

Deine Wellness – Oase mit Young Living

Relaxen, Abschalten und Energie tanken

Massage



Die „Kunst der Berührung“, wie die Massage auch genannt wird, ist eine bereits seit Jahrtausenden genutzte Technik zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden, mit der dem Menschen Kraft und Vitalität zurückgegeben werden soll. Die Harmonie des Organismus wird bewahrt oder wieder hergestellt – bei den fernöstlichen Methoden eher im Sinne des inneren Energiegleichgewichtes, bei den westlichen Massagetechniken eher direkter auf den Körper und seine – häufig verspannte - Muskulatur bezogen. So oder so: nach einer guten Massage fühlt man sich wie neugeboren.

Teilkörpermassage:

Die Massage einzelner Körperteile fördert die Durchblutung der Muskulatur und regt allgemein die Hautfunktion an.

nach Sport: Ortho Ease + Aroma Siez, Relieve It

Cellulite - Rezepte

1: 5 Tr Rosmarien, 10 Tr Grapefruit, 2 Tr Zypresse

2: 10 Tr Grapefruit, 5 Tr Lavendel, 3 Tr Helichrysum, 3 Tr Patchouli, 4 Tr Zypresse

Allgemein: CelLite Magic + Zypresse, Grapefruit, Lemon, Lemongrass, Rosmarien, Fenchel, Blend: Citrus Fresh

Schwangerschaftsstreifen

Lavendel, Weihrauch, Elemi, Geranie, Myrrhe + Tender Tush oder Rose Ointment

Raindroptechnique

Siehe www.youngliving.at

Ganzkörpermassage:

Die Ganzkörpermassage wirkt entspannend, fördert ebenso die Durchblutung der Muskulatur und regt allgemein die Hautfunktion an.

Partnermassage: Sensation + Rose, Joy ...
Cedarwood auf die Fersen – halten

Baby – Massage: V6 + Gentle Baby, Valor

Antistressmassage: Öle: V6 + Valor, Peace & Calming

Bäder



Während ätherische Öle den Duft von Rosenblüten, Lavendel und Orange verströmen, können Körper und Geist zur Ruhe kommen. Molke eignet sich gut als Emulgator - die Haut nimmt dadurch wertvolle Nährstoffe auf und wird zart und geschmeidig. Ist sehr gut für trockene Haut geeignet.

Entspannungsbad: YL – Badegel oder Molke + 5 bis 15 Tr zB: Lavendel, Peace & Calming, Harmony, Joy

Fußbäder

Warmes Wasser + Emulgator + Bibelöle

Gesichtspackung

Während einer Entspannung in der eigenen Wellness - Oase kann auch die Gesichtshaut verwöhnt werden. Einige Öle sind besonders gut bei trockener und gestresster Haut und können helfen Falten vorzubeugen.

Diese Öle vorsichtig unter Ausparung der Augenpartien auftragen und einwirken lassen: Myrrhe, Weihrauch, Sandelholz, Geranie, Rose, Patchouli, Immortelle

... nach einer angenehmen Behandlung in der eigenen Wellness – Oase ...

...

„Emotionale Reisen“

mit Acceptance, Forgiveness, Envision, Harmony, Sacred Mountain etc.

Diese Ölmischungen während der Entspannung tief einatmen – (Handflächen über die Nase klappen und/oder auf der Thymusdrüse auftragen)

Beleben

Zur Belebung von Körper und Geist: Pfefferminz, En-R-Gee einatmen

Und:

NingXia Red – Wellness Drink

1 shot NXR

3 shots frischer Orangensaft

1-2 Tr. Citrus Fresh oder etwas Zitronensaft

Eiswürfel oder vielleicht 1 frozen strawberry, 3 frozen blueberries (optional)

1 kleine Ananasscheibe am Glasrand (optional)

good friends, laughter, music, fun