

Bring Öl-routine in Deinen Alltag

Meine tägliche Pflege und
Vorsorge für mich und die
Familie.



Ablauf

Ablauf

1. Meine täglichen Ölrouninen
2. Tipps von morgens bis abends
3. Körperpflege & Wohlfühlmomente
4. Emotionale Pflege & Selbstliebe
5. Gesunde Haushaltsideen
6. Einfache DIY



Ich bin Nicole

- Mutter von 3 Teenagern
- 6 Jahre Öle-Botschafterin
- Gründerin der Tropfenkraft-Familie
- Leidenschaft: Menschen inspirieren und ihnen die Möglichkeiten der ätherischen Öle für ihre körperliche und emotionale Gesundheit zeigen
- Frauen in ihre Kraft verhelfen
- Seit 12 Jahren stellen wir alle unsere Körperpflege-/ und Haushaltsprodukte selber her.



- Du kannst **vorsorglich** ganz viel für **Körper, Emotionen und Seele** tun.
- Nutze die Öle täglich, damit Du **ganzheitlich in Balance** bist.
- Bessere **Zellgesundheit**.
- **Mehr Energie** - gesündere Funktionen.
- **Tägliche Routinen gehören zu Deinem gesunden Lebensstil.**



Wieso Routine?



- Nutze die Inspirationsquellen für Mischungen, Roll-Ons, Diffuserrezepte.
- Beachte besondere Dosierungen bei Schwangeren und Kindern.
- Heisse Öle (zb. Oregano, Thymian, Zimt usw.) mit FCO verdünnt auf der Haut und innerlich mit Veggie Caps nutzen.



Mache Deine Öle sicht- und greifbar!



- Jeder Mensch, jeder Körper und jede Seele ist **individuell**.
- Was ich brauche und mir gut tut, ist nicht das Selbe, wie Du brauchst und Dir gut tut.
- Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus und Bedarf -> **finde** es für **Dich** heraus.
- Probiere bewusst aus & beobachte Dich.
- Lerne Dich und Deinen Körper spüren und frage Dich immer wieder: **Was brauche ich jetzt?**



Finde *Dich!*



Anwendungsmöglichkeiten



- direktes Einatmen
- zerstäuben
- diffusen
- inhalieren



- verdünntes Auftragen
- Massage
- Bäder / Kompressen
- Reflexzonen



- unter die Zunge
- Kapseln
- Getränke
- Kochen / Backen

Meine Morgenroutine Erdung



Balance

- Ich gebe etwa 3-5 Tropfen Balance auf die Fusssohlen.
- Hände verreiben
- 1 Minute auf dem Bett sitzen und einatmen.
- Affirmation
- In den Nacken reiben.



Meine

Morgenroutine

Diffusermischung



Heiter und wach

- 2 Motivate, 2 Lime, 1 Cheer
- 2 Lime, 2 Lemon, 2 Grapefruit, 2 Peppermint
- 3 Wild Orange, 2 Citrus Bliss, 1 Spearmint



Ruhiger Morgen

- 2 Wild Orange, 2 Vetiver, 2 Frankinchense
- 3 Bergamot, 3 Lemon, 2 Peppermint, 2 Lavender
- 2 Eucalyptus, 2 Grapefruit, 2 Wild Orange, 1 Tea Tree



Aktiv in den Tag

- 3 Rosemary, 2 Lemon, 1 Basil
- 5 Motivate, 3 Wild Orange
- 2 Bergamot, 2 Wintergreen, 1 Cedarwood

Meine Morgenroutine Zellgesundheit



Frankincense & Copaiba

- je 1-2 Tropfen unter die Zunge
- "zergehen lassen"
- mit einem Schluck Wasser runterspülen

- direkt über die Schleimhaut
- beruhigt und gleicht Körper und Emotionen aus
- Zellgesundheit
- Prävention



Meine Morgenroutine zum Frühstück



Zitruswasser oder Meta PWR

Gib 1 Tropfen von einem Zitrusöl wie Lemon, Lime, Green Mandarin... in ein 3dl Glas und fülle es auf mit gefiltertem Wasser.



Meta PWR Advantage

- 1 Sachet Kollagen in 2-3 dl kaltes Wasser oder Saft geben.
- 2 Tropfen MetaPWR ätherische Ölmischung dazu geben, schütteln, sofort trinken.
- MetaPWR Softgel nach dem Frühstück.



Vitalität & Wohlbefinden

Nahrungsergänzungen:

- Life Long Vitality, je 2 Kapseln
- TerraZyme 1 Kapsel, PB Assist 1 Kapsel
- DDR Prime 1 Kapsel
- Phytoöstrogen Komplex 1 Kapsel, teilweise auch 1 Kapsel Knochenaufbau

Meine

Morgenroutine

mein Frühstück



Power-Smoothie

1 Handvoll junge Brennnesseln, 1 Handvoll Blattspinat 1/4 Gurke, 1 Apfel, 1 Orange, 1 Banane, 1 kleines Stück Ingwer, ätherisches Sillery seed-Öl, 3-4 dl Wasser
Zubereitung: Alles waschen, in Stücke schneiden, in den Mixer geben.
Fein mixen und frisch geniessen.



Protein-Shake

-2 Bananen, 32g Schoggi-Proteinpulver, 250ml Hafermilch, 6 Eiswürfel oder 1 dl Wasser, 1 Tr Ingwer oder Zimt. Mixen und geniessen.
-6 Erdbeeren, 32g Vanille-Proteinpulver, 250ml Hafermilch, 6 Eiswürfel oder 1 dl Wasser, 2 Tr Vanille. Mixen und geniessen.



Sättigendes Porridge

50g Haferflocken, 250 ml Mandelmilch, 1/2 Birne in Scheiben & 1/2 Apfel in Würfel. 1 El Haselnüsse oder Erdmandelmehl, optional 1 Tr Zimt-Öl, 1 Prise Salz, Saft einer Orange.
Topping: 1 TL Mandel oder Erdnussmus, einige Haselnüsse.
Zubereitung: Pflanzenmilch in einen Topf. Haferflocken und Banane hinzu. Rühre und bringe zum kochen. Saft dazu. Orangensaft, Erdmandelmehl & Apfelstücken dazu.
Gleich in eine Schale geben und Topping verteilen.

Meine

Morgenroutine

Meditation & Gebet



Meditation

Ich gebe 2 Tropfen von atemwegsöffnenden Ölen in meine Hände, verreihe diese auf meiner Handfläche, inhaliere für 1-2 Minuten und beginne dann mit meiner Meditation.

Gern Öle wie Air, Peppermint, Eucalyptus, Spearmint, Ravintsara, ...



Affirmationen

Danach kommt die Affirmationsarbeit. Dazu gebe ich das Öl, welches zum entsprechenden Thema passt oder mich motiviert für meine Träume loszugehen, auf die Handgelenke, übers Herz, hinter die Ohren und um den Bauchnabel. Achtung bei Zitrusölen im Sommer!



Beispiele

Liebe: Rose Touch

Trost: Console - hoffnungsvolle Mischung

Fülle: Wild Orange

Kreativität: Citrus Bliss oder Passion



Meine Morgenroutine Yoga



Kleine Bewegungseinheit

- Nutze ich für eine kleine Bewegungseinheit am Morgen.
- Motivate Touch oder das Motivate Öl verdünnt auf die Unterarme.
- Gerne wecke ich meinen Geist auch mit 1 Tropfen Peppermint an den Schläfen.
- Achtung nie zu nah an die Augen.



Motivate: Peppermint, Wild Orange, Clementine, Lemon, Rosemary, Coriander, Basil, Spearmint, Melissa, Vanille, Tonka-Bohne

Meine Morgenroutine Im Bad



Duschen

3-5 Tropfen Air, Adaptiv oder Peppermint verteilt an die Duschwand und den Boden für eine angenehme Dampfdusche.



Shampoo

Sehr angenehmes, pflegendes Shampoo mit ätherischen Ölen, wie Pfefferminze.



Duschgel

Zum Duschen nutze ich die festen Badeseifen oder das Duschgel.

Meine

Morgenroutine

Körperpflege



Deo

von dōTERRA oder DIY

10 g kalt gepresstes Kokosöl, 10 g Sheabutter, beides erwärmen und dann dazugeben: 25 g Natron, 25 g Speisestärke, 20 Tr ätherische Öle deiner Wahl z.B. Tea Tree, Lime, Palmarosa, Geranium.



Körper

Für meinen Körper verwende ich die neutrale Body Lotion und abwechselnd Öle, die ich gerade brauche. Meta PWR, Balance, Frankincense, Clary Sage, usw. Achtung bei Zitrusölen im Sommer!



Zähne putzen

On Guard Zahnpasta

Mund spülen mit Tea Tree oder On Guard

Dazu 2 Tropfen Tea Tree in ein Glas, wenig Wasser einfüllen und 5 Minuten spülen.

Meine Morgenroutine Gesichtspflege



Gesicht reinigen

Entweder 1 Tropfen Geranium, Roman Chamomile, Lavender oder bei Pickel Tea Tree auf ein feuchtes Frottéepad und Gesicht reinigen. Oder den Cleanser von dōTERRA benutzen.



Gesichtswasser

50ml Glasflasche, etwas FCO, je 5 Tropfen Frankincense, Tea Tree, Lavender, oder Salubelle, dest. Wasser. Vor jedem Gebrauch gut schütteln!



Gesichtscreme

Verage Feuchtigkeitscreme oder wenn ich etwas mehr Pflege brauche, die Anti Aging Feuchtigkeitscreme. Gib jeweils 1 Tropfen Frankincense, Salubelle oder Yarrow Pom immer dazu.

Meine Morgenroutine

Weiteres



Hände waschen

On Guard Waschschaum für gesunde Hygiene.



Handcrème

Citrus Bliss oder Rose. Bei Rose, geht der Erlös an Healing Hands Projekte.



DIY Parfum

Täglich wähle ich intuitiv, was mir gut tut. Osmanthus und Hope Touch zusammen oder einzeln Whisper, Magnolia, Rose, die Kinderöle oder Emotionenöle.

Oder ich wähle ein DIY: 5ml Roll-On, 5 Tropfen Patchouli, 10 Tropfen Bergamot, 5 Tropfen Ylang Ylang, FCO, schütteln und 24h ruhen lassen.



Aus dem *Haus*



Bevor ich raus gehe

Air in Hand geben.
Bewusst und tief ein- und ausatmen.



Wasser

Mind. 2 Liter Wasser trinke ich durch den Tag und kann das am besten mit verschiedenen Zitrusölen. Oder Spearmint, Meta PWR, Ginger, Rosemary...

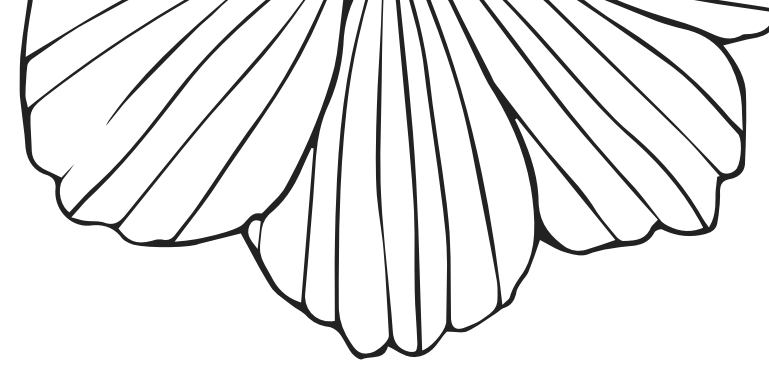


Öle-Etui

Für unterwegs nutze ich das Anhängetui mit Minifläschlein und ich habe eine kleine Öl Roll-On-Tasche mit abgefüllten Ölen.
Nutze sie überall und jederzeit. On Guard, Lemon, Peppermint, Lavender...

Durch den

Tag



Im Auto

Autodiffuser oder Wattebausch mit Wild Orange, Adaptiv, Peppermint oder Lieblingsöl beträufeln.



Desinfektion

50 ml Glassprühflasche, 1 TL FCO, 15 Tr On Guard 5 Tr Lemon (etwas Alkohol), mit dest. Wasser auffüllen.



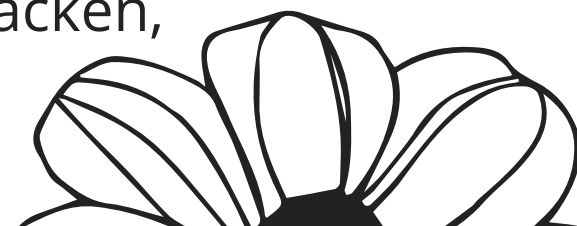
Kopf frei

Pasttense oder Peppermint auf die Schläfen und Deep Blue Stick in den Nacken. Air im Diffuser.

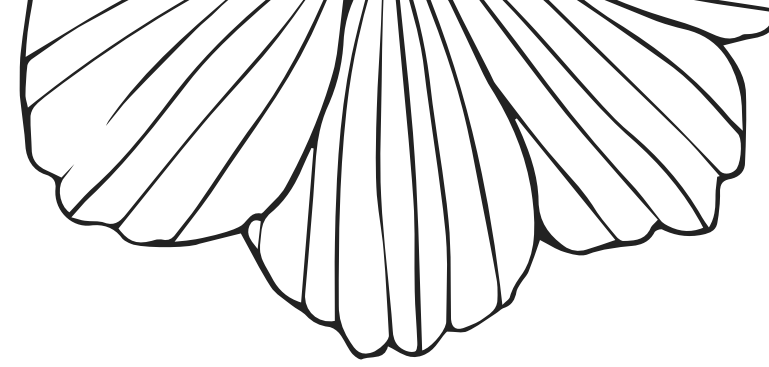


Schultern & Nacken

Bei Arbeiten am PC oder körperlichen Arbeiten nehme ich den Deep Blue Stick oder das Deep Blue Öl oder die Deep Blue Salbe in den Nacken. Am PC – steifer Nacken, Verspannungen – etwas Deep Blue auf den Nacken, 2-3 x tief durchatmen und weiter geht's.



Am Mittag



Meta PWR Assist

1 x 30 Minuten vor dem Essen, hilft der Maulbeerextrakt, durch die verlangsamte Aufnahme der Kohlenhydrate, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Daher: gegen Nachmittagsmüdigkeit.



Vitalität und Wohlbefinden

Wenn ich nicht zu Hause bin, nehme ich sie mit oder nehme sie am Abend. Life Long Vitality je 2 x, 1 x PB Assist, 1 x Mito2max
Verdauung gut, alles gut – 1-2 TerraZyme zum Mittagessen dazu.



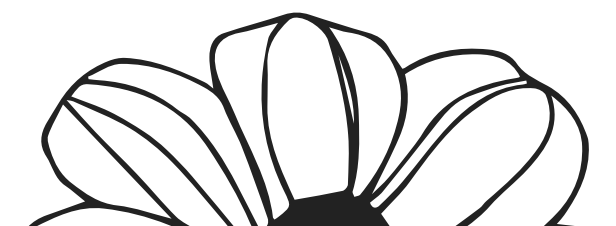
Hallo wach

Air, Peppermint oder Lemon in der Hand diffusen.
Schlapp nach dem Mittag – Etwas Motivate auf's Handgelenk und weiter geht's.



Zu schwer gegessen

1 Tr ZenGest in einem Glas Wasser trinken oder in Veggie Cap – ZenGest Touch im Uhrzeigersinn auf Magen/Bauch einmassieren.



Diffusermischungen *Nachmittag*



Kopf lüften

Erste Anwendung: 2 Tr Air in die Hände und tief einatmen.

- 3 Rosemary, 3 Air
- 5 Citrus Bliss, 2 Peppermint
- 3 Rosemary, 2 Lemon, 1 Basil



Nach dem Zmittag

- 3 Wild Orange, 3 Peppermint
- 4 Lemongrass, 3 Wintergreen, 2 Wild Orange
- 4 Lemon, 2 Ylang Ylang, 3 Grapefruit



Fokussiert & frisch

- 2 Spearmint, 2 Peppermint, 2 Lemon
- 2 Basil, 2 Lemon, 1 Douglas Fir
- 4 Bergamot, 2 Clove, 1 Cardamom

Arbeitstag

Kleine Wohlfühlmomente



Abkühlungsspray

50ml Glasflasche, je 10 Tr Eucalyptus, Peppermint, Spearmint, etwas FCO, mit dest. Wasser auffüllen. Auf Körper sprühen.



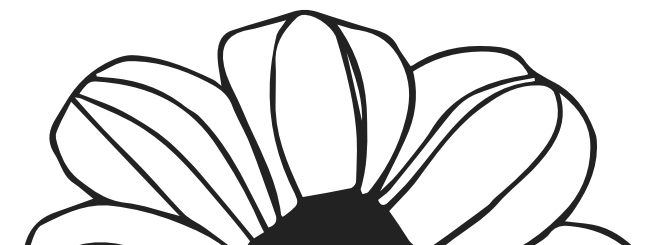
Beadlets

Nach dem Essen oder für einen frischen Atem nutze ich die Peppermint oder SuperMint Beadlets. Auch anstelle von Kaugummis. Bei Heisshunger die Meta PWR. Für gesunden Mundraum und bei Saisonalem, die On Guard. Und die Bonbons On Guard, Ginger und Air für den Hals.

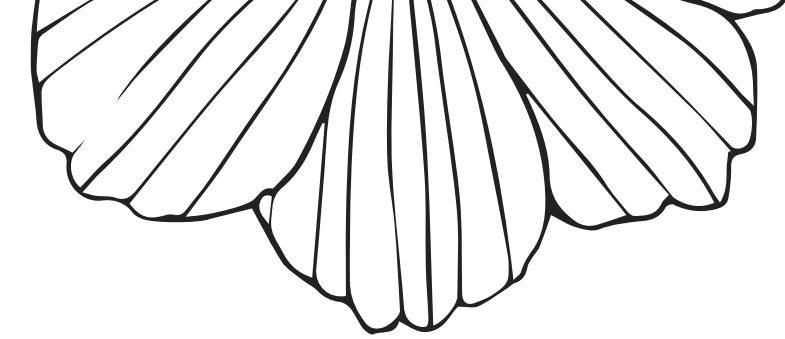


Herzöffnung & Liebe

Ich rolle mir gerne regelmässig Rose über das Herz, damit ich mehr Liebe ausstrahle und mehr Liebe bekomme im Leben. Peace/Forgive-Roll-On mehrmals täglich bei Themen von Frieden machen können, Vergebung und Erleichterung, in die Ruhe kommen.



Freier Tag *Selbstliebe*



Atmen & Körper spüren

5 Sekunden-Atmung mit Peppermint oder Lavender.
Ruhe entsteht durch diese langsame Atemtechnik.
Gedanken, Verstand und Körper kommt zur Ruhe.



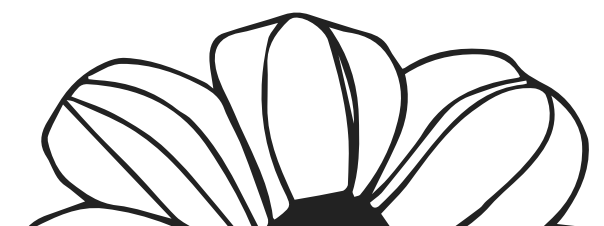
Was brauche ich?

Bewusste Zeit nehmen für mich und meine Bedürfnisse.
Ein SOC machen und machen lassen. Partner / Familie



Besuch - Menschen

Was wollen sie riechen/fühlen/ausprobieren?
6 Tr On Guard im Diffuser.



Meine *Abendroutine* Im Bad



Abschminken

Wimperntusche schminke ich ab mit dem FCO und mein Gesicht wieder mit 1 Tropfen Geranium, Tea Tree, Roman Chamomile oder Lavender auf einem feuchten Frottéepad.

Danach nutze ich wieder das DIY Gesichtswasser.



Gesicht & Körper pflegen

Am Abend verwende ich 4-5 Tropfen Yarrow Pom auf meinem Gesicht und Hals mit dem Salubelle Touch zusammen für Anti Aging und ein schönes samtiges Hautbild am nächsten Tag.

Der Körper bekommt das Yarrow Pom Serum.



Haarpflege

Wenn ich am nächsten Tag die Haare wasche, gebe ich 3-5 Tropfen Geranium in eine Handfläche, Jojobaöl dazu und auf Spitzen als Kur über die Nacht. Am Morgen gut (2 mal) auswaschen. Tipp: Rosmarin & Peppermint für mehr Kraft auf die Kopfhaut. Lavendel zur Beruhigung.



Dusche

Um so richtig herunterzufahren und zu entspannen, tropfe 1-2 Tropfen Siberian Fir, Black Spruce, Cedarwood oder Sandelwood auf den Boden der Dusche – Wellness pur!

Meine *Abendroutine* Weiteres



Zähne Putzen

On Guard Zahnpasta.



Liegt Dir etwas auf dem Magen

ZenGest ist auch auf emotionaler Ebene das Öl der Verdauung. Mein Liebling für den Magen/die Verdauung – fein aber oho.... Fennel. Gib 2 Tropfen Fennel am Abend vor dem Schlafen unter die Zunge und Dein Magen/Deine Verdauung wird sich beruhigen.



Nagellackentferner

Spezialtipp: noch schnell auf natürliche Weise den Nagellack entfernen. Nimm dazu einfach Watte oder ein Tüchlein und etwas Lemongrass.



Meine

Abendroutine

Diffusermischung



Ruhige Momente

- 2 Vetiver, 4 Copaiba, 2 Lavender, 2 Wild Orange
- 1 Cedarwood, 2 Lavender, 2 Frankinchense, 2 Peace
- 2 Lavender, 1 Adaptiv, 2 Balance,



Entspannter Abend

- 2 Wild Orange, 2 Vetiver, 2 Frankinchense
- 3 Vetiver, 3 Cedarwood, 3 Balance
- 2 Thyme, 2 Marjoram



Guter Schlaf

- 5 Serenity
- 4 Balance, 3 Serenity, 1 Frankinchense
- 3 Serenity, 1 Copaiba, 1 Roman Chamomile

Meine

Abendroutine

Tag beenden



Diffuser im Schlafzimmer

Starte den Diffuser im Schlafzimmer immer vor dem Schlafengehen, dass es beim Reinkommen schon ganz wohlig riecht.
Ich gebe auch gern 2-3 Tropfen Lavender oder Serenity auf mein Kopfkissen.



Lesen / zu Bett gehen

Auf dem Nachttisch steht Peace Toch, Adaptiv Touch und Console Touch, Serenity und Balance.



Hormone

Für die Nacht gebe ich gerne den Clary Calm Roller auf meine Schilddrüse/ Brustbereich.



Erdung

Ich gebe etwa 3-5 Tropfen Balance auf die Fusssohlen.
Hände verreiben, in den Nacken reiben.

Sei kreativ

integriere die Öle



Wattebausch

Als Erfrischer im Schrank, Schuhe, Mülleimer...
Oder auch 1 Tropfen auf Putzlappen.



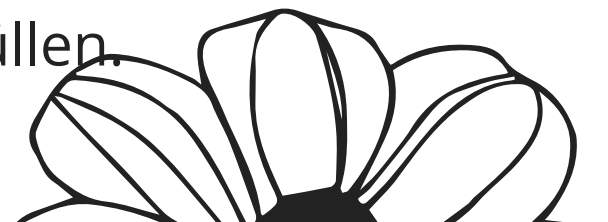
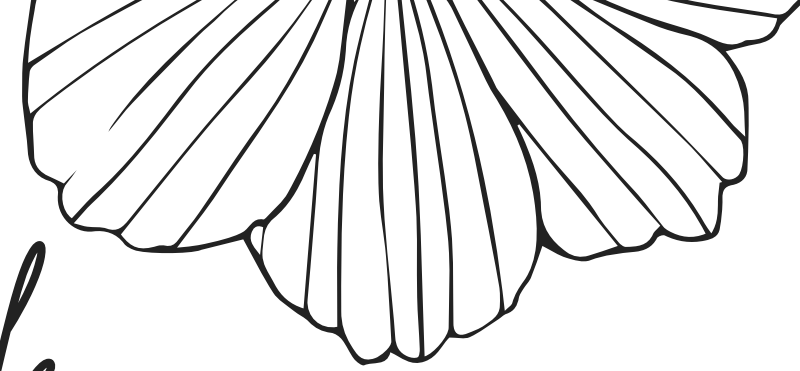
Körpersprays

Abgrenzung: je 5 TR Cilantro, Lemon, Lime, Tea Tree, Siberian Fir, Lemongrass
Fokus-Klarheit: je 5 Tr Bergamot, Frankinchense, Wild Orange, Rosemary, Peppermint
Ich-fühle-mich-sicher: je 10 Tr Vetiver, Frankinchense, Lavender
Immer in 30ml-Spray mit etwas FCO und dest. Wasser auffüllen.



Raumsprays

Küche: Rosemary, Purify, Lemongrass
WC: Purify, Lime, Citronella, Lemon Eucalyptus oder Bergamot
Wohnzimmer: Lemongrass, Grapefruit, Peppermint, Eucalyptus, On Guard, Citrus Bliss
Schlafzimmer: Lavender, Frankinchense, Wild Orange, Serenity, Roman Chamomille
Immer 20-30 nach Wahl in 60ml-Spray mit dest. Wasser auffüllen.



Kochen &

Backen



Salatsauce

Lime, Wild Orange, Lemon, Sellery Seed...



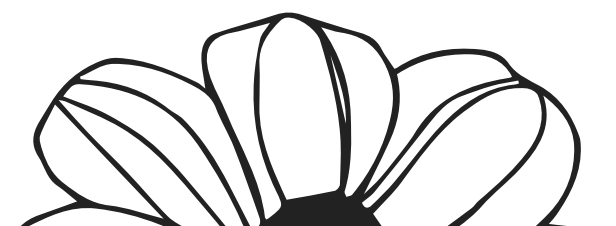
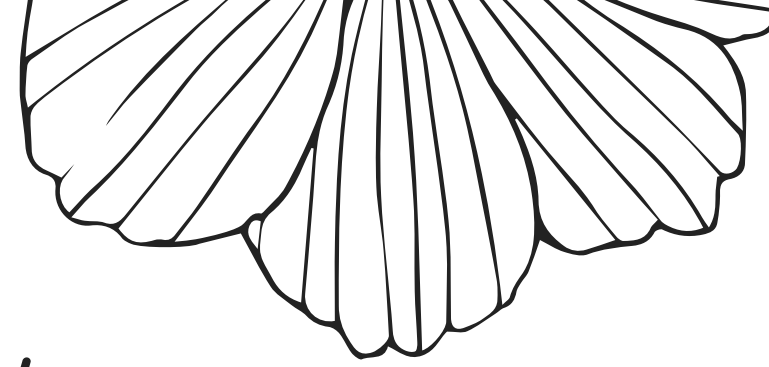
Saucen, Dips

Oregano, Rosemary, Ginger, Lemongrass...



Brot, Cake, Guetzli...

Cinnamon, Lemon, Cardamom, Basil, Thyme, Coriander...



Haushalt *Tipps*



Glasreiniger

500 ml Glassprühflasche, 375 ml Weissweinessig, 125 ml Wasser, 8 Tropfen Lemon.



Spülglanz

100 g Zitronensäure 500 ml Wodka 400 ml Wasser 10 Tropfen Lemon Öl



Allzweckreiniger

500 ml Glassprühflasche, 1 EL Cleaner Konzentrat, je 10 Tr Wild Orange, Lemon, Tea Tree. Mit Wasser auffüllen. Auch Eucalyptus oder On Guard ist wunderbar.



Diffuser reinigen 1 x pro Monat: halb mit Wasser füllen, 1 TL Weissweinessig, 10 Minuten.



Haushalt *Tipps*



WC reinigen

1 Handvoll Natron in WC verteilen, mit Essig besprühen 2-3 Tropfen Purify, 15min einwirken lassen, fertig putzen, spülen.



WC-Tipp

Nach jedem Spülgang 2-3 Tropfen Lemon oder Purify ins WC geben.



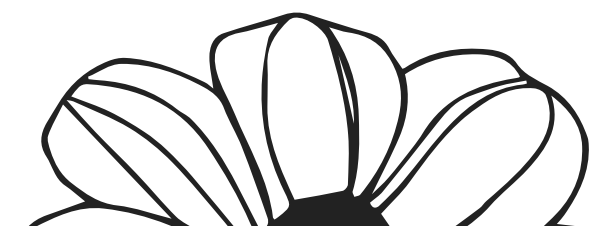
Waschen

On Guard Waschmittel benutzen. Einige Tropfen Lavendel auf Tumblerball geben.



Putzwasser

Einige Tropfen Lemon oder On Guard ins Putzwasser geben.



Ideen für *spezielle Momente*



Lernen & Klarheit



Konzentration & fokussiert arbeiten

- Roll-On mehrmals täglich benutzen.
- Diffuser mit entsprechenden Ölen
 - Peppermint
 - Lemon
 - Rosmary
 - Bergamot
 - Wild Orange



Sport & Bewegung



Bewegungsapparat, Atmung, Kreislauf

- Diffusen: zuvor zum aktivieren, danach zum runterfahren.
- Deep Blue Salbe vorher zum Muskeln lockern & danach.
- Peppermint aus den Händen einatmen für Sauerstoff und Fokus.
- Meta PWR oder Lemon für den Stoffwechsel.
- Proteinshake danach für den Muskelaufbau.
- Correct X für Wunden.



Nimm ein *Bad*



Entspannung

Je 4 Tr Lavender, Bergamot, Roman Chamomil, Balance

Hormonbalance

2 Tr Clary Sage, 2 Tr Geranium, 1 Tr Cypress, 2 Tr Lavendel

Erkältet

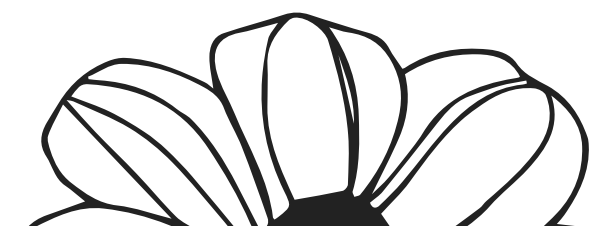
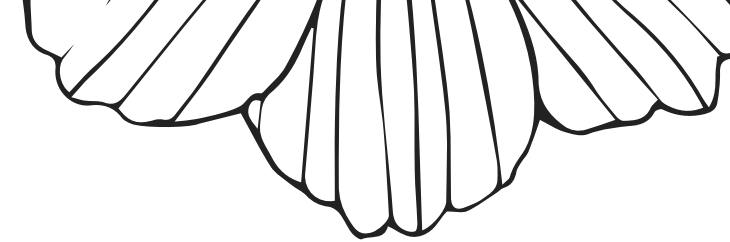
4 Tr Air, Eucaluptus oder Ravensara - gut inhalieren

Verspannt

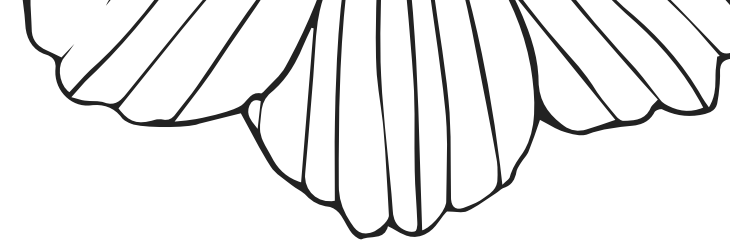
Je 4 Tr Lavender, Bergamot, Roman Chamomil, Balance

Immer zuerst mit etwas Naron, FCO, Honig, Meersalz oder Rahm mischen und ins laufende Wasser geben.

Badesalz DIY selbst machen mit:
Meersalz, Kokosöl und Ölen nach Wahl.



Zyklus & Hormone

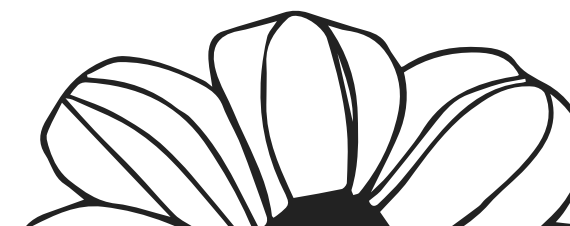


Vom Teenager bis nach den Wechseljahren

- dōterra women's Health Kit wurde entwickelt um den Gesundheitsbedürfnissen der Frauen gerecht zu werden.
- Hilft, das Östrogen in Balance zu bringen.
- Vitamine & Mineralien für Knochengesundheit
- Vitamin D2, D3 für bessere Kalziumaufnahme.
- Unterstützen sanft während des Zyklus und helfen, Symptome der Menopause zu lindern.
- Unterstützen gesunde Knochen und schützen das Herz.

Diffusen mit hormon-ausgleichenden Ölen:

- Clary Sage
- Siberian Fir
- Bergamot
- Ylang Ylang



Glücklicher Magen



ZenGest - DER Helfer

- Roll-On machen mit FCO, auf Magen und Darmgegend auftragen.
- 2 Tr in Glas Wasser trinken.
- oder 1 Softgel mit Wasser trinken.



Saisonales Herbst



Nutze die On Guard - Linie

- Roll-On an Füße und Nacken, täglich Softgels, Beadlets, Drops.
- Roll-On Air auf Brust und Halsregion.
- Saisonale Veggie-Caps-Kur für 14 Tage machen.

Diffusen / inhalieren mit Immunsystem fördernden Ölen:

- On Guard
- Lemon
- Oregano
- Tea Tree
- Air

Mach 2 x pro Jahr eine **geführte Darmkur**. Entgiften-Reinigen-Aufbauen mit zielführenden dōTERRA-Produkten.



Saisonales *Frühling*



Das Trio wenn die Pollen fliegen

- Präventiv und akut: Roll-On mit je 5 Tr und FCO an Füße, Handgelenke, unter die Nase und Nacken/Halspartie.
- Diffuser mit je 3 Tropfen inhalieren, täglich laufen lassen.
- 1 Tr Lavender an den Gaumen drücken.
- Präventiv und akut 1-2 Softgel mit Wasser trinken.
- Haare vor dem Schlafen-gehen waschen.
- Kleider oft waschen.



Weitere Produkte



Adaptiv

Habe ich immer in der Tasche dabei.
Adaptiv unterstützt bei Stress, Frust, Unruhe, Überforderung – einfach wenn alles etwas viel ist.



Zendocrine

Schadstoffe & Abfallstoffe (wieder) aus meinem Körper bringen.
Unterstützung der gesunden Reinigungs- und Filterfunktionen von Leber, Nieren, Dickdarm, Lunge und Haut.



Terra Shield

Habe ich immer dabei, wenn ich raus in die Natur gehe, als natürlichen Schutz gegen Insekten!



Citrus Bliss

Davon (und weitere Minifläschlein) habe ich immer abgefüllt dabei.
Eine Umarmung, z.B. für eine liebe Freundin, die gerade Kummer hat.

Finde *Dich*

- Versuche in dich hineinzuhorchen.
- Was braucht dein Körper?
- Was brauchen deine Emotionen?
- Was braucht deine Seele?
- Teste aus und spüre, was DIR gut tut.

Informiere *Dich*

- Du findest ganz viele Informationen und Anwendungsmöglichkeiten über die Öle.
- Anhängend siehst du hilfreiche Webseiten.
- Komm an weiterführende Anlässe, wie Öl-Abend, Swiss Day
- Nimm Online teil an interessanten Themenschulungen, Summeracademy...

Inspiriere *Dich*

- Lass dich von anderen Öleliebhabern und ihren Ideen inspirieren.
- Es gibt auch sehr inspirierende Webseiten, Instagram-Accounts und Youtube-Kanäle.

Shop-Webseiten & Infos

www.tropfenkraft.ch

- Frage bei Deiner dōTERRA-Beraterin für das Passwort des Kundenbereichs
- **Telegram-Infogruppen von Tropfenkraft**

Für Bücher, Leergut, Aufkleber, Täschli und vieles mehr:

www.kraft-der-natur.ch

- 25% für doTERRA Kunden

www.foroils.com

www.aromazeug.ch



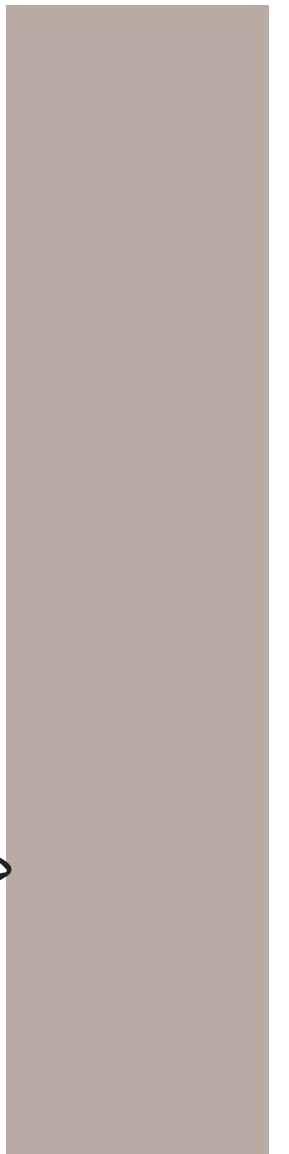
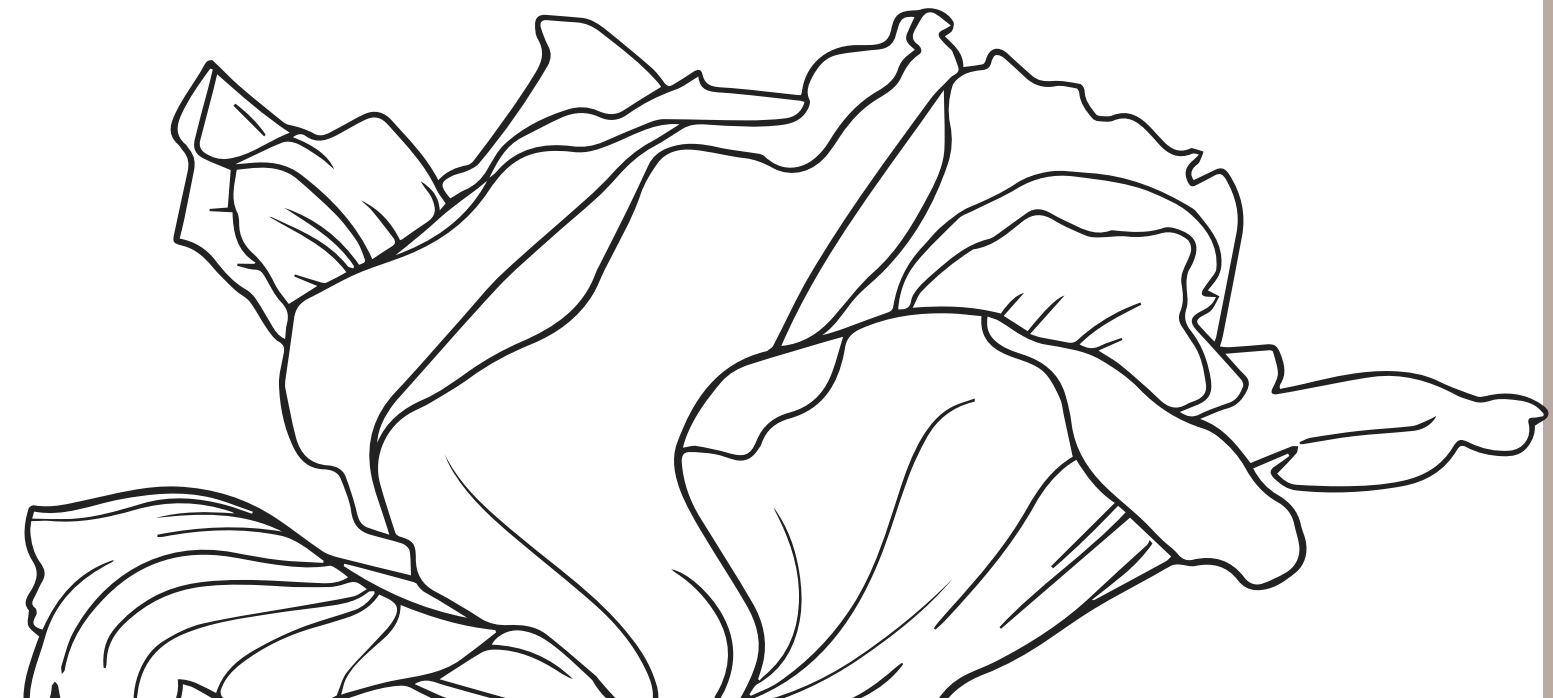
Deine Wellness *Box*

- **1x im Monat** 1 Bestellung
- mindestens 1 Punkt/1 Euro
- **ab 50 PV** sammelst Du Punkte von Deiner Bestellung
- **ab 125 PV** schenkt dir doTERRA das Produkt des Monats
- **Porto retour:** von 16.30 bekommst 15.50 als Punkte zurück (ca. 1:1 einsetzbar in Euro)



Punkte sammeln nach %

- Monat 1-3 = 10%
 - Monat 4-6 = 15%
 - Monat 7-9 = 20%
 - Monat 10-11 = 25%
 - ab dem 13. Monat = 30%
- für Bestellungen einsetzen



Herzlichen Dank für

Deine Aufmerksamkeit

Viel Freude bei Deinen Routinen für
Deinen ganzheitlich gesunden Lebensstil.



doTERRA
Unabhängige Wellness-Botschafter

natürlich gesund
Tropfenkraft