit der Haut gegenüber Sonnenlicht (UV-Strahlung) erhöhen. Dieses Phänomen nennt man Photosensitivität. Wird ein photosensitives Öl auf die Haut aufgetragen und die Haut anschließend Sonnenlicht oder Solarium ausgesetzt, kann es zu Hautreaktionen kommen.

MÖGLICHE REAKTIONEN

- Rötungen
- Pigmentflecken
- Hautreizungen oder Verbrennungen
- Langfristige Verfärbungen der Haut

Diese Reaktionen treten nicht sofort, sondern häufig erst nach Sonneneinstrahlung auf.

WELCHE ÖLE SIND BESONDERS BETROFFEN?

Vor allem Zitrusöle, die aus der Schale kaltgepresst werden, gelten als photosensitiv.

Dazu zählen unter anderem:

- Bergamotte
- Zitrone
- Limette
- Grapefruit
- Wild Orange
- Auch einige der beliebten Ölmischungen wie z.B. Arise, Cheer, Air enthalten Zitrusöle.
Also am Besten immer auf die Inhaltsangabe schauen, bevor du eine Ölmischung anwendest, auf die Haut aufträgst bevor du raus in die Sonne gehst.

WICHTIGE ANWENDUNGSHINWEISE

- Photosensitive Öle nicht vor Sonnenbädern oder Solariumbesuchen auf die Haut auftragen
- Nach der Anwendung mindestens 12–24 Stunden direkte Sonne meiden
- Besonders vorsichtig bei Anwendungen im Gesicht, am Hals und Dekolleté
- Immer stark verdünnt anwenden (z. B. in einem Trägeröl)

GUT ZU WISSEN

Photosensitivität ist keine allergische Reaktion, sondern eine chemische Reaktion der Haut auf UV-Licht. Bei sachgemäßer Anwendung und Beachtung der Hinweise können ätherische Öle weiterhin sicher und effektiv genutzt werden.

Ich habe meine Öle - und jetzt?

Das passiert nach Deiner Erstbestellung

Schritt 1: Mach Dich mit Deinen Ölen vertraut Die erste Ölbestellung ist wie Weihnachten – unglaublich aufregend!

Öffne Dein Paket, schnupper Dich durch Deine Öle, stell den Diffuser auf und beginne am Besten sofort, deine Öle zu verwenden. Platzier sie dort, wo Du sie griffbereit hast.

Schritt 2: Informationen per Mail Nach Deiner ersten Bestellung kontaktieren wir dich per Mail. Du erhältst Zugang zu unserer WhatsApp-Gruppe und erhältst eine individuelle Wellnessberatung.

Schritt 3: Zugang zum Membership Bereich

Du erhältst nach Deiner Erstbestellung Zugang zu unserem Oilovers Membership Bereich – mit einer kleinen, feinen Auswahl mit Infos rund um dōTERRA. Dort kannst Du Dir Aufzeichnungen vergangener Webinare ansehen und mit den Aufzeichnungen von Essential Yogastunden praktizieren.



Warum dōTERRA?

Seit Jahrtausenden haben Menschen die kraftvollen Eigenschaften von Pflanzenextrakten genutzt, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In dieser uralten Tradition steht dōTERRA an vorderster Front, indem es die Essenz von Mutter Natur in reine ätherische Öle destilliert. Die Öle von dōTERRA sind nicht nur ein Konzentrat der kraftvollsten Bestandteile der Pflanze, sondern sie sind auch ein Versprechen – ein Versprechen von Reinheit, Qualität und Nachhaltigkeit.

Jeder Tropfen Öl – ob es Lavendel ist, der zur Entspannung beiträgt, Pfefferminze, die belebt, oder Teebaum, der für seine klärenden Eigenschaften bekannt ist – wird mit größter Sorgfalt gewonnen und verarbeitet. Mit dem CPTG (Certified Pure Tested Grade) Siegel garantiert dōTERRA, dass jedes ätherische Öl frei von schädlichen Zusatzstoffen und Verunreinigungen ist und den höchsten Qualitätsstandards entspricht. Wenn Du also ein Fläschchen dōTERRA Öl öffnest, holst Du nicht nur den Duft der Natur in Dein Zuhause, sondern auch ein Stück jahrtausendealter Tradition und das Engagement eines Unternehmens, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, die besten Produkte aus der Natur verfügbar zu machen.



01 Certified Pure Tested Grade

Dieses Siegel steht im Mittelpunkt der Qualitätsgarantie von dōTERRA. Es versichert, dass jedes dōTERRA ätherische Öl rein, natürlich, sicher und vor allem frei von synthetischen Füllstoffen oder schädlichen Verunreinigungen ist. Diese Zertifizierung geht über die gängigen Qualitätsstandards in der Industrie hinaus.

02 Sorgfältige Beschaffung

dōTERRA bezieht seine Öle von überall auf der Welt. Aber nicht von irgendwoher – sondern von Orten, an denen die jeweiligen Pflanzen seit Jahrhunderten heimisch sind und unter den optimalsten Bedingungen wachsen. Dies garantiert, dass jedes Öl die höchstmöglichen Mengen an aktiven und heilenden Verbindungen enthält.

03 Nachhaltigkeit & Ethik

Bei dōTERRA geht Qualität Hand in Hand mit Ethik. Durch die Co-Impact Sourcing Initiative stellt das Unternehmen sicher, dass die Landwirte und Produzenten fair bezahlt werden und gleichzeitig nachhaltige Anbaumethoden gefördert werden.

04 Strenge Testverfahren

Jede Charge ätherischer Öle von dōTERRA durchläuft rigorose Testverfahren, um sicherzustellen, dass sie den höchsten Standards für Reinheit und Potenz entspricht. Nur wenn sie alle Tests bestehen, erhalten sie das CPTG-Siegel.

05 Transparenz

dōTERRA legt Wert darauf, dass die Verbraucher genau wissen, was sie erhalten. Die Source To You Initiative bietet detaillierte Informationen über die Herkunft, den Produktionsprozess und die Qualitätstests jedes ätherischen Öls.

Deine monatliche Wellnessbox: die Treuebestellung (LRP)

Deine Wunschliste an Ölen und Produkte ist lang und du nutzt regelmäßig deine Lieblingsöle und -produkte? Dann spare ganz leicht 10-30% mit der dōTERRA Treuebestellung.

Hier bekommst du einmal im Monat deine persönliche Wellnessbox mit Produkten deiner Wahl ganz praktisch zu dir nach Hause geschickt. Los geht es schon ab einem Produkt im Monat.

Vorteile des Treueprogramms:

Maßgeschneidert für dich – Jeden Monat kannst du neu wählen, was du dir wünschst, benötigst und bestellen möchtest.

Die smarteste Art zu bestellen – Du sparst zusätzlich 10-30% auf deine Produkte, indem du für deine Bestellungen Treuepunkte erhältst.

Treuepunkte sammeln – Je länger du die Treuebestellung machst, um so mehr Treuepunkte sammelst du: Für die ersten drei Monate erhältst du 10% von deiner PV-Bestellsumme in Treuepunkten zurück. Das steigert sich alle drei Monate bis auf 30% (nach einem Jahr). Diese Punkte kannst du für deine Lieblingsprodukte einlösen.

Geschenke – wenn du bis zum 15. des Monats eine Bestellung von 125 PV (Produktvolumenpunkte) oder mehr aufgibst, bekommst du das Gratisprodukt des Monats dazu geschenkt.

Versandkosten sparen – für die Versandkosten bekommst bei jeder Bestellung 7 PV gutgeschrieben.

Flexibel – du kannst deine Treuebestellung jederzeit beim Kundendienst von dōTERRA auflösen.

Starte jetzt damit dein Wohlbefinden zu priorisieren.

Du kannst deine Treuebestellung in deinem Kundenkonto oder über den dōTERRA Kundendienst aktivieren. Bei Fragen wende dich einfach an deine Beraterin.

Alle Details findet du hier:

<https://media.doterra.com/de/de/flyers/lrp-flyer.pdf>

Literatur Aromatherapie

Meine Ölfibel

Ein superkompaktes Nachschlagewerk

Essentielle Emotionen

Für alle, die sich dafür interessieren, wie die Öle auf die Emotionen wirken.

Passend zum Buch gibt es auch eine

App: Essential & Emotions. Sehr praktisch!

Modern Essentials Handbuch

Der führende Leitfaden zu ätherischen Ölen

In Balance mit Aroma-Yoga

Für alle, die die ätherischen Öle in ihre Yogapraxis einbeziehen wollen

Aromatherapie für die Hormonbalance

von Dr. Mariza Snyder

Symphony of the Cells

Super Protokolle zur Massageanwendung

Tipp: Alle Bücher und weiteres Zubehör
(wie z.B. Roll-Ons, Sprühflaschen,
Aufkleber etc.) findest du auf der Webseite
aromazeug.de



OIL LOVERS GUIDE

Guide by

Maren Brand + Sylvia Nanz

Grafik by

Daria Habermann

2026



*Let there
be oils*