

“
Du bist
kein Tropfen
im Ozean.

— ♡ —
Du bist der
ganze Ozean
in einem
Tropfen.

— Rumi ♡





MORGENRITUAL



BEWUSST IN DEN TAG STARTEN.



2–3 Tropfen Wildorange
und 2 Tropfen Vanille
in den **diffuser** für einen
sanften Start in den Tag.



Ein Tropfen Zitrone in die
Hände, um dir Fokus und
Klarheit für den Tag zu schenken.



DEIN 10-MINUTEN-RITUAL



Setz dich einfach hin.



Atme den frischen Duft
der Zitrone ein.



Für einen sanften, klaren
und frischen Start in den Tag.

Einfach nur atmen.



10:00

NUR FÜR DICH



aromacoach.academy



BGR



DUSCHROUTINE



Nicht nur Routine.
Sondern ein Moment,
um wieder bei dir selbst
einzuchecken.



1 Tropfen Eukalyptus oder
Lavendel **auf den Duschrand
oder die Armatur.**



*Atmen.
Schultern sinken lassen.
Ankommen.*



Anwendung

1 Tropfen auf den Duschrand
oder die Armatur geben –
der Dampf verteilt den Duft sanft.





Nur du und dein Grapefruit

Dein Ritual für mehr Wohlgefühl in deinem Körper.



1. EINEN TROPFEN

Gib 1 Tropfen Grapefruit in deine Hände und atme tief ein.



2. VOR DEN SPIEGEL STELLEN

Stelle dich vor den Spiegel.



3. BLICKKONTAKT AUFNEHMEN

Nimm Blickkontakt mit dir selbst auf und lächle dich an.



4. EIN KOMPLIMENT MACHEN

Mach dir ein schönes Kompliment, das von Herzen kommt.



Täglich wiederholen.



aromacoach.academy





MITTAGSMOMENT



Friskick mit Pfefferminz.



1 Tropfen in die Hände geben
und verreiben.



Im Nacken verteilen
und tief einatmen.



Ein paar tiefe Atemzüge
nehmen.



Oberkörper sanft abklopfen
für neue Energie.



TIPP

*Hast du schon mal probiert,
einen Hauch Pfefferminz im Espresso?*



Mein Tipp:

Fülle ätherische Öle in kleine 1 ml Fläschchen
(Probenfläschchen). So dosierst du nur einen
winzigen Bruchteil – perfekt für Küche, Getränke
und kleine Rituale.



Für mehr Leichtigkeit
und mentale Frische
in nur **2 Minuten**.



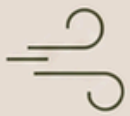
EMOTIONALES RITUAL



Mit den Blütenölen
bei dir ankommen.



Hände aufs Herz legen
oder eine Hand aufs Herz,
die andere auf den Solarplexus.



Tiefe Bauchatmung
langsam einatmen,
langsam ausatmen.



Bei dir einchecken
Wie geht es mir gerade?
Was brauche ich wirklich?
Wofür bin ich dankbar?



TIPP

Trage 1 Tropfen eines
Blütenöls (z. B. Rose,
Jasmin oder Neroli) auf
dein Herz oder die Hand-
gelenke auf und atme
tief ein.



Ein Moment nur für dich.
Zum Fühlen. Zum Atmen.
Zum Sein.





AFTER WORK RITUAL



Dein Reset für Körper, Geist und Energie.

Lass den Tag los und komme
bewusst bei dir und zu Hause an.



1. ANKOMMEN

Tritt durch die Tür.
Atme tief ein.
Spüre: Jetzt beginnt meine Zeit.



2. AURA-SHIELD

Sprühe dein Weihrauch &
Lemongras Spray in dein
Energiefeld – über Kopf,
vorne, an den Seiten und
hinten um deinen Körper.



3. LOSLASSEN

Klopfe sanft über deine Schultern
und nach hinten weg.
Lass alle fremden Energien,
Stress und Anspannung los.



4. BEI DIR ANKOMMEN

Spüre, wie du leichter wirst.
Du bist zu Hause.
Du bist bei dir.



TIPP

Dein Ritual in wenigen Minuten –
für mehr Leichtigkeit, Schutz und
volle Präsenz im Hier & Jetzt.



Lass den Alltag draußen.
Mach Platz für das,
was dir wirklich guttut.

*Du. Dein Zuhause.
Dein Moment. ♥*





ABENDRITUAL



*Dein Tag darf sanft
zur Ruhe kommen.*



SCHLAFTEMPERATUR CHECKEN

Für erholsamen Schlaf sind
ca. 18 °C ideal.



BILDSCHIRMZEIT BEENDEN

Schalte mindestens 30–60 Minuten
vor dem Schlafengehen ab.



DIFFUSER RECHTZEITIG EINSCHALTEN

Schon vor dem Zu-Bett-Gehen starten,
damit dein Raum angenehm beduftet ist.



*Lavendel, Vetiver, Baumöle sind
besonders erdend und entspannend.*

OPTION 1: ROLL-ON FÜR DIE FUSSSOHLEN



5–10 Tropfen deiner
Lieblings- Erdungs-
oder Entspannungsöle



In einen 10 ml Roll-on füllen



Mit fraktioniertem Kokosöl
auffüllen



ANWENDUNG

Vor dem Zu-Bett-Gehen auf die
Fußsohlen auftragen und sanft
einmassieren – besonders auf die
Pulspunkte.

OPTION 2: SCHLAFSPRAY



100 ml destilliertes Wasser



1 EL hochprozentiger Alkohol
(als Emulgator)



10–20 Tropfen deiner
Lieblings-Entspannungsöle



In eine 100 ml Sprühflasche
geben und gut schütteln



ANWENDUNG

Auf Kissen, Bettzeug oder
Schlafanzug sprühen und
tief einatmen.



KLEINES ZUSATZRITUAL

Schreibe 3 Dinge auf,
für die du heute
dankbar bist.



*Guter Schlaf beginnt
mit kleinen Ritualen.*



TIPP

Ätherische Öle immer in hochwertiger Qualität verwenden und
bei Bedarf vorher an einer kleinen Hautstelle testen.





Haben dir diese Rituale gefallen?



Dann freue ich mich, wenn du
diesen Beitrag teilst, speicherst
und mit Herzensmenschen teilst.



TEILEN



SPEICHERN



WEITERGEBEN



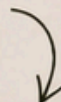
Mein E-Book für
deinen erholsamen Schlaf



Über 60 Seiten Wissen,
ätherische Öle, Schlafphasen
& liebevolle Rituale für deine
nächtliche Regeneration.

13 €

Den Link findest du in
meinem Linktree oder
schreib mir einfach.



aromacoach.academy

