

Wellness Webinar

Weniger Stress & gesunder Schlaf



All About Oils Plus

Hallo & Herzlich Willkommen

Ich bin Hanna. Seit 2022 gibt es mich als das "Lechglück". Es geht dabei um die Aromatherapie, Stressmanagement und allem, was zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit führt. Die Öle haben 2020 den Weg zu mir gefunden.



Ich habe Gesundheitsmanagement studiert und einige Weiterbildungen im Bereich Stressmanagement absolviert. Mittlerweile bin ich betriebliche Gesundheitsmanagerin in einer Klinik und nebenberuflich im Bereich Aromatherapie / Stressmanagement tätig.



Hanna

Einführung

Da ich 2020 aufgrund einer Angststörung persönliche Erfahrungen mit Stress, Schlafproblemen und anderen Symptomen machen musste und mich die Öle zu dieser Zeit begleitet haben, möchte ich dir in meinem Webinar und E-Book zeigen, welche Öle mir geholfen haben und wie du dir Öl-Routinen für weniger Stress und gesunden Schlaf schaffen kannst.



Worum gehts?

- Was beeinflusst unser Stresslevel und unseren Schlaf?
- Wie wirken die Öle auf den Schlaf und unser Stressempfinden?
- Öl-Tipps für weniger Stress und besseren Schlaf!
- Deine eigene Öl-Routine für weniger Stress und besseren Schlaf!

Ganz wichtig:

- Ich erzähle von meinen persönlichen Erfahrungen. Was mir hilft, muss bei dir nicht in gleichem Maße helfen.
- Ich kann dir keine Heilversprechen geben.
- Wenn du unsicher in der Anwendung bist, melde dich bei deiner DoTERRA-Beraterin.

Einflüsse auf Stress & Schlaf

Ätherische Öle sind kein Zaubermittel. Daher achte auch auf folgende Einflüsse:

- gesunde Ernährung (kein zu schweres Essen am Abend)
- eine ruhige, dunkle Schlafumgebung
- wenig/kein Konsum von Alkohol, Nikotin und Koffein
- ausreichend Bewegung und kein Training kurz vor dem Schlafen
- 1h vor dem Schlafen kein TV, Smartphone, Tablet
- warmes Bad, Tasse Tee oder andere Routinen schaffen
- Stehe jeden Morgen zur gleichen Zeit auf und gehe abends zur gleichen Zeit schlafen



Wirkung auf Stress & Schlaf

- Ätherische Öle enthalten verschiedene Pflanzenstoffe, die dem Öl seine Wirkung verschaffen.
- Es gibt Öle, die durch ihre natürliche Zusammensetzung entspannend, beruhigend und erdend sind. Diese Öle können wir zur Schlafförderung oder Stresslinderung anwenden.
- Inhalation: Wenn wir das Öl inhalieren, werden über unser Nervensystem beruhigende Reaktionen angestoßen (Aktivierung unseres Parasympathikus-Nervs).
- Positive Assoziationen: Wenn wir die Öl-Routine regelmäßig anwenden, knüpft unser Gehirn eine Verbindung zwischen "gutem Schlaf" oder "weniger Stress" und diesem Öl.



Die besten Tipps für weniger Stress und besseren Schlaf



Lavendel:

- als Kissenspray oder als reines Öl auf das Kopfkissen geben



Cedarwood:

- auf die Pulspunkte oder Fußsohlen auftragen



Weihrauch:

- bei mentaler Erschöpfung unverdünnt auf Schläfen, Nacken oder Füße



Wild Orange:

- bei Stress aus den Handflächen inhalieren



Vetiver:

- vor dem Schlafen einen Tropfen unter die Zunge



Serenity:

- im Diffuser im Schlafzimmer nutzen

Die besten Öle für weniger Stress und besseren Schlaf



Balance:

- 3 Tropfen auf die Fußsohlen



Copaiba:

- 1 Tropfen unter die Zunge oder in Kapsel



Adaptiv:

- aus den Händen inhalieren vor dem Schlafen gehen

Für weitere Tipps wende dich an deine DoTERRA-Beraterin.



Öl-Rezepte

Good Night!
Diffuser Blend

3 Tropfen Cedarwood
3 Tropfen Vetiver
3 Tropfen Lavendel

Stress Adieu!
Diffuser Blend

3 Tropfen Lavendel
3 Tropfen Wild Orange
3 Tropfen Balance

Schlaf gut!
Kissenspray

10 Tropfen Adaptiv
30 ml Wasser
in einer kleinen Sprühflasche

BESTELLIDEEN

Die günstigste Art zu bestellen ist die Treuebestellung. Sie wird auch LRP genannt. Hier ein paar Ideen für deine nächste Bestellung! Um die Treuebestellung besser zu verstehen, schau dir das Video an.

50 PV + lässt deine % wachsen!

- **15 ml Wild Orange**
- **15 ml Serenity**

125PV + (vor dem 15. des Monats bestellt) gibt dir das Produkt des Monats GRATIS

- **15 ml Serenity**
- **15 ml Adaptiv**
- **15 ml Copaiba**

200PV + gibt dir DoTERRA's extra großzügige Promo's! Halte Ausschau, oder frage deine Upline, wann diese angeboten werden.

- **15 ml Balance**
- **15 ml Adaptiv**
- **15 ml Frankincense**
- **15 ml Copaiba**
- **15 ml Cedarwood**



"Jeder ist seines
Schlafes Schmied!"



Notizen

Exercise 1: Wie kannst du deine bestehenden Routinen mit ätherischen Ölen ergänzen? Oder gibt es sogar neue Routinen, die du mit den Ölen einführen magst?

Exercise 2: Welche Öle für weniger Stress und besseren Schlaf sollen in deine nächste Bestellung? Welche Fragen hast du noch an deine DoTERRA-Beraterin?





Vielen Dank!

Ich hoffe, die Tipps verhelfen dir zu einem entspannteren Alltag und einem besseren Schlaf. Wenn noch Fragen offen geblieben sind, nutze den Chat oder wende dich an deine DoTERRA-Beraterin. Sie hilft dir sicher weiter.

Hanna