

Morgenroutine

Diffusor starten

Zitruswasser trinken

Aromadusche

Ölchen ins Shampoo und
Duschgel

Gesichtspflege mit Lavendel u/o
Weihrauch

Mundwasse mit Tea Tree u/o
Pfefferminz

Erdendes Öl (z.b. Balance) unter
die Füße

RollOn nach Wahl auf das Herz,
den Nacken und den
Pulspunkte

wenn Zeit Meditation u/o Yoga



Durch den Tag

Nutze die Ölchen zum Kochen

Roller dich munter indem du z.b. Pfefferminz auf deine Schläfe und deinen Nacken aufträgst

Aromawasser trinken



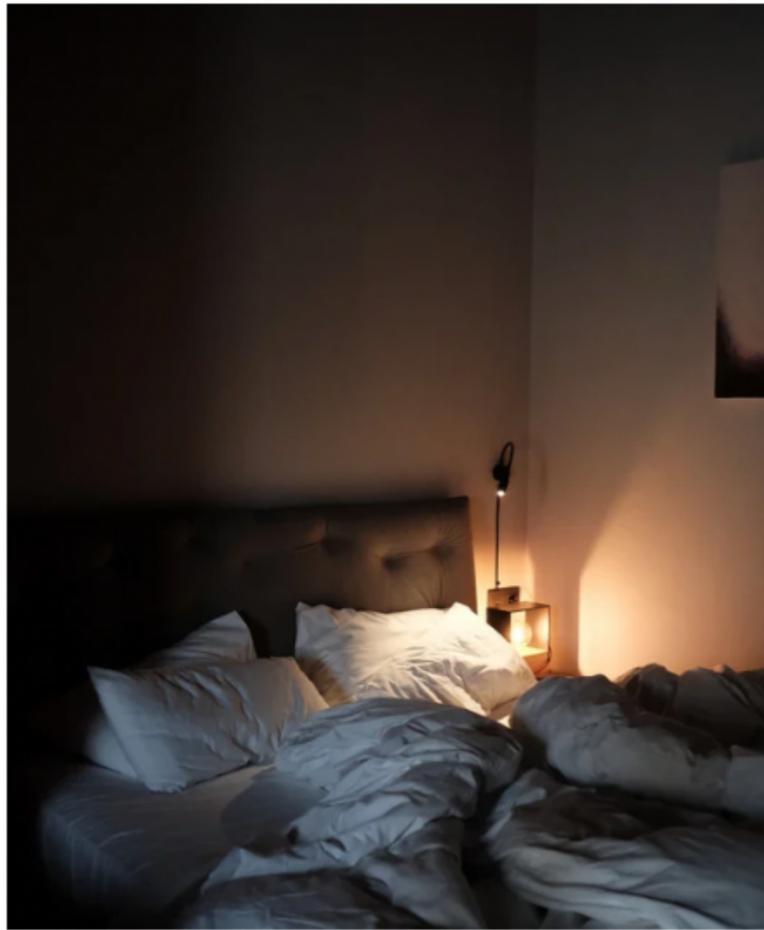
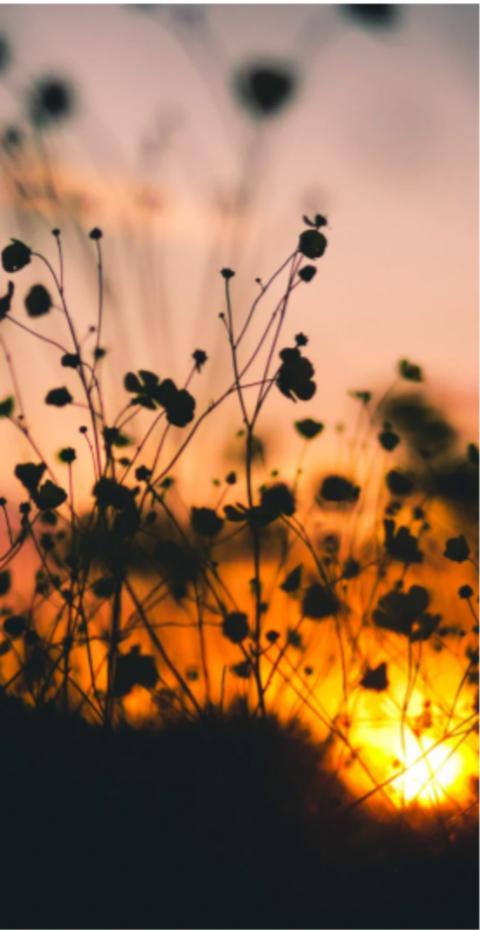
Nutze DIY im Haushalt (Allzweckreiniger, WC Spray, Glasreiniger, Spülmaschine...)



Starte deinen Diffusor



Abendroutine



DIFFUSOR STARTEN

ROLLON Z.B. LAVENDEL
UNTER DIE FÜSSE

MUNDSPÜLUNG MIT
TEATREE U/O PFEFFERMINZ

DIY GESICHTSWASSER

GESICHTSPFLEGE MIT
LAVENDEL U/O WEIHRAUCH

ATEMMEDITATION MIT
EINEM BERUHIGENDEN ÖL
DEINER WAHL

KOPFKISSENSPRAY

TEE MIT THYMIAN