

BODY+SOUL

ELEMENTS OF BALANCE



So nutzen Sie die Kraft der Aromen in Ihrer BODY+SOUL:

ZUR ENTSPANNUNG:

Rezept 1:

die ideale Entspannungsmischung

- 4 Teile Lavendel
- 2 Teile Majoran
- 2 Teile Bergamotte

Rezept 2:

zum Einschlafen, gegen Kopfschmerzen und Nervosität

- 4 Teile Melisse
- 2 Teile Majoran
- 2 Teile Lavendel

Rezept 3:

gegen Nervosität und Unruhe, zum Einschlafen

- 3 Teile Lavendel
- 3 Teile Kamille
- 2 Teile Petit Grain

ZUR ANREGUNG:

Rezept 1:

konzentrationsfördernd, anregend, gegen Kopfschmerzen

- 4 Teile Zitrone
- 3 Teile Ysop

Rezept 2:

gegen Müdigkeit, erfrischend, anregend

- 4 Teile Lemongrass
- 2 Teile Ysop
- 2 Teile Benzoe

Rezept 3:

anregend, motivierend

- 4 Teile Eisenkraut
- 3 Teile Zitrone

Rezept 4:

erfrischend, hebt die Stimmung

- 3-4 Teile Bergamotte
- 3 Teile Ysop

Unser Tipp:

Probieren Sie ruhig auch eigene Mischungen, aber vorzugsweise nicht mehr als drei verschiedene ätherische Öle gleichzeitig!

Artweger[®]

Die feinere ART im Bad



BODY+SOUL

ELEMENTS OF BALANCE



So nutzen Sie die Kraft der Farben in Ihrer BODY+SOUL.

ZUR ENTSPANNUNG

GRÜN. Die ideale Farbe gegen Nervosität und Stress. Wirkt ausgleichend, entspannend und beruhigend, fördert den gesunden Schlaf!

BLAU. Die Farbe Blau wirkt reinigend und befreiend und hilft, Belastendes loszuwerden. Blau unterstützt die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Nervenkostüm.

VIOLETT. Mit dieser Farbe können Sie die meditative Wirkung Ihrer BODY+SOUL verstärken. Violett gilt als Farbe der Inspiration und wirkt auf das Unterbewusstsein.

TÜRKIS. Mit der Farbe Türkis machen Sie Ihren Kopf frei. Die Farbe wirkt befreiend, wohltuend und beruhigend. Türkis beruhigt und versetzt Sie in einen angenehmen Zustand voll Zufriedenheit.

ZUR ANREGUNG

GELB. Schaffen Sie mit Gelb eine unbeschwerte und heitere Stimmung! Gelb gibt Energie, steigert das Selbstvertrauen, erzeugt Fröhlichkeit, schafft innere Gelöstheit, hilft gegen Müdigkeit und stärkt das Nervensystem.

ROT. Rot ist die aktivierendste Farbe. Sie wirkt anregend, stimulierend und wärmend, schenkt Vitalität, Lebenskraft und Mut und weckt die Lebensgeister.

WEISS. Das Weiss- oder Helllicht hilft, Ihre Leistungskraft wieder aufzuladen, das helle Tageslicht kann bei Depressionen helfen und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Unser Tipp: Verwenden Sie pro Sitzung am besten nur eine Farbe. Auf diese Art können Sie jede Farbe bewusst einsetzen, je nach körperlicher und seelischer Verfassung.

www.artweger.com

