





















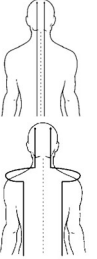



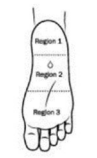

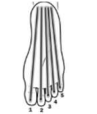


Anwendung Ätherisches Öl	Öl auftragen	Herzchakra Verbindung	Handflächen Führung	Fünf Zonen Aktivierung	Ohr- läppchen	Daumen- lauf	Fuß- sohlen
<p>Vorbereitung: Handtuch, Decke, Polster unter den Füßen, kleines Handtuch für das Gesicht.</p> <p>Ätherische Öle Auswahl Körpersystem</p>  <p>(Emotionales System)</p> <p>Zu Beginn FCO auf dem Rücken und den Fußsohlen auftragen</p> <p>(Bei den Füßen vor dem Auftragen der Öle 7 und 8 eventuell noch einmal FCO auftragen)</p>	<p>2-3 Tr. Öl auftragen</p> <p>Einstreichen vom Kreuzbein bis zum Scheitel (über den Hinterkopf mit dem Handrücken)</p>  	<p>Verbindung herstellen und lösen</p>   <p>Handflächenkreise im Uhrzeigersinn in Herzhöhe</p> <p>Zum Kreuzbein und Nacken ausgleichen</p>	<p>Alternierend Streichen der Handflächen</p>  <p>Beide Seiten</p> 	<p>1. Mittlere Zone über den Scheitel 2-5 auch über die Schulter</p>   	<p>Aurikuläre Stressreduktion Leichtes Kneten der Ohrmuscheln von unten nach oben</p> 	<p>Gewebedehnung</p> <p>Beidseitig neben der Wirbelsäule mit den Daumen mit leichtem Druck von unten nach oben</p> 	 <p>3 Zonen</p>  <p>5 Zehen</p>  <p>Ferse bis Zehe</p> 
Beruhigende Öle (Anti-Stress Management)	1. Balance (Balance)	3x	3 x				
	2. Lavender (Citrus Bliss)	3x		3x	5 Zonen	3x	
Unterstützende Öle (Immunsystem stärkend)	3. Melaleuca (Copaiba)	3x		3x	5 Zonen		
	4. On Guard® (Elevation)	3x		3x	5 Zonen		3x
Beruhigende Öle (Entzündungen vorbeugen)	5. Aroma Touch® (Frankincense)	3x		3x	5 Zonen		
	6. Deep Blue® (Serenity)	3x		3x	5 Zonen		3x
Belebende Öle (System harmonisierend)	7. Füße Wild Orange & Peppermint (Siberian Fir & In Tune)	Nacheinander, je Fuß 2-3 Tr. Wild Orange & 1-2 Tr. Peppermint					3 Zonen im Zick-Zack 5 Zonen Punkt und Zug-Aktivierung Zudecken
	8. Rücken Wild Orange & Peppermint (Siberian Fir & In Tune)	3x		3 x			Homöostase: Kopf zur Seite drehen lassen. Ca. 30 x „Ziehen und Pumpen“
Herzchakra lösen		3 x	Ein paar Minuten rasten lassen!				

Langsam aufsetzen. Wasser trinken!



Anwendung Ätherisches Öl	Öl auftragen	Herzchakra Verbindung	Handflächen Führung	Fünf Zonen Aktivierung	Ohr- läppchen	Daumen- lauf	Fuß- sohlen
<p>Vorbereitung: Handtuch, Decke, Polster unter den Füßen, kleines Handtuch für das Gesicht.</p> <p>Ätherische Öle Auswahl Körpersystem</p>  <p>(Emotionales System)</p> <p>Zu Beginn FCO auf dem Rücken und den Fußsohlen auftragen</p> <p>(Bei den Füßen vor dem Auftragen der Öle 7 und 8 eventuell noch einmal FCO auftragen)</p>	<p>2-3 Tr. Öl auftragen</p> <p>Einstreichen vom Kreuzbein bis zum Scheitel (über den Hinterkopf mit dem Handrücken)</p>  	<p>Verbindung herstellen und lösen</p>   <p>Handflächenkreise im Uhrzeigersinn in Herzhöhe</p> <p>Zum Kreuzbein und Nacken ausgleichen</p>	<p>Alternierend Streichen der Handflächen</p>  <p>Beide Seiten</p>	<p>1. Mittlere Zone über den Scheitel 2-5 auch über die Schulter</p>  	<p>Aurikuläre Stressreduktion Leichtes Kneten der Ohrmuscheln von unten nach oben</p> 	<p>Gewebedehnung</p> <p>Beidseitig neben der Wirbelsäule mit den Daumen mit leichtem Druck von unten nach oben</p> 	 <p>3 Zonen</p>  <p>5 Zehen</p>  <p>Ferse bis Zehe</p>
Beruhigende Öle (Anti-Stress Management)	1. Balance (Balance)	3x	3 x				
	2. Lavender (Citrus Bliss)	3x		3x	5 Zonen	3x	
Unterstützende Öle (Immunsystem stärend)	3. Melaleuca (Copaiba)	3x		3x	5 Zonen		
	4. On Guard® (Elevation)	3x		3x	5 Zonen		3x
Beruhigende Öle (Entzündungen vorbeugen)	5. Aroma Touch® (Frankincense)	3x		3x	5 Zonen		
	6. Deep Blue® (Serenity)	3x		3x	5 Zonen		3x
Belebende Öle (System harmonisierend)	7. Füße Wild Orange & Peppermint (Siberian Fir & In Tune)	Nacheinander, je Fuß 2-3 Tr. Wild Orange & 1-2 Tr. Peppermint					3 Zonen im Zick-Zack 5 Zonen Punkt und Zug-Aktivierung Zudecken
	8. Rücken Wild Orange & Peppermint (Siberian Fir & In Tune)	3x		3 x			Homöostase: Kopf zur Seite drehen lassen. Ca. 30 x „Ziehen und Pumpen“
Herzchakra lösen			3 x	Ein paar Minuten rasten lassen!			

Langsam aufsetzen. Wasser trinken!

