

DIY REZEPTE

Mit ätherischen Ölen



FÜR EMOTIONALEN SUPPORT

INHALTSVERZEICHNIS

DIY REZEPTE

- 02 Vorbereitung
 - 04 Kissenspray
 - 05 Roll-On "Earth"
 - 06 Roll-On "KiWu-Parfüm"
 - 07 Eine Wanne voll Liebe
 - 08 Glückscocktail
-

VORBEREITUNG



Mit diesem DIY-Rezepte-Guide bekommst du ein paar Inspirationen an die Hand, um dich in emotional herausfordernden Situationen mit ätherischen Ölen zu unterstützen.

Hier ist es mir wichtig zu erwähnen, dass alles, was ich hier schreibe auf meinen eigenen Erfahrungen mit dem hochwertigen ätherischen Ölen von doTERRA beruht und ich mich mit der Wirkung anderer Öle nicht auskenne. Achte auf jeden Fall darauf, dass du hochwertige, reine Öle benutzt.

Für manche Anwendungstipps benötigst du etwas Zubehör (z.B. eine Sprühflasche, einen Rollon, Trägeröl, etc.) - also schau am besten vorher, ob du alles zu Hause hast!

Ansonsten wünsche ich dir viel Freude beim Mischen, Ausprobieren und Riechen! ♥

VORBEREITUNG



Falls du noch neu im Umgang mit den ätherischen Ölen bist und gerne die Öle von doTERRA nutzen möchtest, folge gerne diesem Link:

<https://doterra.me/HjhyWo>

Hier habe ich dir alle Produkte aus diesem Booklet in einem Warenkorb bereits zusammengestellt. Selbstverständlich kannst du den Warenkorb aber auch nach deinen individuellen Wünschen zusammenstellen!

Falls du irgendwelche Fragen hast, scheue dich bitte nicht, mich zu kontaktieren! ♡

KISSENSPRAY

Wenn der Tag anstrengend war, die Gedanken nicht zu kreisen aufhören und du dich dabei unterstützen möchtest, in den Schlaf zu finden und zur Ruhe zu kommen, ist dieses Kissenspray genau das Richtige!

Sprühe ein paar Spritzer davon vor dem Hinlegen auf dein Kopfkissen, lege dich hin, atme tief ein und beobachte, wie sich dein Körper entspannt.

Du brauchst:

- eine Sprühflasche (30ml)
- destilliertes Wasser
- Lavendelöl (entspannt, beruhigt, fördert den Schlaf)
- Zedernholz-Öl (für innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Stabilität)

So geht's:

- tropfe 6-8 Tropfen von jedem Öl in die Flasche
- fülle die Flasche mit dem destillierten Wasser auf
- vor dem Benutzen kräftig schütteln



ROLL-ON "EARTH"

Zwischendurch brauche ich manchmal etwas, was mich daran erinnert, dass ich geerdet bin und mich dabei unterstützt, mich wieder mit mir selbst zu verbinden.

Dann zücke ich diesen Roll-on, rolle mir die Mischung auf meine Pulspunkte (an den Handgelenken und am Hals) und genieße ein paar tiefe, bewusste Atemzüge.

Du brauchst:

- einen Roll-On (z.B. 5ml)
- Trägeröl (z.B. Mandelöl)
- Weihrauchöl (erdend, stärkt das Vertrauen, man fühlt sich gehalten)
- Balance (erdend, ausgleichend, beruhigt)
- Geranienöl (für Liebe, Vertrauen und Harmonie, stärkt die Intuition)

So geht's:

- tropfe 2-3 Tropfen von jedem Öl in den Roll-On
- fülle ihn mit dem Trägeröl auf



ROLL-ON "KIWU-PARFÜM"

Während der Kinderwunschzeit bin ich viel achtsamer damit geworden, welche Produkte ich für mich verwende und welche Produkte an meine Haut kommen. Du hast sicherlich schonmal was davon gehört, dass unser Hormonsystem Parfüm nicht so gerne mag. Also habe ich mir meinen eigenen Duft als Roll-On zusammengestellt!

Du brauchst:

- einen Roll-On (z.B. 5ml)
- Trägeröl (z.B. Mandelöl)
- **Bergamottenöl** (für Optimismus, positive Energie, stärkt die Verbindung zu dir selbst)
- **Geranienöl** (für Liebe, Vertrauen und Harmonie, stärkt die Intuition)
- **Sibirisches Fichtennadelöl** (erdend, entspannt, beruhigt)
- **Ylang Ylang** (entspannt, öffnet das Herz, stärkt die Verbindung zur Intuition)
- **Lavendelöl** (entspannt, beruhigt, fördert den Schlaf)

So geht's: (siehe Seite 04)



EINE WANNE VOLL LIEBE



Manchmal braucht es auch einfach nur mal ein entspannendes Bad, um kurz abzutauchen und dann wieder Luft holen zu können.

Du brauchst:

- 1 TL Honig + 20ml (Hafer-) Milch oder (Hafer-) Sahne als Emulgator
- Geranienöl (für Liebe, Vertrauen und Harmonie, stärkt die Intuition)
- Lavendelöl (entspannt, beruhigt, fördert den Schlaf)
- Bergamottenöl (für Optimismus, positive Energie, stärkt die Verbindung zu dir selbst)

So geht's:

- in einem kleinen Schüsselschen vermischt du den Honig und die Milch oder Sahne
- in diese Mischung gibst du jeweils 2 Tropfen von den ätherischen Ölen
- mischst alles nochmal gut und fügst es dann deinem Badewasser hinzu

GLÜCKS COCKTAIL

Für alle meine Kakao-Ladies habe ich hier noch eine kleine Herzensempfehlung. Pimp deinen Kakao mit einem Tropfen Öl auf und entfalte eine ganz besondere Energy! ♥

Du brauchst:

- 15g Rohkakao
- 150ml Haferdrink
- Wildorangenöl (für Fülle, Glücksgefühle, Freude, Lebendigkeit)

So geht's:

- erwärme den Haferdrink in einem Topf auf einer Herdplatte soweit, bis es anfängt zu dampfen
- drehe die Herdplatte aus und füge den Kakao hinzu
- rühre mit einem Schneebesen solange, bis sich der Kakao aufgelöst hat
- füge 1 Tropfen Wildorangenöl hinzu
- genieße dein Getränk voller Fülle und Freude





LET'S GET IN TOUCH

WWW.JANAROSE-DOULA.DE E-MAIL: HALLO@JANAROSE-DOULA.DE

INSTAGRAM: @JANA_ROSE

© Copyright 2025 Jana Rosenmeier

Rechtlicher Hinweis:

Alle Rechte vorbehalten. Dieses DIY-Rezepte-Booklet ist ein Dankeschön für die Eintragung in meine E-Mail-Liste. Es ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Verbreitung – in Teilen oder im Ganzen – ist nur mit meiner vorherigen, schriftlichen Genehmigung gestattet. Sehr gerne darfst du jedoch den Link zur Eintragung in meine E-Mail-Liste weitergeben:

<https://janarose-doula.de/diy-oil-rezepte/>

Haftungshinweis:

Dieses Booklet enthält persönliche Erfahrungswerte der Autorin (Jana Rosenmeier). Es handelt sich nicht um medizinische oder therapeutische Empfehlungen. Die Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, wissenschaftliche Fundierung oder eine garantierte Wirkung. Die Nutzung der enthaltenen Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für Schäden oder unerwünschte Reaktionen, die durch die Anwendung der Rezepte entstehen könnten. Bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Beschwerden wird empfohlen, eine Fachperson zu konsultieren.

Weitere rechtliche Hinweise:

Mit dem Download dieses Booklets stimmst du meiner Datenschutzerklärung zu. Diese sowie mein vollständiges Impressum findest du unter:

<https://janarose-doula.de/privacy-policy/>