



DIY Rezept – Aromaöl für erholsamen Schlaf

Erholt aufwachen und kraftvoll in den Tag starten

Du benötigst:

1 leeres Öfläschchen 15 ml
Lavendelöl
Zypressenöl
Eukalyptus radiata Öl
Mandel- oder Jojobaöl (Basisöl)

Herstellung:

Fülle in das Fläschchen 1/3 des Basisöls und gib
9 Tropfen Lavendelöl
9 Tropfen Zypressenöl
4 Tropfen Eukalyptus radiata Öl
Nun fülle das Fläschchen mit dem Basisöl auf.

Fertig ist Dein Aromaöl

Dieses Öl massierst Du Dir jeden Abend vor dem Schlafen gehen auf die Handgelenke, die Schläfen und in den Nacken.

Und ein kleines bisschen unter die Nase

Sollte es am Tag mal stressig und anstrengend sein, kannst Du das Öl einfach genauso benutzen.

**Er bringt Dir sofort Ruhe
und Zentriertheit**



DIY Rezept – Aromaöl für erholsamen Schlaf

Alternativ kannst Du einen Roll on machen

Alternativ kannst Du Dir auch einen Roll on mit diesem Öl machen.

Ein Roll on ist ein Öfläschchen mit einem extra Roll-Verschluss. Dieses kannst Du einfach auf die Handgelenke, die Schläfen oder wo immer es Dir gut tut rollen.

Ich liebe den Roll on, da er unterwegs einfach anzuwenden ist.

- Du benötigst:**
- 1 spezielles Roll Fläschchen (gibt es beides in der Apotheke oder auf Ebay) oder
 - 1 Öfläschchen und
 - 1 Roll on Aufsatz
 - Lavendelöl
 - Zypressenöl
 - Eukalyptus radiata Öl
 - Mandel- oder Jojobaöl (Basisöl)
- Herstellung:**
- Fülle in das Fläschchen 1/3 des Basisöls und gib
 - 9 Tropfen Lavendelöl
 - 9 Tropfen Zypressenöl
 - 4 Tropfen Eukalyptus radiata Öl
 - Nun fülle das Fläschchen mit dem Basisöl auf.

**Ganz viel Freude mit
Deinem Aromaöl**