

SILKES-WELT



KRÄUTER GEGEN
STRESS – 6
SEELENMISCHUNGEN
FÜR RUHE, KRAFT &
KLARHEIT

WWW.SILKESWELTBUNTESLEBEN.DE

DUFTENDES STRESSTUCH

EIN KLEINES, DUFTENDES WOHLFÜHLTUCH,
DAS MAN BEI SICH TRÄGT, IN DER HAND
KNETET ODER AUF DIE STIRN LEGT.

DU BRAUCHST:

- EIN STÜCK BAUMWOLLSTOFF ODER MUSSELIN (10×10 CM ODER GRÖßER)
- GETROCKNETE KRÄUTER ODER BLÜTEN (Z. B. LAVENDEL, MELISSE, ROSENBLÜTEN, KAMILLE, ZITRONENVERBENE)
- OPTIONAL: EIN PAAR TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL (Z. B. LAVENDEL, ORANGE, WEIHRAUCH, PFEFFERMINZE)
- NADEL & FADEN ODER NÄHMASCHINE
- EVENTUELL ETWAS REIS, HIRSE ODER LEINSAMEN ALS FÜLLSTOFF

SO GEHT'S:

1. ZUSCHNEIDEN: ZWEI GLEICH GROSSE STOFFQUADRATE AUSSCHNEIDEN.
2. FÜLLEN: EINE KLEINE HANDVOLL KRÄUTER ODER BLÜTEN EINFÜLLEN – WER MÖCHTE, MISCHT ETWAS REIS ODER LEINSAMEN DAZU, DAMIT DAS TUCH GEWICHT BEKOMMT.
3. BEDUFTEN: EIN BIS ZWEI TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL AUF DIE FÜLLUNG GEBEN.
4. VERNAHEN: DREI SEITEN ZUSAMMENNAHEN, FÜLLUNG HINEINGEBEN, DANN DIE VIERTE SEITE SCHLIESSEN.
5. GENIESSEN: BEI BEDARF KURZ IN DEN HÄNDEN REIBEN – DIE WÄRME LÄSST DIE DÜFTE AUFSTEIGEN.

 TIPP: FÜR UNTERWEGS KANNST DU EIN WINZIGES TUCH NAHEN (Z. B. 5×5 CM) UND IN EINER KLEINEN DOSE AUFBEWAHREN.

„RUHE IN MIR“ – FÜR
ENTSPANNUNG & SCHLAF
WENN DER TAG LAUT WAR, DARF DIE SEELE
FLÜSTERN.
DIESES TUCH ERINNERT DICH DARAN, DASS
STILLE AUCH STÄRKE IST.

KRÄUTER & BLÜTEN:..

- 1 EL LAVENDELBLÜTEN
- 1 TL MELISSENBLÄTTER
- 1 TL HOPFENBLÜTEN
- 1 TL KAMILLENBLÜTEN
- ½ TL ROSENBLÜTEN

ÄTHERISCHE ÖLE (OPTIONAL):

- 1 TROPFEN LAVENDELÖL
- 1 TROPFEN BERGAMOTTE
- 1 TROPFEN WEIHRAUCH

WIRKUNG:

TIEF BERUHINGEND, ERDEND, SANFT
EINSCHLAFERND. IDEAL ZUM EINSCHLAFEN, BEI
UNRUHE ODER NACH STRESSIGEN TAGEN.

1-2 TL DER MISCHUNG IN EIN KLEINES
BAUMWOLLTUCH GEBEN, MIT ETWAS REIS
ODER LEINSAMEN AUFFÜLLEN, 1-3 TROPFEN
ÖL HINZUFÜGEN.

WWW.SILKESWELTBUNTESLEBEN.DE

„KLARER KOPF“ – FÜR FOKUS & FRISCHE

WENN GEDANKEN TANZEN, BRAUCHT DER
GEIST EINEN KLAREN ATEM.

DIESES TUCH BRINGT LICHT IN DEN NEBEL
DES ALLTAGS.

KRÄUTER & BLÜTEN:

- 1 EL PFEFFERMINZBLÄTTER
- 1 TL ZITRONENVERBENE
- 1 TL ROSMARIN
- ½ TL KORNBLOMENBLÜTEN (OPTISCH SCHÖN
UND KLAREND)

ÄTHERISCHE ÖLE (OPTIONAL):

- 1 TROPFEN PFEFFERMINZE
- 1 TROPFEN ZITRONE
- 1 TROPFEN EUKALYPTUS

WIRKUNG:

ERFRISCHEND, KONZENTRATIONSFÖRDERND,
KLART DEN GEIST. PERFEKT FÜR ARBEIT,
AUTOFahrTEN ODER PRÜFUNGEN.

1-2 TL DER MISCHUNG IN EIN KLEINES
BAUMWOLLTUCH GEBEN, MIT ETWAS REIS
ODER LEINSAMEN AUFFÜLLEN, 1-3 TROPFEN
ÖL HINZUFÜGEN.

„HERZLEICHT“ – FÜR TROST & GEBORGENHEIT

WENN DAS HERZ SCHWER IST, DARF ES
GETRAGEN WERDEN.

DIESES TUCH DUFTET NACH HOFFNUNG,
LIEBE UND EINEM NEUANFANG

KRÄUTER & BLÜTEN:

- 1 EL ROSENBLÜTEN
- 1 TL LINDENBLÜTEN
- 1 TL LAVENDEL
- 1 TL JOHANNISKRAUT
- ½ TL MALVENBLÜTEN

ÄTHERISCHE ÖLE (OPTIONAL):

- 1 TROPFEN ROSE ODER ROSENGERANIE
- 1 TROPFEN YLANG-YLANG
- 1 TROPFEN ORANGE SÜSS

WIRKUNG:

HERZÖFFNEND, TRÖSTEND, BESÄNFTIGEND.
IDEAL BEI TRAURIGKEIT, HEIMWEH ODER
EMOTIONALER ÜBERFORDERUNG.

1-2 TL DER MISCHUNG IN EIN KLEINES
BAUMWOLLTUCH GEBEN, MIT ETWAS REIS
ODER LEINSAMEN AUFFÜLLEN, 1-3 TROPFEN
ÖL HINZUFÜGEN.

„KRAFTQUELLE“ – FÜR ENERGIE & ZUVERSICHT

DU TRÄGST EIN FEUER IN DIR – SANFT, ABER
STARK.

DIESES TUCH ERINNERT DICH DARAN, DICH
SELBST ZU NÄHREN, NICHT ZU VERBRENNEN.

KRÄUTER & BLÜTEN:

- 1 EL ROSMARIN
- 1 TL THYMIAN
- 1 TL SALBEI
- 1 TL RINGELBLUMENBLÜTEN
- ½ TL ZITRONENSCHALE (GETROCKNET)

ÄTHERISCHE ÖLE (OPTIONAL):

- 1 TROPFEN GRAPEFRUIT
- 1 TROPFEN ROSMARIN
- 1 TROPFEN ZEDERNHOLZ

WIRKUNG:

BELEBEND, STÄRKEND, FÖRDERT MOTIVATION
UND DURCHHALTEVERMÖGEN. IDEAL FÜR
NEUANFÄNGE ODER HERAUSFORDERNDE TAGE.

1-2 TL DER MISCHUNG IN EIN KLEINES
BAUMWOLLTUCH GEBEN, MIT ETWAS REIS
ODER LEINSAMEN AUFFÜLLEN, 1-3 TROPFEN
ÖL HINZUFÜGEN.

„KRAFTQUELLE“ – FÜR ENERGIE & ZUVERSICHT

DU TRÄGST EIN FEUER IN DIR – SANFT, ABER
STARK.

DIESES TUCH ERINNERT DICH DARAN, DICH
SELBST ZU NÄHREN, NICHT ZU VERBRENNEN.

KRÄUTER & BLÜTEN:

- 1 EL ROSMARIN
- 1 TL THYMIAN
- 1 TL SALBEI
- 1 TL RINGELBLUMENBLÜTEN
- ½ TL ZITRONENSCHALE (GETROCKNET)

ÄTHERISCHE ÖLE (OPTIONAL):

- 1 TROPFEN GRAPEFRUIT
- 1 TROPFEN ROSMARIN
- 1 TROPFEN ZEDERNHOLZ

WIRKUNG:

BELEBEND, STÄRKEND, FÖRDERT MOTIVATION
UND DURCHHALTEVERMÖGEN. IDEAL FÜR
NEUANFÄNGE ODER HERAUSFORDERNDE TAGE.

1-2 TL DER MISCHUNG IN EIN KLEINES
BAUMWOLLTUCH GEBEN, MIT ETWAS REIS
ODER LEINSAMEN AUFFÜLLEN, 1-3 TROPFEN
ÖL HINZUFÜGEN.

„KRAFTQUELLE“ – FÜR ENERGIE & ZUVERSICHT

DU TRÄGST EIN FEUER IN DIR – SANFT, ABER
STARK.

DIESES TUCH ERINNERT DICH DARAN, DICH
SELBST ZU NÄHREN, NICHT ZU VERBRENNEN.

KRÄUTER & BLÜTEN:

- 1 EL ROSMARIN
- 1 TL THYMIAN
- 1 TL SALBEI
- 1 TL RINGELBLUMENBLÜTEN
- ½ TL ZITRONENSCHALE (GETROCKNET)

ÄTHERISCHE ÖLE (OPTIONAL):

- 1 TROPFEN GRAPEFRUIT
- 1 TROPFEN ROSMARIN
- 1 TROPFEN ZEDERNHOLZ

WIRKUNG:

BELEBEND, STÄRKEND, FÖRDERT MOTIVATION
UND DURCHHALTEVERMÖGEN. IDEAL FÜR
NEUANFÄNGE ODER HERAUSFORDERNDE TAGE.

1-2 TL DER MISCHUNG IN EIN KLEINES
BAUMWOLLTUCH GEBEN, MIT ETWAS REIS
ODER LEINSAMEN AUFFÜLLEN, 1-3 TROPFEN
ÖL HINZUFÜGEN.