

Komm ins
Hier und Jetzt

UND BEREICHERE DEINE

**MEDITATION
MIT DEN
ÄTHERISCHEN
ÖLEN**



von
dōTERRA

Namaste

"Ich verbeuge mich vor dir"

Schön das du hier bist und dir
Priorität gibst für deine ganz
persönliche "Me - Time" in Form
deiner Meditations - Sessions.

Doterra Öle

"Geschenk der Erde"

können deine Meditationspraxis enorm
intensivieren.

Dank ihrer außergewöhnlichen Reinheit und
Qualität wirken sie besonders intensiv und
sind in der Lage, unseren Geist zu beruhigen
und unsere Präsenz im Hier und Jetzt zu
verstärken.

Also schnapp dir ein Öl, das dich gerade ruft

..... und los geht's!



Wie ätherische Öle wirken

22 Sekunden

Ätherische Öle gelangen über unseren Geruchssinn innerhalb von 22 Sekunden ins Gehirn.

2 Minuten

Ätherische Öle gelangen über die Hautbarriere innerhalb von 2 Minuten in unseren Blutkreislauf.

20 Minuten

Innerhalb von 20 Minuten haben sie sich im gesamten Körper verteilt, Sie sind in jeder einzelnen Zelle unseres Körpers, wo sie ihre volle Wirkung entfalten können.

Und deshalb ist die Reinheit so enorm wichtig! Nur, wenn du absolut reine ätherische Öle höchster aromatherapeutischer Qualität hast, spürst du den Unterschied!

CPTG

certified pure tested grade



*Verbringe jeden Tag
einige Zeit mit dir selbst*



Wie du ätherische Öle während deiner Meditationspraxis anwenden kannst

aromatisch

Gib die Öle (entweder allein oder in Kombination mit anderen Ölen) in einen Diffuser. Du kannst sie auch direkt aus den Handflächen inhalieren.



äußerlich (topisch)

Trage die Öle direkt auf der Haut auf. Es eignen sich dabei gut die Fußsohlen, Pulspunkte sowie die Chakren-Zentren. Für eine bessere Aufnahme der Haut, verdünne das ätherische Öl mit etwas Trägeröl (z.B. fraktioniertes Kokosöl, Mandelöl, Jojobaöl)



innerlich

Viele Öle von doTERRA sind zur inneren Einnahme geeignet. Dafür kann ein Tropfen des Öls in ein Glas Wasser oder direkt unter die Zunge gegeben werden. Alternativ gibt man das Öl in eine pflanzliche Zellulosekapsel (Veggicap) und schluckt sie mit etwas Flüssigkeit.



Welche Öle eignen sich für Meditationen

Grundsätzlich kannst du jedes Öl für deine Meditationspraxis verwenden. Es kommt ganz darauf an, was du erreichen möchtest. Es folgen ein paar Inspirationen:

Ätherische Öle für Entspannung und Beruhigung

Durch den Einsatz verschiedener ätherischer Öle schafft man tief entspannende Atmosphäre, die Körper und Geist beruhigt. So ist es möglich, schneller in die Meditation zu finden und einen Zustand tiefer Gelassenheit zu erreichen.



Lavendel
Serenity
Adaptiv
Muskatellersalbei
Neroli
Patchouli
röm. Kamille
Vetiver

Balance
Shinrin Yoku
Zedernholz
Black Spruce
Siberian Fir
Douglas Fir
Vetiver
Zypresse



Ätherische Öle für Erdung

Erdung – das bewusste Ankommen im Hier und Jetzt, verbunden mit unserer inneren Stabilität und Ruhe, was besonders durch den Einsatz von Waldölen verstärkt werden kann.

Ätherische Öle für's Herz

Ätherische Öle für's Herz können unsere emotionale Verbindung zu uns selbst und anderen stärken. Sie unterstützen dabei, emotionale Blockaden zu lösen und mit einem offenen Herzen in die Meditation zu gehen, um innere Harmonie zu finden.



Geranium
Rose
Pfefferminz
Neroli
Patchouli
Jasmin
Wildorange
Ylang Ylang

Welche Öle eignen sich für Meditation

Ätherische Öle zur Hingabe/ Loslassen

Ätherische Öle können den Prozess des Loslassens in der Meditation tief unterstützen und das "Sich Hingeben" fördern. Mit jedem Atemzug können alte Muster sanft losgelassen und Raum für neue innere Klarheit geschaffen werden.



Koriander
Spearmint
Marjoran
Sandelholz
Schwarzer Pfeffer
Thymian
Ylang Ylang

Ätherische Öle für Selbstliebe und Selbstvertrauen

In der Meditation helfen einige Öle, innere Blockaden zu lösen und eine Verbindung zu dem authentischen Selbst herzustellen. Jeder Atemzug kann dich näher zu einem liebevollen und selbstbewussten Umgang mit dir selbst führen und das Vertrauen in dir stärken.



Bergamot
Koriander
Neroli
Patchouli
Rose
Rosmarin
Ylang Ylang

Ätherische Öle zur Beruhigung des Nervensystems

Es gibt kraftvolle Begleiter in der Meditation, um das Nervensystem zu beruhigen. So kann sich schneller ein Zustand tiefer Gelassenheit einstellen, der es ermöglicht, ein intensives Meditationserlebnis zu erfahren.



Weihrauch
Copaiba
Patchouli
röm. Kamille
Vetiver
Lavendel

Welche Öle eignen sich für Meditation

Air
Spearmint
Supermint
Pfefferminz
Eukalyptus
Ravintsara



Ätherische Öle für freie Atmung

Minzige ätherische Öle können die Atemwege öffnen und so eine freie und entspannte Atmung fördern. Sie unterstützen zudem dabei, den Geist zu klären.

Ätherische Öle zur Stärkung der Spiritualität

Es gibt ätherische Öle, die die spirituelle Verbindung während der Meditation intensivieren und das Bewusstsein für tiefere spirituelle Ebenen öffnen können.
(Aktivierung Kronenchakra)



Muskatellersalbei
Myrrhe
röm. Kamille
Rose
Sandelholz
Rosmarin
Weihrauch

Basilikum
Fenchel
Ingwer
Kardamom
Pfefferminz
Rosmarin
Spanischer Salbei



Ätherische Öle zur Stärkung der Präsenz im Hier und Jetzt

Der frische, belebende Duft einiger Öle fördert Wachheit und Klarheit, sodass man sich während der Meditation voll auf den Moment konzentrieren und Ablenkungen loslassen kann.

Ätherische Öle zur energetischen Abgrenzung & Reinigung

Durch die reinigenden Eigenschaften schaffen einige Öle einen geschützten Raum, der es ermöglicht, sich von belastenden Einflüssen zu lösen. Somit kommst Du wieder schneller in deine persönliche Energie.



Teebaum
Lemongras
Spanischer Salbei
Zitrone
Zypresse

Yoga COLLECTION

Die doTERRA Yoga Collection ist ein exklusives Trio von ätherischen CPTG™-Ölmischungen, die speziell für Yoga und Meditationspraktiken entwickelt wurde. Die Aromen der drei Mischungen "Anchor, Align und Arise" erden, zentrieren und erleuchten den Geist mit jedem Atemzug.



Im *Loslassen*
liegt die Kraft



DAS OPTIMALE

Starterset

Für eine tiefe und intensive Meditationspraxis habe ich dir ein passendes Meditations-Starterset zusammengestellt.

Meine Diffuser-Empfehlung

Kabelloser Roam-Diffuser aus geschliffenem Naturstein und Recyclingharz

Innere Ruhe Freie Atmung emotionale & energet. Reinigung Entspannung Waldbaden Yoga Collection



45,25€



32,25€



14,75€



51,75€



33,75€



39,50€

Gratis im März

Setpreis

*alle Öle 15ml

238,25 €



Deep Blue Rub
15 ml Copaiba Öl



SCAN ME



zzgl. 63,75€*

Das Aroma-Meditations-Starterset ist ohne Diffuser. Wenn du meine Diffuser-Empfehlung dazubestellen möchtest, packe zusätzlich den "Roam Diffuser" in deinen Warenkorb.

Deine Vorteile über mich

Alle Produkte zum Einkaufspreis (-25%)
Individuelle Beratung
Alle Produkte direkt vom Hersteller
Individuelles Willkommenspaket



DIY-SPRAY

ZUR REINIGUNG DEINER YOGA-/ MEDITATIONSMATTE

für eine 30ml Sprayflasche

- 7 Tropfen Teebaum
- 7 Tropfen Lavendel
- etwas fraktioniertes Kokosöl hinzugeben
- den Rest mit destilliertem Wasser auffüllen
- Vor Gebrauch gut schütteln!

Mit einem Tuch die Matte kurz abwischen.



KATJA TAUBE

OILS & MIND



Balance für Körper & Geist

BERATUNG FÜR ÄTHERISCHE
ÖLE & NAHRUNGSERGÄNZUNG
VON DOTERRA
MEDITATION & ACHTSAMKEIT

KONTAKT

Katja Taube



+49 176 24 91 39 82



katja.taube85@gmail.com



oils_and_mind



www.oilsandmind.de