



Let's Get Started

STARTERSET- RITUALE

ZURÜCK ZU DIR – MIT EINEM TROPFEN NACH DEM ANDEREN.
DU MUSST KEIN PROFI SEIN. DU MUSST NUR BEGINNEN.
EIN MOMENT. EIN TROPFEN. EIN SCHRITT ZURÜCK ZU DIR.

grow together

ONE PASSION ONE HEART ONE HARMONY





DEIN BASIS- RITUAL

In der Welt ätherischer Öle geht es nicht um Leistung, sondern um Verbindung – zu dir selbst, deinem Körper, deinem Alltag.

Dieses einfache Ritual hilft dir, genau dort anzusetzen. Perfekt für den Einstieg, aber auch für Fortgeschrittene, die wieder zurück zu sich möchten.

Wähle intuitiv 1 Öl aus dem Starterset

Gib 1 Tropfen in deine Handfläche

Reibe die Hände aneinander

Lege sie auf dein Herz, deinen Bauch oder Nacken

Schließe die Augen

Atme 3× tief ein

Sage dir still: „Ich bin da. Ich bin sicher. Ich darf fühlen.“

Dieses Ritual ist ein Anker. Ein liebevolles Innehalten mitten im Alltag. Nutze es täglich – auch wenn es nur eine Minute dauert.





HINWEISE ZUR SICHEREN ANWENDUNG

Dein Starterset ist kraftvoll – und sicher in der Anwendung, wenn du ein paar Dinge beachtest:

- Wenn du die Öle auf die Haut auftragen möchtest, kannst du sie bei Bedarf mit V-6 Pflanzenölkomplex von Young Living verdünnen (alternativ: hochwertiges Mandelöl). Besonders bei empfindlicher Haut oder bei Kindern empfiehlt sich eine Verdünnung – sie ist aber nicht immer zwingend nötig.
 - Öle wie Zitrone, Orange+, Thieves und auch Stress Away können die Haut lichtempfindlich machen (photosensitiv). Diese Öle bitte nicht vor dem Sonnenbaden oder auf Hautstellen verwenden, die direktes Sonnenlicht abbekommen.
 - Für Roll-Ons: Gib die Tropfen in eine 10 ml Roll-On-Flasche und fülle sie mit Trägeröl auf. Gut schütteln!
 - Für Sprays: Mische die Öle immer zuerst mit etwas Alkohol (z.B. Wodka oder kosmetischer Alkohol) und fülle dann mit Wasser auf. Vor Gebrauch gut schütteln.
- 👉 Bei Diffuseranwendungen brauchst du keinen Hinweis zur Photosensitivität, da kein direkter Hautkontakt besteht.
- Taste dich in deinem Tempo an die Anwendungen heran. Spüre hinein, was dir wann guttut. Dein Körper und dein Bauchgefühl zeigen dir den Weg.

LET'S DO IT!



ES IST NICHT NUR EIN DUFT.

ES IST EIN GEFÜHL.
EINE ENTSCHEIDUNG
FÜR DICH.



UND FALLS DU GLAUBST,
EIN TROPFEN KÖNNE NICHTS
VERÄNDERN –
SAG DAS MAL DEINEM
NERVENSYSTEM.



01

ABENDRITUALE

Der Abend ist die Zeit des Loslassens. Hier darf dein Körper herunterfahren, dein Geist zur Ruhe kommen und deine Seele durchatmen.

Diese Rituale unterstützen dich sanft dabei, einen Übergang vom „Tun“ ins „Sein“ zu finden – ganz ohne Zwang, nur mit Duft, Achtsamkeit und ein bisschen Magie.





ABENDRITUALE

Gute-Nacht-Diffusertraum

2 Tr. Lavendel + 1 Tr. Weihrauch

→ beruhigt Gedanken, fördert tiefen Schlaf.

Entspannungsöl für die Fußmassage

1 Tr. Lavendel + 1 Tr. Copaiba mit V-6 verdünnt

→ auf Fußsohlen oder Waden einmassieren – entspannt Körper & Gedanken.

Roll-On „Träum süß“

2 Tr. Stress Away + 2 Tr. Lavendel + 1 Tr. Weihrauch + V-6 in 10 ml Roll-On

→ vor dem Schlafengehen auf Puls und Herzpunkt auftragen.

Achtung: Stress Away ist photosensitiv.

Bad der Stille

1 Tasse Badesalz + 2 Tr. Lavendel

→ 20 Min. in warmem Wasser zur Ruhe kommen.

Bettduft-Spray

50 ml Sprühflasche + 1 EL Alkohol + 3 Tr. Lavendel + 2 Tr. Stress Away + Wasser

→ aufs Kissen sprühen. Entspannt sanft.

Achtung: Stress Away ist photosensitiv.

Mini-Meditation mit Weihrauch

1 Tr. Weihrauch in die Handfläche, einatmen, still werden

→ Verbinde dich mit deinem Herzen.

Abend-Diffusermischung bei innerer Unruhe

2 Tr. Stress Away + 1 Tr. Copaiba

→ für sanftes Ankommen am Abend.



02

MORGENRITUALE

Der Morgen entscheidet oft über die Energie des Tages. Mit den richtigen Ölen kannst du bewusst in den Tag starten – wach, klar und mit einem guten Gefühl in dir.

Diese Rituale helfen dir, Körper und Geist in Bewegung zu bringen und dich innerlich auszurichten.





MORGENS KRAFTVOLL STARTEN

Morgen-Diffusermischung „Neuer Tag“

2 Tr. Zitrone + 1 Tr. Orange+

→ erfrischt die Sinne und hebt die Stimmung.

Achtung: Beide Öle sind photosensitiv.

Aktivierungs-Roll-On

2 Tr. Thieves + 1 Tr. Pfefferminze + V-6 in 10 ml Roll-On

→ auf Handgelenke & Nacken – für Energie & Fokus.

Achtung: Thieves ist photosensitiv.

Duschritual mit R.C.

1 Tr. R.C. in die Handflächen, warmes Wasser darüber, tief einatmen

→ öffnet Atemwege, erfrischt Geist & Körper.

Klarheits-Öl für den Bauch

1 Tr. Di-Gize auf den Bauch, im Uhrzeigersinn einmassieren

→ bringt innere Mitte & Ruhe.

Motivations-Moment

1 Tr. Pfefferminze in die Hand, einatmen, sagen: „Ich kann das.“

Stärkendes Fußöl

1 Tr. Thieves + 1 Tr. Orange+ mit V-6 verdünnen, auf Fußsohlen auftragen

→ Erdung & Schutz für den Tag.

Achtung: Beide Öle sind photosensitiv.

Öl-Zeit statt Snooze-Button

1 Tr. Zitrone + 1 Tr. Stress Away in den Diffuser beim Aufwachen

→ hilft beim Aufstehen mit Leichtigkeit.



03

EMOTIONEN

Gefühle sind Energie in Bewegung – und ätherische Öle können ein liebevoller Begleiter sein, um dich durch emotionale Wellen hindurchzutragen.

Diese Rituale schenken dir Halt, wenn alles zu viel ist, und Kraft, wenn du sie brauchst. Lass dich von deinem Bauchgefühl führen.





EMOTIONEN & INNERE BALANCE

„Ich kann nicht mehr“ – Erste Hilfe bei Überforderung

1 Tr. Stress Away + 1 Tr. Lavendel

→ in die Hände geben, tief inhalieren, auf Herz & Nacken auftragen.

Achtung: Stress Away ist photosensitiv.

„Ich fühl mich leer & ausgelaugt“ – Für neue Energie

1 Tr. Thieves + 1 Tr. Zitrone auf die Fußsohlen, mit V-6 verdünnt

→ stärkt dich von innen.

Achtung: Beide Öle sind photosensitiv.

„Ich hab das Gefühl, ich platze gleich“ – Wenn Emotionen raus wollen

1 Tr. Copaiba + 1 Tr. Blue Relief auf Solarplexus oder Nacken

→ tief ausatmen, loslassen.

„Ich fühl mich klein & haltlos“ – Für mehr Stabilität

1 Tr. Thieves + 1 Tr. Weihrauch auf Brust und Schultern

→ bewusst aufrichten, durchatmen.

Achtung: Thieves ist photosensitiv.

„Ich will ruhig schlafen, nicht nur ins Bett fallen“

2 Tr. Lavendel + 1 Tr. Weihrauch in den Diffuser

→ bringt innere Ruhe und Geborgenheit.

Roll-On „Mut & Vertrauen“

2 Tr. Weihrauch + 2 Tr. Stress Away + V-6 in 10 ml Roll-On

→ auf Herzpunkt und Puls.

Achtung: Stress Away ist photosensitiv.

Spray bei Nervosität oder Lampenfieber

50 ml Sprühflasche + 1 EL Alkohol + 3 Tr. Lavendel + 2 Tr. Orange+ + Wasser

→ in Raum oder auf Kleidung sprühen.

Achtung: Orange+ ist photosensitiv.



04

IMMUNSYSTEM

Gerade wenn das Außen turbulent ist – sei es durch Stress, Jahreszeitenwechsel oder emotionale Belastung – ist es wichtig, dein energetisches und körperliches Immunsystem zu stärken.

Mit diesen Anwendungen schenkst du dir genau das: eine kraftvolle, schützende Basis.





IMMUNSYSTEM & SCHUTZ

Fußöl zur Stärkung

2 Tr. Thieves + V-6

→ täglich auf Fußsohlen.

Achtung: Thieves ist photosensitiv.

Immunspray

50 ml Sprühflasche + 4 Tr. Thieves + 1 EL Alkohol + Wasser

→ auf Hände oder Flächen sprühen.

Achtung: Thieves ist photosensitiv.

Schutzschild-Diffuser

3 Tr. Thieves + 2 Tr. Zitrone

→ reinigt Raum & Energie.

Gurgellösung

1 Glas Wasser + 1 Tr. Lemon+

→ 30 Sek. gurgeln (nicht schlucken).

Atemritual bei Kratzen im Hals

2 Tr. R.C. + 1 Tr. Purification in Diffuser oder Hände

→ durchatmen, zurück ins Vertrauen.



05

BEAUTY

Schönheit beginnt innen – und zeigt sich außen. Diese Anwendungen laden dich ein, dich selbst zu pflegen, dich wertzuschätzen und in deinem Körper wirklich anzukommen.

Kleine Rituale wie ein Lippenpeeling oder eine Gesichtsmaske können zu heilsamen Momenten der Selbstzuwendung werden.





BEAUTY & SELFCARE

Lippenpeeling

1 TL Zucker + 1 TL Honig + 1 Tr. Lavendel

→ peelen, abnehmen, kussart.

Gesichtsöl „Strahlkraft“

1 TL Jojobaöl + 1 Tr. Copaiba

→ abends auftragen, beruhigt & pflegt.

Fußbutter DIY

2 EL Sheabutter + 1 EL Kokosöl + 2 Tr. Lavendel

→ dick auftragen, Socken drüber, über Nacht wirken lassen.

Detox-Maske

1 TL Heilerde + 1 TL Wasser + 1 Tr. Purification

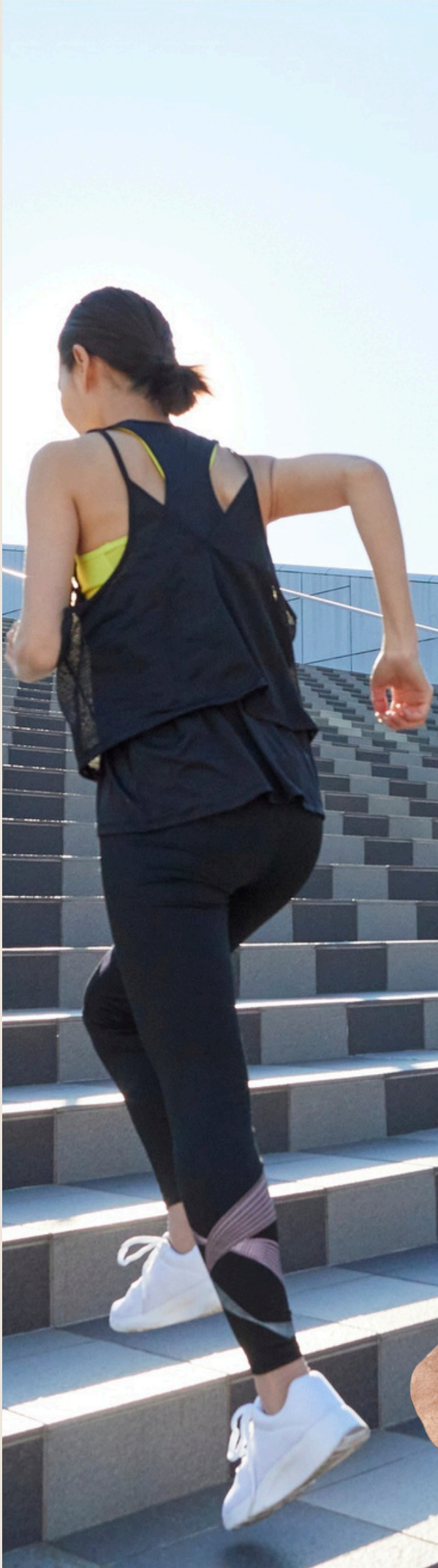
→ 10 Min. bei unreiner Haut.

Roll-On „Glow von innen“

2 Tr. Lemon + 2 Tr. Orange+ + V-6 in Roll-On

→ Duft einatmen, in dein Strahlen spüren.

Achtung: beide Öle sind photosensitiv.



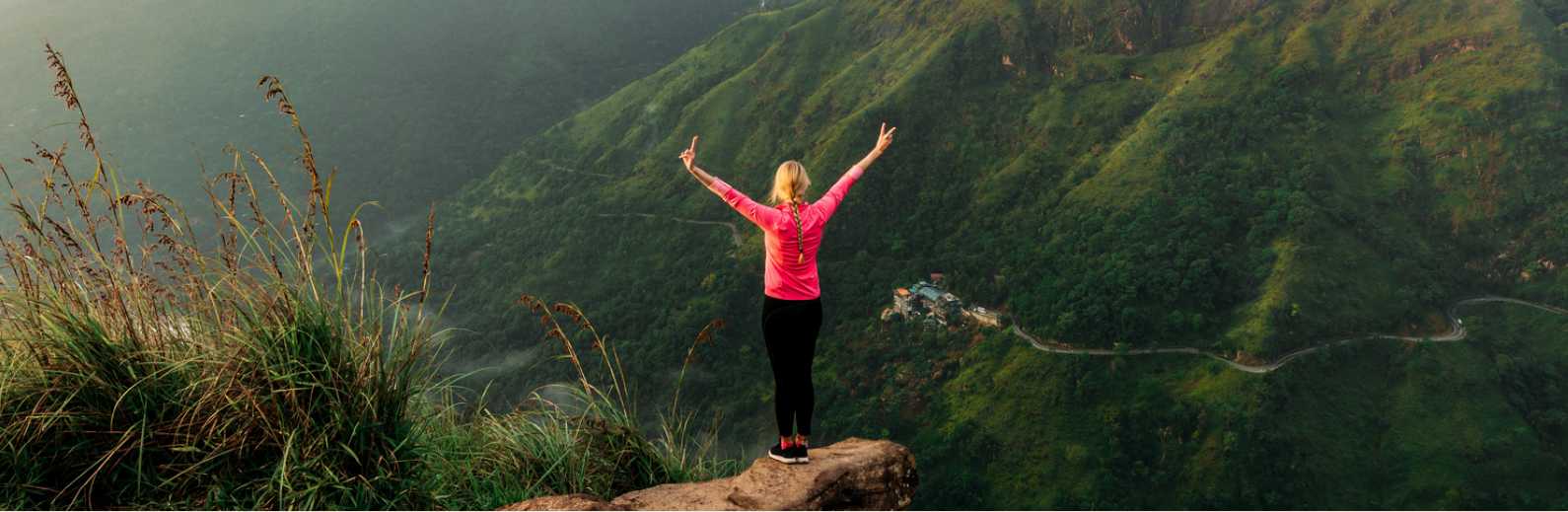
06

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

Ob Verspannung, Muskelkater oder einfach das Bedürfnis, wieder in den eigenen Körper zu kommen – diese Rituale helfen dir, deinen Bewegungsapparat liebevoll zu unterstützen.

Besonders nach langem Sitzen, körperlicher Anstrengung oder an Tagen, an denen du dich steif oder schwer fühlst.





BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

Roll-On „Beweg dich frei“

2 Tr. Blue Relief + 2 Tr. Pfefferminze + V-6 in 10 ml Roll-On

→ auf Nacken, Schultern oder müde Beine rollen.

Entspannungsöl für den unteren Rücken

1 Tr. Copaiba + 1 Tr. Lavendel + V-6

→ in kreisenden Bewegungen einmassieren – ideal am Abend.

Muskel-Erfrischer nach dem Sport

1 Tr. Pfefferminze + 1 Tr. Blue Relief + V-6

→ auf beanspruchte Muskeln – belebt und lockert.

Mini-Dehn-Ritual mit Öl

1 Tr. Stress Away auf Brust oder Nacken, während du dich dehnt

→ hilft loszulassen, auch emotional.

Achtung: Stress Away ist photosensitiv.

Fußbad bei Schweregefühl

1 EL Meersalz + 2 Tr. R.C. in eine Schüssel mit warmem Wasser

→ 10–15 Min. genießen, Beine danach hochlegen.

Öl-Anker für aufrechte Haltung

1 Tr. Weihrauch in die Hand, tief einatmen, Wirbelsäule aufrichten

→ stärkt innere Haltung & Präsenz.



07

FOKUS & KONZENTRATION

Ob du arbeitest, lernst oder kreative Ideen verwirklichen willst – dein Geist liebt Klarheit.

Doch gerade bei viel Input, Multitasking oder digitaler Überforderung helfen ätherische Öle dabei, dich wieder zu fokussieren.

Diese Rezepte sind wie ein Neustart für dein Gehirn.





FOKUS & KONZENTRATION

Fokus-Diffusermischung

2 Tr. Pfefferminze + 2 Tr. Zitrone
→ fördert Klarheit beim Arbeiten.

Klarheits-Roll-On

3 Tr. Pfefferminze + 2 Tr. Thieves + V-6
→ auf Schläfen (Augenabstand halten!)
Achtung: Thieves ist photosensitiv.

Reset-Inhalation

1 Tr. R.C. in Händen verreiben, atmen
→ starker Frische-Kick bei Stress.

Konzentrations-Öl

1 Tr. Zitrone in Hand, einatmen, sagen: Ich vertraue meinem Wissen.
Achtung: Zitrone ist photosensitiv.

Bildschirmpause-Ritual

2 Tr. Lavendel in Diffuser + Fenster öffnen + tief durchatmen.



08

HAUSHALT

Dein Zuhause ist mehr als ein Ort – es ist ein Gefühl. Mit ätherischen Ölen kannst du nicht nur reinigen, sondern auch Atmosphäre schaffen.

Diese Anwendungen verwandeln Alltagsaufgaben wie Putzen oder Wäschewaschen in wohltuende Rituale, die deinem Raum und deiner Seele guttun.





HAUSHALT & ZUHAUSE

Frischküchen-Spray

50 ml Sprühflasche + 1 EL Alkohol + 3 Tr. Purification + 2 Tr. Zitrone + Wasser
→ nach dem Kochen oder bei Gerüchen.

Achtung: Zitrone ist photosensitiv.

Waschmaschinen-Auffrischer

2 Tr. Thieves oder Purification

→ ins Weichspülfach geben.

Achtung bei Thieves: photosensitiv.

DIY-Glasreiniger

100 ml Sprühflasche + 1 EL Essig + 2 Tr. Lemon + Wasser

→ für Spiegel, Glas, Fenster.

Nur für Flächenanwendung.

Raumduft „Hallo Ordnung“

3 Tr. Zitrone + 2 Tr. Orange+ in Diffuser

→ energetisiert beim Aufräumen.

Anti-Muff-Spray für Schuhe

30 ml Sprühflasche + 1 EL Alkohol + 2 Tr. Purification + Wasser

→ in Schuhe oder Turnbeutel sprühen.

Türmatten-Ritual

1 Tr. Thieves auf die Türmatte

→ symbolischer Schutzanker für dein Zuhause.

