



Winter-Balance – Drei Rituale für deinen Alltag



Morgenstark Dein Energie-Ritual

- Atme 2–3 Mal bewusst mit einem frischen Duft (z. B. Lemon) ein.
- Kreise langsam deine Schultern und öffne den Brustkorb leicht.
- Richte dich innerlich auf: „Ich starte klar in den Tag.“

Stressstop Dein Ruhepunkt für den Alltag

- Mit einem beruhigenden Duft (Balance oder Adaptiv) 3 ruhige Atemzüge nehmen.
- Hand sanft auf den Herzraum legen.
- Innerlich wiederholen: „Ich komme zurück in meine Mitte.“

Abendruhe Dein Entspannungsritual

- Mit Lavender oder Cedarwood 2–3 tiefe Atemzüge nehmen.
- Mini-Körperreise: Kopf → Schulter → Brust → Bauch → Beine.
- Den Tag ausklingen lassen: „Ich darf loslassen.“



Ätherische Öle – Hauptnutzen auf einen Blick

Lemon | Belebend, klärend, unterstützt Atemwege und bringt frische Energie.

Tea Tree | Reinigend, klärend, unterstützt natürliche Abwehr und gesunde Haut.

Frankincense | Ausgleichend, stabilisierend, unterstützt Immunsystem & Regeneration.

On Guard | Wärmend, schützend, unterstützt natürliche Abwehrkräfte.

Balance (Blend) | Erdend, beruhigend, stabilisiert das Nervensystem.

Adaptiv (Blend) | Stressreduzierend, ausgleichend, beruhigt ohne müde zu machen.

Cedarwood | Beruhigend, erdend, fördert tiefe Atmung & Geborgenheit.

Lavender | Entspannend, beruhigend, unterstützt Schlaf & innere Ruhe.

Air (Blend) | Öffnet Atemwege, klärt, fördert tieferes Atmen.

Rosemary | Aktivierend, konzentrationsfördernd, unterstützt klare Gedanken.

Lime | Belebend, stimmungsaufhellend, bringt Frische & Leichtigkeit.