



# Weihrauch

König der ätherischen Öle, flüssiges Gold

WUNDERWERK

aroma



Der Weihrauch hat eine lange Geschichte die ungefähr 7000 Jahre zurückgeht. Es ist bekannt als Bibel-Öl. In der Antike galt Weihrauch wertvoller als Gold, denn nur sehr reiche Menschen konnten es sich leisten. Viele Kulturen wussten die Kraft und die Wirkung des Weihrauchs zu schätzen, sei es zur Unterstützung der Gesundheit von Körper und Psyche oder zum Räuchern bei Ritualen.

Frankincense von doTERRA ist ein kostbares ätherisches Öl, das aus dem Harz von vier verschiedenen Boswellia Bäumen in Somalia gewonnen wird. Das gibt ihm den besonderen, sehr feinen Duft. Wenn man sich anschaut wie die Landschaft dort aussieht und in welchen Lagen die Bäume teilweise wachsen, wird man sich der starken Kraft, die die Boswellia Bäume in sich tragen, schnell bewusst. Damit zeigt sich auch schon die Haupteigenschaft von Frankincense, er schenkt uns kraftvolle Erdung um jedem Sturm zu trotzen und ganz bei sich selbst zu bleiben. Er richtet unseren Körper auf, von den Füßen bis zum Scheitel und darüber hinaus zur universellen Kraft, und lehrt uns zu vertrauen und in die eigene Wahrheit zu wachsen.

## Fühle die Kraft

Bist du gerade in einer Situation, in der du nicht weisst wie es weiter gehen soll? Dann hole dir jetzt das Fläschchen, halte es in der Hand und fühle bewusst die Kraft. Was macht es mit dir? Nun gib einen Tropfen in die Handfläche verreibe es und atme den Duft tief ein und aus. Weihrauch ist ein Toröffner für alle Situationen – stelle dir vor wie sich deine Situation beginnt zu verändern und lasse zu, dass geschehen darf was bereit ist für dich.

## 7 Tage Weihrauch-Challenge

Verwende eine Woche lang jeden Tag Frankincense auf die Art und Weise, die für dich gerade passend ist und beobachte wie es sich auswirkt.

- Bewusste Fussmassage am Morgen um gut geerdet in den Tag zu starten oder am Abend entspannt und dankbar den Tag zu verabschieden. Nimm dazu 1-2 Tropfen direkt auf Füße, oder gerne auch verdünnt.
- Mache dieses Ritual zusätzlich am Morgen: 1 Tropfen in die rechte Hand geben und mit dem linken Zeige- und Mittelfinger langsam kreisend das Öl in deine Herz-Schwingung bringen. Lege beide Finger auf den Scheitelpunkt oder auf die Haare (je nachdem wie empfindlich die Stelle ist) und aktiviere diesen mit langsamer Kreisbewegung, es kann sich zuerst unangenehm anfühlen - das gleicht sich schnell aus. Kreise 10-15 Mal, du wirst spüren wie oft du es brauchst, und tupfe zum Abschluss 3 x ganz leicht auf die Stelle. Es richtet dich auf, stärkt die Erdung und den Energiefluss. Du bist startklar für den Tag!
- Zur allg. Stärkung und Zellgesundheit nimm 2-3 x die Woche oder täglich 1-2 Tropfen innerlich ein. Du kannst es unter die Zunge geben, in einer Veggie Cap einnehmen oder auch direkt im Wasser/Tee.
- Zur Regeneration und Stärkung der Haut, ein paar Tropfen der doTERRA Hand- und Bodylotion begeben.
- Reinige dein Energiefeld und den Arbeitsplatz/Wohnung am Abend mit einem Reinigungs-Spray. Gib 1-2 Tropfen Frankincense und wenn du möchtest 1 Tropfen Geranium in eine 30 ml Sprayflasche und fülle diese mit Weihwasser anstelle von destilliertem Wasser auf. Damit hast du einen sehr kraftvollen Reiniger!

## Diffuser- Rezepte

Don't worry, be happy:

2 Tr. Frankincense  
2 Tr. Serenity  
1 Tr. Lime

By the fire:

2 Tr. Frankincense  
2 Tr. Cinnamon  
2 Tr. Tangerine

Relax and sleep:

3 Tr. Frankincense  
3 Tr. Lavendel  
3 Tr. Cedarwood