

# 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**<sup>®</sup>

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](http://www.artweger.com)

