

doTERRA Yoga Collection

Zurück in die Balance finden...

Finde innere Ruhe und Balance – egal wie dein Leben gerade aussieht. Die drei zauberhaften Ölmischungen der Yoga-Collection von doTERRA fördern Erdung, Zentrierung und Öffnung. Also genau die drei Eckpfeiler, die eine gute Balance ausmachen. Sie verfeinern deine Yoga-Routine oder sind auch ohne Yoga ideale und wohlduftende Begleiter für einen ausgeglichenen Tag. Sie fördern positive Gefühle von Gelassenheit, Zuversicht und Optimismus.

anchor – die erdende Mischung

Die Mischung «anchor» wirkt stabilisierend, erdend und beruhigend. Sie fördert das Vertrauen in sich, stärkt die Verbindung zur inneren Stimme und fördert Klarheit & Mut.

Anwenden z.B. bei:

- Verspannungen
- Stress
- Überforderung

Enthält: Lavendel, Zedernholz, Sandelholz, Zimt, Weihrauch, schwarzer Pfeffer, Patchouli, aufgefüllt mit Kokosöl.

align – die zentrierende Mischung

Die Mischung «align» wirkt aufrichtend, balancierend und ruhefördernd. Sie stärkt Achtsamkeit & Bewusstsein, öffnet den Herzraum, fördert Selbstakzeptanz und ermutigt zu klaren Entscheidungen.

Anwenden z.B. bei:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Zerstreuung
- Ängsten und Zweifeln

Enthält: Bergamotte, Koriander, Majoran, Pfefferminze, Geranium, Basilikum, Rose, Jasmin, aufgefüllt mit Kokosöl.

arise – die öffnende Mischung

Die Mischung «arise» wirkt öffnend und erleuchtend. Sie fördert Optimismus, stärkt die Intuition, ermutigt für die eigenen Träume loszugehen und bringt generell Aufschwung und Auftrieb.

Anwenden z.B. bei:

- Müdigkeit
- Unentschlossenheit
- Hoffnungslosigkeit

Enthält: Grapefruit, Zitrone, Osmanthus (Duftblütenextrakt), Zitronenmelisse, Sibirische Tanne, aufgefüllt mit Kokosöl.

WUNDERWERK

aroma



Kurzmeditation mit einem Öl

Wähle ein für deine Situation unterstützendes Öl aus. Oder wähle ganz intuitiv, indem du mit der Hand über deine Öl-Auswahl fährst und dann deinem inneren Impuls folgst und so ein Öl auswählst.

Gib einen Tropfen direkt in deine Handflächen, verreibe das Öl und inhaliere es direkt aus deinen Händen. Achtung: bei scharfen Ölen kannst du auch einfach direkt aus der Flasche inhalieren.

Stelle dich aufrecht hin. Werde dir bewusst, dass mit jedem Atemzug die Information des Öles bereits in deinem System zu wirken beginnt. Beim Einatmen atmest du den Duft tief ein. Beim Ausatmen stellst du dir vor, wie sich die Duftmoleküle und seine ganz besondere Energie in deinem ganzen Körper verteilen. Lasse mit jedem weiteren Atemzug diesen stärkenden Duft bis in deine Zehen-, Finger- und Haarspitzen fließen. Stelle dir dann vor, wie auch deine gesamte Aura, die dich umgibt, nun von einer zarten Duftwolke umgeben wird. Lasse dich voll und ganz von diesem Wunderwerk Aroma einhüllen.

Öffne dann deine Augen, nimm deinen ganzen Körper bewusst wahr und fühle den Unterschied...