

Yasmin Wahine

Öle & Mischungen für Körper, Geist und Seele



HerbaFemina

RÜCKKEHR ZUR INNEREN BALANCE



Inhalt

KAPITEL 1

BERUHIGUNG & ENTSPANNUNG

KAPITEL 2

KLARHEIT & FOKUS

KAPITEL 3

FRISCHE & REINIGUNG

KAPITEL 4

STÄRKUNG & ERDUNG





KAPITEL 5

MÄNNLICHKEIT & INNERE KRAFT

KAPITEL 6

IMMUNSTÄRKUNG & SCHUTZ

KAPITEL 7

ÖLMISCHUNGEN FÜR JEDE GELEGENHEIT



Beruhigung & Entspannung



EMPFOHLENE ÖLE:

- **Lavendel** – beruhigend, schlaffördernd
- **Ylang Ylang** – herzöffnend, ausgleichend
- **Rosengeranie** – harmonisierend, stimmungsaufhellend
- **Weihrauch** – meditativ, zentrierend
- **Myrrhe** – tief erdend
- **Vanille** – sanft, tröstend

MISCHUNG SCHLAFWOHL:

- 3 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Ylang Ylang
- 1 Tropfen Vanille

Anwendung: Im Diffuser vor dem Schlafen, 1 Tropfen auf ein Taschentuch neben das Kissen.

Klarheit & Fokus

EMPFOHLENE ÖLE:

- **Pfefferminze** – kühlend, konzentrationsfördernd
- **Rosmarin** – geistig aktivierend
- **Zitrone** – erfrischend, klärend
- **Japanische Minze** – stark kühlend, klärend



MISCHUNG KONZENTRATIONS-BOOSTER:

- 2 Tropfen Pfefferminze
- 2 Tropfen Zitrone
- 1 Tropfen Rosmarin

Anwendung: Im Diffuser beim Arbeiten, im Roll-On (10 ml Trägeröl + Öle) auf Schläfen und Nacken.

Frische & Reinigung

EMPFOHLENE ÖLE:

- **Grapefruit** – belebend
- **Orange** – fröhlich, erfrischend
- **Teebaum** – reinigend, klärend
- **Purification (Young Living)** – klärende Mischung
- **R.C. (Young Living)** – erfrischend für die Atemwege

MISCHUNG FRISCHE RAUMLUFT:

- 3 Tropfen Grapefruit
- 2 Tropfen Purification
- 2 Tropfen Teebaum

Anwendung: Im Diffuser oder als Raumspray (100 ml Wasser + 1 EL Alkohol + Öle).



KAPITEL 4

Stärkung & Erdung



EMPFOHLENE ÖLE:

- **Patchouli** – erdend, sinnlich
- **Copaiba** – ausgleichend
- **Zeder** – stabilisierend
- **Genevrier (Wacholder)** – klärend, schützend
- **Ingwer** – wärmend, vitalisierend

MISCHUNG ERDUNG & SCHUTZ:

- 2 Tropfen Patchouli
- 2 Tropfen Copaiba
- 1 Tropfen Zeder

Anwendung: Im Diffuser zur Meditation oder 3 Tropfen in 30 ml Mandelöl für eine Rückenmassage.

Männlichkeit & innere Kraft

EMPFOHLENE ÖLE:

- **Schwarzer Pfeffer** – aktivierend
- **Ingwer** – wärmend
- **Patchouli** – kraftvoll, erdend
- **Zeder** – stark, schützend
- **Copaiba** – ausgleichend

MISCHUNG KRAFT & FOKUS:

- 2 Tropfen Schwarzer Pfeffer
- 1 Tropfen Patchouli
- 1 Tropfen Ingwer

Anwendung: Im Diffuser oder als Massageöl (30 ml Trägeröl).



Immunstärkung & Schutz

EMPFOHLENE ÖLE:

- **Thieves (Young Living)** – immunstärkend
- **Teebaum** – keimhemmend
- **Zitrone** – klärend
- **Wacholder** – reinigend
- **R.C.** – wohltuend für die Atemwege



MISCHUNG SCHUTZ & FRISCHE:

- 2 Tropfen Thieves
- 2 Tropfen Teebaum
- 2 Tropfen Zitrone

Anwendung: Im Diffuser oder 3 Tropfen in 30 ml Trägeröl auf Fußsohlen einmassieren.

Ölmischungen für jede Gelegenheit

ERKÄLTUNGSZEIT

- 2 Tropfen R.C.
- 2 Tropfen Genevrier
- 1 Tropfen Pfefferminze

Diffuser oder heißes Inhalationswasser

GUTE-LAUNE-KICK

- 3 Tropfen Orange
- 2 Tropfen Grapefruit
- 1 Tropfen Vanille

Diffuser oder Raumspray

BAUCHWOHL

- 2 Tropfen Digize
- 1 Tropfen Copaiba

Mit Trägeröl sanft im Uhrzeigersinn auf den Bauch massieren

HAUSREINIGUNG

- 3 Tropfen Thieves
- 3 Tropfen Purification

Ins Wischwasser geben oder mit Alkohol und Wasser als Spray



WICHTIGE HINWEISE ZUR ANWENDUNG

- Immer 100 % naturreine Öle verwenden.
- Ätherische Öle nie unverdünnt großflächig auf der Haut anwenden (Ausnahme punktuell Lavendel, Teebaum).
- Bei Schwangerschaft, Kindern oder chronischen Krankheiten ärztlichen Rat einholen.
- Augenkontakt vermeiden.

Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses E-Book, einschließlich aller Texte, Rezepte und Gestaltungselemente, ist urheberrechtlich geschützt.

© Yaswah Space Consulting LLP, 2025

Alle Rechte vorbehalten.

Die Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung oder öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers nicht gestattet.

Die Inhalte dieses E-Books dienen ausschließlich der persönlichen Information. Sie ersetzen keine medizinische Beratung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an eine Fachperson.