



**GUTE NACHT!**

NUTZE DIE KRAFT DER ÄTHERISCHEN ÖLE FÜR EINE  
RUHIGE UND ENTSPANNTE NACHT!

**[WWW.LITTLE-HAPPY-FAMILY.DE](http://WWW.LITTLE-HAPPY-FAMILY.DE)**





# WILLKOMMEN!

Schön, dass du hier bist. Es ist ein gutes Gefühl dir und deiner Familie auf natürliche Weise, völlig ohne Chemie, helfen zu können. Ich verwende ätherische Öle bereits über viele Jahre und konnte meine sowie die Gesundheit meiner Familie, nachhaltig verbessern.



# ICH BIN ANDREA

Ich bin Mama von 2 Kindern. Mir ist es wichtig nachhaltig, chemiefrei und weitestgehend frei von chemisch hergestellten Medikamenten zu leben. Deshalb habe ich nach einem Weg gesucht, die Gesundheit meiner Familie auf natürliche Weise zu unterstützen.



# 50% DER MENSCHEN KÖNNEN NICHT GUT SCHLAFEN

Dies können Einschlafstörungen oder Durchschlafstörungen sein. Die Gründe hierfür können vielfältig sein. Aber wofür ist ein guter Schlaf eigentlich wichtig?

- Schlaf ist mehr als nur eine Pause
- Im Schlaf durchläuft unser Körper wichtige regenerative Prozesse
- Zellen werden repariert, das Immunsystem gestärkt, Energievorräte aufgefüllt
- kognitive Leistungsfähigkeit, fördert Konzentration, Kreativität + Problemlösungsfähigkeiten
- für einen gesunden Stoffwechsel







# SYMPTOME BEI ZU WENIG SCHLAF:

- Müdigkeit am Tag
- Konzentrationsprobleme
- Gedächtnislücken
- Reizbarkeit
- Stimmungsschwankungen
- Körperliche Symptome: Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, allgemeines Unwohlsein

# WIE KANNST DU DIR NATÜRLICH SELBST HELFEN?

Ätherische Öle können hier eine sanfte und zugleich sehr wirkungsvolle Unterstützung sein.

- Entspannung
- Beruhigung
- Stressmanagement
- Stoffwechsel





# ÄTHERISCHE ÖLE WIRKEN AUF ALLEN EBENEN



## SEELISCH

- sie bieten emotionale Unterstützung & können unser seelisches, körperliches & geistiges Wohlbefinden steigern
- sie regulieren unser Nerven- und Hormonsystem
- wirken emotional ausgleichend & sänftigend

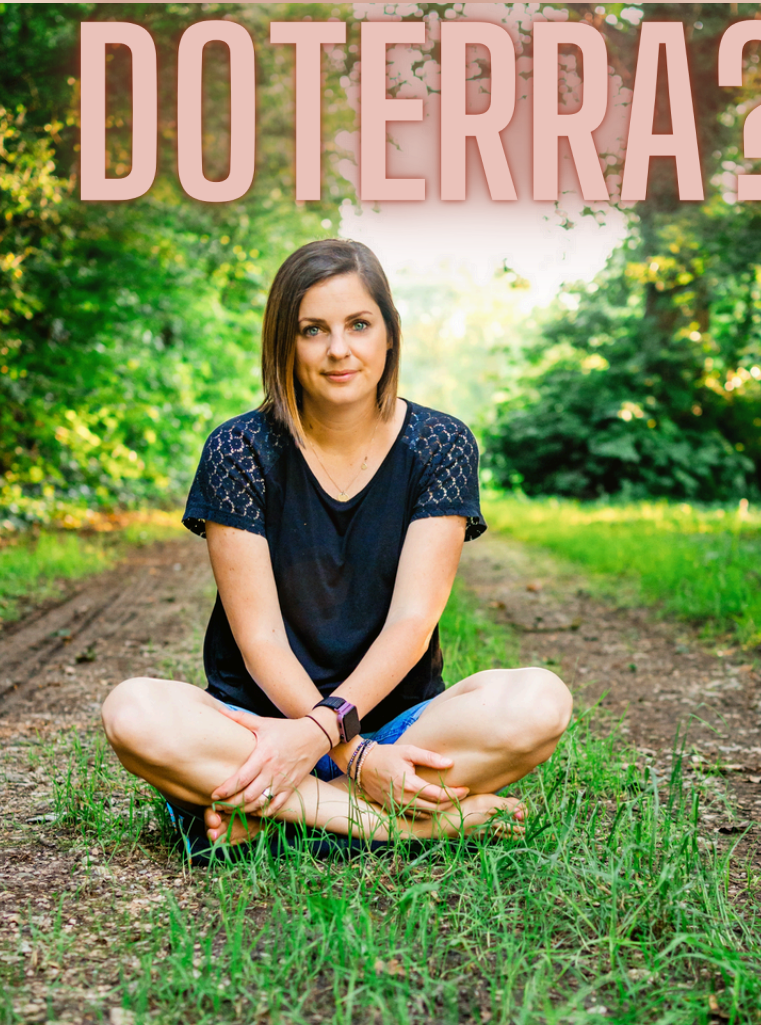
## KÖRPERLICH

- sanfte & natürliche Unterstützung bei körperlichen Beschwerden, sind dabei aber hoch effektiv
- sie eignen sich perfekt als natürliche Hausapotheke
- Akute Hilfe bei Verletzungen, Halskratzen, Wachstumsthemen, Unruhe, Verdauung, Immunsystem etc.





# WARUM DOTERRA?



Wenn du ätherisches Öl von dōTERRA verwendest, verwendest du ein absolut reines Öl. Es gibt keine Verunreinigungen, Füllstoffe oder Verfälschungen.

dōTERRA bedeutet „Geschenk der Erde“ und wurde 2008 mit der Vision gegründet, die reinsten und besten ätherischen Öle zu finden, die die Natur zu bieten hat. Die Mission von dōTERRA ist es, diese reinen Öle allen Menschen zugänglich zu machen und dadurch die Welt ganzheitlich gesünder und ausgeglichener werden zu lassen.

Das Unternehmen ist bis heute im Besitz der sieben Gründer, deren Handeln von starken Wertvorstellungen und humanitären Grundsätzen geprägt ist. Seit der Gründung ist daraus eine Wellness-Gemeinschaft aus über 8 Mio. Anwender\*innen weltweit geworden.

dōTERRA stellt sicher, dass alle Prozesse von Anpflanzung, Sourcing bis hin zur Lieferung verantwortungsbewusst und nachhaltig für Mensch und Natur ablaufen.

Die Reinheit eines Öls ist seine wichtigste Charakteristik. Ist ein Öl nicht rein, riskiert man sich Bakterien, Schwermetallen oder schädlichem und chemischem Material auszusetzen. Da es für ätherische Öle keinen anerkannten Reinheitsstandard auf dem Markt gibt, hat dōTERRA ein eigenes Testverfahren geschaffen: CPTG Certified Pure Tested Grade® (Garantiert reine getestete Qualität).

Das CPTG-Verfahren stellt sicher, dass keine Füllstoffe, synthetische Stoffe oder gefährliche Verunreinigungen im ätherischen Öl vorhanden sind, die seine Wirkung schmälern würden.

dōTERRA geht sogar noch einen Schritt weiter und unterzieht alle Produkte und Verpackungen auch einer Reihe von Tests, um sicherzustellen, dass sie lange haltbar bleiben und gelagert werden können. Dieses Verfahren stellt die Wirksamkeit, Reinheit und gleichbleibende Qualität jeder Charge sicher. Die Herkunft jeder Charge kannst du auf [sourcetoyou.com](http://sourcetoyou.com) nachvollziehen.

# ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

1

## AROMATISCH

Verwende entweder einen Kaltwasser Diffuser, um die Ölpartikel in der Luft zu verteilen, oder gib ein, zwei Tropfen auf die Handflächen, verreibe sie und atme tief ein. Duftlampen eignen sich nicht für die Anwendung ätherischer Öle, denn die Wirkung verfliegt mit Hitze! Die aromatische Anwendung empfehlen wir vor allem bei emotionalen Themen. Eine weitere Variante die Öle aromatisch zu verwenden, ist dein eigenes Parfüm aus deinen Lieblingsölen herzustellen. Gib dafür die Öle deiner Wahl zusammen mit etwas destilliertem Wasser in eine Sprühflasche

2

## TOPISCH

Die Öle topisch anzuwenden, bedeutet, die Öle verdünnt auf die Haut aufzutragen. Wir empfehlen dafür die Verdünnung mit einem Trägeröl (zum Beispiel mit dem fraktionierten Kokosöl von doTERRA). Viele Öle von doTERRA gibt es als Roll-Ons - diese sind bereits mit fraktioniertem Kokosöl verdünnt, sodass du sie auch unterwegs schnell und einfach anwenden kannst. Trage das Öl dann zum Beispiel auf deine Fußsohlen, die Wirbelsäule oder auch deine Chakren auf. Bei Kindern oder älteren Menschen ist eine stärkere Verdünnung empfehlenswert.

3

## INNERLICH

Du kannst entweder ein bis zwei Tropfen Öl direkt unter die Zunge geben. Oder du fügst deinem Trinkwasser dein Lieblingsöl hinzu, hier eignen sich besonders die Zitrusöle, da sie sehr schmackhaft sind. Eine weitere Möglichkeit: Um von der innerlichen Anwendung zu profitieren, empfehlen wir dir 1-3 Tropfen des gewünschten Öls in eine leere doTERRA VeggieCap zu füllen und diese zu schlucken. Die orale Aufnahme ist nicht bei jedem Öl angeraten, daher bitte stets die Hinweise beachten.

\*innerliche Einnahme nicht für Kinder unter 6 Jahren geeignet bzw. nur ausgewählte Öle.



# WELCHE ÖLE UNTERSTÜTZEN EINE GUTE NACHT?



## WIRKUNG:

- Fördert Entspannung
- Vermindert Spannungsgefühle und beruhigt Emotionen.
- Beruhigt den Geist und die Sinne.
- Verschafft Ausgleich durch seinen beruhigenden und belebenden Duft
- Liefert das Gefühl der Entspannung und einen erholsamen Schlaf



[WWW.LITTLE-HAPPY-FAMILY.DE](http://WWW.LITTLE-HAPPY-FAMILY.DE)

# ANWENDUNG IN DER ABENDROUTINE:



## TIPPS:

- Vor dem Schlafengehen verdünnt auf die Fußsohlen auftragen
- Gib 2-3 Tropfen in ein warmes Bad mit Bittersalz und genieße ein entspannendes, erholsames Erlebnis.
- Trage 2-3 Tropfen auf den Nacken oder das Herz auf.
- Verwende zusätzlich die Serenity Softgels für einen verbesserten Effekt.
- Diffuser einschalten ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen.



# GAMECHANGER FÜR DEINEN SCHLAF



Eine einzigartige Kombination aus  
ätherischem Lavendelöl und  
natürlichen Pflanzenextrakten in  
einer vegetarischen Weichkapsel

- Innerliche Anwendung
- Hilft dir, den erholsamen Schlaf zu bekommen, den du brauchst, ohne dich am nächsten Tag müde oder schläfrig zu fühlen
- Fördert einen ruhigen Schlaf
- Beruhigt das Nervensystem
- Hilft beim Stressabbau





# KOMM IN DIE ÖLEWELT

doTERRA bietet für jede Anwendung das passende Öl. Um dir die Auswahl etwas leichter zu machen, hat dir doTERRA verschiedene Kits zusammengestellt, mit denen du ganz einfach in die Welt der ätherischen Öle einsteigen kannst. Starte jetzt mit dem Home Essentials Kit damit du alle Öle für deine aromatische Hausapotheke griffbereit hast.

MELDE DICH BEI MIR!



[WWW.LITTLE-HAPPY-FAMILY.DE](http://WWW.LITTLE-HAPPY-FAMILY.DE)