



SUMMER VIBES



*5 einfache Rezepte
mit ätherischen Ölen*



aromacoach.academy

BGR

REZEPT



1

SUMMER RAUMSPRAY



*Erfrischend.
Leicht.
Sommerpur.*

- 💧 50 ml destilliertes Wasser
- 💧 10 Tropfen Zitrone (photosensitiv)
- 💧 8 Tropfen Pfefferminze
- 💧 5 Tropfen Lavendel

In eine 60 ml Sprühflasche geben
und gut schütteln.
Vor jedem Gebrauch schütteln.



VERWENDUNG:

Als Raumspray in der Luft versprühen
oder auf die Kleidung geben,
nicht auf die Haut.



WICHTIGE HINWEISE

- Nicht auf die Haut aufsprühen,
da Zitrone photosensitiv ist.
- Enthält Pfefferminze:
Nur vorsichtig dosieren.
Nicht empfohlen für kleine Kinder
oder in der Schwangerschaft.
- Rezept gilt für Erwachsene.



aromacoach.academy

BGR

REZEPT



2



MÜCKENFREI RAUMSPRAY



*Natürlicher Schutz.
Frisch. Blumig.
Sommer pur.*



50 ml destilliertes Wasser



6 Tropfen Citronella



5 Tropfen Geranium

In eine 60 ml Sprühflasche geben
und gut schütteln.

Vor jedem Gebrauch schütteln.



VERWENDUNG:

Auf Kleidung oder Textilien
sprühen.

Kann auch als **Raumspray**
verwendet werden.



WICHTIGE HINWEISE

- Vor Gebrauch gut schütteln.
- Nicht direkt in Augen oder Gesicht sprühen.
- Rezept gilt für Erwachsene.
- Bei empfindlicher Haut vorsichtig testen.



aromacoach.academy

BGR

REZEPT



3

LAVENDEL- AFTERSUN-LOTION



Beruhigt.
Pflegt.
Erfrischt.



100 ml Basisöl
(z. B. Jojobaöl oder Mandelöl)



10 Tropfen Lavendel

Gut schütteln und nach dem
Sonnenbaden auf die Haut
auftragen.



VERWENDUNG:

Nach dem Sonnenbaden
auf die gereinigte Haut
auftragen und sanft
einmassieren.



TIPP:

Auch nach der
Rasur klasse.



WICHTIGER HINWEIS:

Nur zur äußeren Anwendung.
Nicht auf offene Hautstellen
oder in die Augen bringen.



Sanfte Pflege
für sonnen-
verwöhnte
Haut.



Natürliche Pflege, die guttut.

aromacoach.academy



BGR

WISSEN

SONNENÖLE MIT EIGENWIRKUNG

Natürliche Pflege. Wertvolle Wirkung.



WICHTIGER HINWEIS:

Natürliche Öle können einen gewissen Lichtschutzfaktor mitbringen, ersetzen aber keinen hohen Sonnenschutz.



Diese natürlichen Öle können deine Haut pflegen und geschmeidig machen – und bringen zusätzlich ihre ganz eigene Wirkung mit.



KAROTTENÖL

- ♡ Reich an Beta-Carotin
- ♡ Beruhigend und regenerierend
- ♡ Unterstützt einen frischen Teint



Natürlicher LSF
ca. 30

HIMBEERSAMENÖL

- ♡ Enthält Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren
- ♡ Entzündungshemmend und feuchtigkeitsspendend
- ♡ Stärkt und schützt die Haut



Natürlicher LSF
ca. 30

AVOCADOÖL

- ♡ Reich an Vitamin E und Fettsäuren
- ♡ Intensiv pflegend
- ♡ Nährt trockene und reife Haut



Natürlicher LSF
ca. 4–15

KOKOSÖL

- ♡ Pflegend und schützend
- ♡ Unterstützt die Hautbarriere
- ♡ Feuchtigkeitsspendend



Natürlicher LSF
ca. 4–7

SHEABUTTER

- ♡ Sehr pflegend und rückfettend
- ♡ Schützt und beruhigt
- ♡ Ideal für trockene Haut



Natürlicher LSF
ca. 3–4

OLIVENÖL

- ♡ Reich an Antioxidantien und Vitamin
- ♡ Pflegt und schützt die Haut
- ♡ Unterstützt die Hautelastizität



Natürlicher LSF
ca. 2–8



TIPP: Die Wahl des passenden Trägeröls macht einen großen Unterschied – je nach Hauttyp, Bedürfnis und Anwendung.

Probier aus, was deiner Haut guttut!



REZEPT



4

SUMMER DIFFUSER-MIX



Heiter. Leicht.
Wie ein Sommertag. 



ZUTATEN:



3 Tropfen Orange



3 Tropfen Grapefruit



2 Tropfen Spearmint



TIPP:

Perfekt für gute Laune
und neue Energie. 



ANWENDUNG:

Die ätherischen Öle
in den Diffuser geben
und genießen. 



WICHTIGER HINWEIS:

Ätherische Öle sind hochkonzentriert.
Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



REZEPT



5

FUSSBAD FÜR HEIßE TAGE



*Kühlt. Erfrischt.
Tut einfach gut.*



ZUTATEN:



3 Tropfen Lavendel



2 Tropfen Zitrone



3 Tropfen Zypresse



TIPP:

Ein paar frische Lavendelblüten machen es noch besonders schön.



ANWENDUNG:

Die ätherischen Öle in eine Schüssel mit **lauwarmem Wasser** geben und die Füße 15–20 Minuten baden.



WICHTIGER HINWEIS:

Ätherische Öle sind hochkonzentriert.
Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

