

# Schule & Studium



Rezepte mit ätherischen Ölen für Schüler & Studenten, sowie jeden der Fokus & Konzentration benötigt

## Diffuser Rezepte die sich bewährt haben:



### Energiekick am Morgen:

6 Tropfen Pfefferminze, 2 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Lime

### Hausaufgabenhilfe:

2 Tropfen Lemongras, 2 Tropfen Cedarwood, 1 Tropfen Vetiver, 2 Tropfen In Tune

### Freude & Mut

3 Tropfen Citrus Bliss und 3 Tropfen Elevation

### Hausaufgaben Fokus

3 Tropfen Lime, 2 Tropfen Frankincense, 2 Tropfen Pfefferminze

### Relax Mama, Relax

3 Tropfen Balance, 2 Tropfen Console, 2 Tropfen Peace

### Entspann dich mein Schatz

3 Tropfen Balance, 2 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Petigrain

### Einsen Schreiber

2 Tropfen Rosmarin, 2 Tropfen Pfefferminze, 2 Tropfen Frankincense

### Volle Konzentration

1 Tropfen Douglas Fir, 1 Tropfen Basilikum, 2 Tropfen Lemon



#teamkraftdernatur

## KID'S COLLECTION

### Steady:

erdend und Stress mildernd, ausgleichend - gibt Stabilität

### Thinker:

volle Konzentration und Fokus Mischung, für Kreativität, zuhören und aufpassen

### Brave:

ermutigend, bei Unsicherheit und Sorge, schenkt Mut und Selbstbewusstsein

### Rescuer:

fördert Beruhigung, tröstet, nach körperlicher Anstrengung und Sport

### Calmer:

vertreibt Anspannung und Unruhe, fördert gesunden Schlaf und Stressabbau

### Stronger:

fördert Vitalität, Wohlbefinden und Widerstandskraft, unterstützt das Immunsystem

## Back to SCHOOL Roll On Rezepte

**Geduld für Mama & Papa:** Gib 5 Tropfen Grapefruit, 10 Tropfen Forgive, 8 Tropfen Balance

**Happy Mommy:** 3 Tropfen Clary Sage, 2 Tropfen Adaptiv, 3 Tropfen Balance, 5 Tropfen Wild Orange

**Trau dich, nur Mut:** 5 Tropfen Wild Orange, 2 Tropfen Lavendel, 1 Tropfen Bergamotte

**Bleib schön sitzen, hör gut zu:** 2 Tropfen Vetiver, 2 Tropfen Lavendel, 2 Tropfen Weihrauch, 3 Tropfen Balance, 4 Tropfen Wild Orange

.... jeweils mit fract. Kokosöl auffüllen in einen 5ml Roll On

Auf Herzgegend, Nacken oder Handgelenke auftragen und aus der Hand inhalieren.



*Kleiner, einfacher Tipp:*



Gib 2-3 Tropfen ätherisches Öl auf ein Filzherz und deinem Kind mit in die Schule (z.B. als Anhänger an der Federmappe). So kann dein Kind immer mal daran schnuppern um entspannt (z.B. Balance) zu bleiben oder die Konzentration zu halten (z.B. Rosmarin)