

Zur Ruhe kommen

Mit Serenity - die Erholsame Mischung



Der Alltag hat dich voll in seinen Händen und du hast Mühe dich von Alltagssituationen zu lösen? Am Abend abzuschalten und erholsam zu schlafen? Damit bist du nicht alleine. Hilf dir Selbst und erfahre die Wirkung von Serenity, eine einzigartige Mischung aus vielen Möglichkeiten die doTERRA zur Selbsthilfe anbietet.

Erholsame Mischung

Serenity besteht aus den Ölen Lavendel, Majoran, römischer Kamille, Ylang Ylang und Hawaiianischem Sandelholz. Diese wunderbare Mischung hilft dabei zur Ruhe zu kommen und ein Gefühl von Frieden und Wohlbefinden zu spüren.

Emotionale Unterstützung

Die erholsame Mischung hat einen machtvollen Effekt auf den Geist und das Herz. Sie ist eine einzigartig beruhigende Mischung, die uns Menschen dazu einlädt Stressgefühle, Ängste und das Gefühl von Überwältigung loszulassen. Sie hilft denen die Mühe haben zu entspannen. Die erholsame Mischung ermutigt dazu, dich wieder mit dir selbst zu verbinden und den inneren Frieden zu finden. Sie lädt dazu ein, das Gefühl zu erkennen, aus dem Gleichgewicht geraten zu sein und dir dann Zeit und Raum zu schaffen für deine wahre Erneuerung.



Innere Anwendung Soft-Gel Kapseln

Eine einzigartige, ganz einfache Möglichkeit ist die innere Einnahme der Mischung mit natürlichen Pflanzenextrakten in einer pflanzlichen Weichkapsel. Eine Kapsel vor dem Schlafengehen fördert einen erholsamen Schlaf und beruhigt das Nervensystem. Lasse Erschöpfung und Müdigkeit hinter dir.

WUNDERWERK

aroma



Abendrituale

- Kreiere eine beruhigende Massage, indem du 1-2 Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl kombinierst. Trage das Öl auf die Schläfen, Schultern, den Hals, die Fußsohlen und die Handgelenke auf. Fühlst du die Entspannung? Vielleicht kannst du von einem lieben Menschen eine Massage genießen.
- Beduete dein Schlafzimmer indem du 3-4 Tropfen in den Diffuser gibst und durch die Nacht wirken lässt. Geniesse das Gefühl der Erholung, Entspannung und Ruhe. Lass deine Sorgen und Ängste los um einen erholsamen Schlaf zu erleben.
- Nimm dir Zeit für ein Vollbad. Verwende Meersalz oder wenig Kaffeerahm und gib einige Tropfen Serenity dazu. Geniesse deine Auszeit und die entspannende Wirkung, lass dich gehen.
- Mache dir ein Kissen-Spray. Verwende dazu abgekochtes oder destilliertes Wasser und gib die gewünschte Anzahl Tropfen von Serenity dazu. Besprühe das Kissen oder auch ein Plüschtier damit.