



YOUNG LIVING[®]
ESSENTIAL OILS

Alles für den Winter



- Der Herbst ist offiziell da und wir haben alle unsere gemütlichen Pullis und warmen Jacken aus dem Schrank geholt. Die Marktstände sind voller Äpfel, Kürbisse, Granatäpfel und Walnüsse.
- Das erinnert uns alles daran, dass der Winter bevorsteht. Vielleicht fürchtest Du Dich schon vor den kalten, feuchten Tagen, die vor uns liegen und dem Stress, den die anstehenden Feiertage bringen können.
- Niedrigere Temperaturen und kürzere Tage können unsere Stimmung beeinflussen, wie viel wir uns in Gesellschaft begeben, wie oft wir raus gehen und Sport treiben, uns um Haut und Gesundheit kümmern und natürlich ist der Winter auch Grippezeit.
- Aber wir müssen daran denken, dass Veränderung ein Teil des Lebens und der Natur ist, also schauen wir, wie wir uns mit der Natur besser in Einklang bringen können, um den Winter und die damit verbundenen Feiertage zu genießen.

Sonnenlicht ist wichtig

- Menschen, genau wie Blumen, brauchen Sonnenlicht. Nur ein paar Minuten an der Sonne bringen unser Gehirn dazu, Serotonin freizusetzen, das sogenannte Glückshormon. Mit den dunkleren Tagen und damit weniger Serotonin fühlen wir uns vielleicht deprimiert und haben weniger Energie.
- Also mache Deine Umgebung fröhlicher! Die Gardinen zu öffnen und näher am Fenster zu sitzen, kann helfen, Dir etwas Extra-Sonnenlicht zu geben.
- Stelle sicher, dass Du rausgehst. Egal, wie die Temperaturen oder das Wetter sind, es ist bewiesen, dass es die Stimmung bessern, die Konzentration stärken, Stresslevel senken und uns erden kann, Zeit in der Natur zu verbringen. Also gehe raus und baue einen Schneemann, gehe Eislaufen oder mache einen Spaziergang ganz nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung“.



Vergiss nicht Deinen Sonnenschutz!



Sonnencreme ist nicht nur in den Sommermonaten wichtig. Die Wintersonne, vielleicht noch kombiniert mit der Spiegelung des Schnees, kann unsere Haut belasten. Trage ca. 30 Minuten bevor Du rausgehst Sonnenschutz auf und wenn Du länger draußen bleibst, denke daran, Sonnenschutz nachzulegen.



Unsere dermatologisch getestete Sonnencreme kommt ohne Chemikalien aus, ist wasserbeständig und enthält natürlich vorkommende Inhaltsstoffe auf Pflanzen- und Mineralienbasis. Leicht und schnell einziehend bietet diese seidige Mineralien-Sonnencreme zusätzlich Schutz vor UVB und UVA Strahlen und hinterlässt keinen weißen Film auf der Haut.



Raus aus dem Winterschlaf - Komm in Bewegung!

- Ob Du spazieren gehst, joggst oder Gewichte hebst, sich jeden Tag zu bewegen, kann helfen, die Stimmung zu heben und den Schlafrhythmus zu regulieren.
- Die beste Zeit, das zu tun, ist früh am Morgen wenn es draußen hell ist, weil Sport am Morgen einen ähnlichen Effekt auf den Körper hat, wie das Morgenlicht.
- Studien haben auch gezeigt, dass Sport helfen kann, Stress loszuwerden und Endorphine im Gehirn zu boosten. Schon ein strammer Spaziergang für 30 Minuten kann die Stimmung heben.
- Wenn Du kein Fan von Bewegung bist, kannst Du eine Aktivität für den Winter finden, die Du genießen kannst. Das kann Eislaufen sein, Skifahren oder einfach Schneemänner bauen oder Schneeballwerfen mit den Kindern oder Freunden sein. Schon das sich darauf freuen macht glücklicher.



Nach dem Sport immer dabei..

Peppermint

Pfefferminzöl ist eines der vielseitigsten und bekanntesten ätherischen Öle.

Es enthält Menthol, das für ein kühlendes, stimulierendes Gefühl sorgt, wenn es auf die Haut und die müden Muskeln nach dem Sport aufgetragen wird.

Für eine beruhigende Massage einfach einige Tropfen mit einem Trägeröl verdünnen und auf die gewünschte Stelle auftragen.

Pfefferminzöl sorgt während oder nach dem Workout für ein erfrischendes, kühlendes Gefühl auf der Haut. Der belebende Duft inspiriert einen energetischen Ansatz für alles, was Dich aktiv hält.



Wie wichtig ist Schlaf

- Schlaf sorgt für Erholung und ist die Zeit, wenn Körper und Seele heilen können.
- Zu wenig oder zu viel zu bekommen, kann Verstimmungen und Probleme beim Konzentrieren verursachen. Genug Schlaf kann auch das Immunsystem und die Haut beeinflussen. Wir haben alle schon vom „Schönheitsschlaf“ gehört.
- Zusätzlich dazu, genug Schlaf zu bekommen, ist es wichtig darauf zu achten, dass der Schlaf auch gut ist und Du nicht ständig in der Nacht aufwachst.
- Aber in den längeren Winternächten produziert der Körper mehr Melatonin, was dafür sorgt, dass der Körper am Tag schläfriger ist und wir abends schlechter einschlafen können.

Hilf Dir selbst

Genug Sonnenlicht zu bekommen, Bewegung und Zeit zum Entspannen zu finden, kann einen gesunden Schlaf genauso unterstützen, wie ein spezielles Schlafritual.



Einige ätherische Öle wie Lavendel, Zedernholz, Römische Kamille und die Peace & Calming® Ölmischung können Deine Zubettgehrountine verbessern, wenn es in einer Massage verwendet wird oder indem Du das beruhigende Aroma einatmest.

**Nature's Ultra CBD Produkte sind in ausgewählten Märkten erhältlich.*



Lavender

Lavender ist eines der sanftesten Öle, das von der ganzen Familie genutzt werden kann. Es hat einen entspannenden und erfrischenden Duft, der eine klare, ruhige und sorgenfreie Atmosphäre unterstützt. Perfekt zum Baden und zum Beruhigen vor dem Schlafengehen. Es reduziert auch das Auftreten von Unreinheiten und unterstützt das jugendliche Aussehen der Haut.



Cedarwood

Cedarwood: Dieses entspannende Öl wurde traditionell von den Ureinwohnern Amerikas genutzt, um spirituelle Verbindungen zu verstärken und es kann zur morgendlichen Meditation auf die Pulspunkte aufgetragen werden. Es hat einen erdenden, beruhigenden und holzigen Duft und unterstützt den Erhalt einer jugendlich wirkenden Haut und gesund wirkendes Haar.



Roman Chamomile

Roman Chamomile hat ein beruhigendes Aroma, das hilft, am Abend herunterzukommen. Bei äußerlicher Anwendung pflegt es die Haut und spendet Feuchtigkeit, was es zu einem tollen Zusatz zu der Lieblingslotion oder der Gesichtscrème macht. Es wird oft in Körperpflege- und Badeprodukten für Kinder und Babys verwendet und hat einen warmen, beruhigenden Duft. Es sorgt auch für eine friedvolle Atmosphäre beim Yoga oder der Meditation.



Peace & Calming®

Die Peace & Calming® Ölmischung unterstützt eine positive, friedvolle Atmosphäre. Diese Mischung, exklusiv bei Young Living erhältlich, enthält fünf ätherische Öle: Blauer Rainfarn, Orange, Mandarine, Patchouli und Ylang Ylang. Das beruhigende Aroma ist ein wunderbarer Begleiter für Aktivitäten wie Yoga, das Zubettgehen und eine Massage.



Eat Smart

Wenn im Winter die Tage kürzer und die Nächte länger sind, möchten wir am liebsten fettiges Essen, Zuckerhaltiges und viele Kohlenhydrate. Diese Art von Essen spendet uns zunächst mehr Energie, aber langfristig können sich dadurch Gefühle von Müdigkeit und Stimmungsschwankungen intensivieren. Wie kann man der Versuchung widerstehen?

Man kann auch gesund essen und für Gemütlichkeit sorgen. Suppen, Eintöpfe und Currys mit Wurzelgemüsen und Gewürzen wie Schwarzem Pfeffer, Kümmel, Ingwer und Nelken geben Dir alle Nährstoffe, die Du brauchst und wärmen Dich von Innen heraus.

Oder backe etwas Leckeres wie einen Apfelkuchen, Lebkuchen oder Fruchtekuchen und erfülle so Dein Zuhause mit dem warmen Duft von Zimt, Kardamom und Muskatnuss.

Black Pepper+

Black Pepper+ gibt Deiner liebsten Suppe oder Marinade genau den richtigen Pep und es kann gemahlene Pfeffer ersetzen. Schwarzer Pfeffer ist das am weitesten verbreitete Mitglied der Pfefferkornfamilie.



Clove+

Clove+ ist ideal für viele herzhaftere und süße Speisen. Es ist die konzentrierte Destillation der unverkennbaren würzigen Nelken, die seit Tausenden Jahren in den Küchen der Welt genutzt werden.



Cumin+

Ein Tropfen **Cumin+** wird den Unterschied zwischen mittelmäßig und denkwürdig in Deinem Chilli, einem Curry oder einem Eintopf machen. Cumin+ hat einen warmen, erdigen Geschmack und Aroma mit sowohl etwas Süße als auch Bitterkeit. Perfekt für Deine Wintergerichte.



Ginger+

Ginger+ ist ein vielseitiges ätherisches Öl mit einem ganz besonderen Geschmack, das man immer zur Hand haben sollte. Ob Du es in herzhaften oder süßen Speisen verwendest, Ginger+ sticht auf jeden Fall aus der Menge hervor.



Cinnamon Bark+

Cinnamon Bark+ hat einen konzentrierten, potenten Geschmack, der eine Reihe kulinarischer Geschmäcker ergänzt. Nutze es, um Deinen Lieblingsgerichten einen warmen Hauch zu geben.



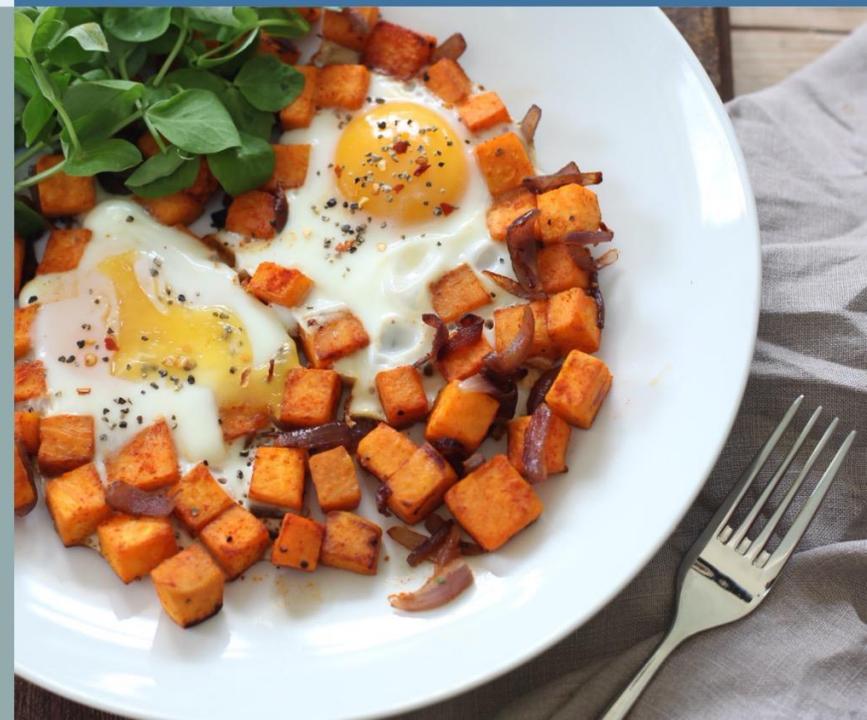
Nutmeg+

Nutmeg+ ist besonders gut zur Verbesserung des Geschmacks von Wintergemüse wie Kürbis, Kartoffeln oder Süßkartoffeln geeignet. Ob es in einen Gewürzkuchen eingebacken oder in den Tee gemischt wird, Nutmeg+ hat einen nostalgischen Geschmack und Duft.



Cardamom+

Der bekannte Geschmack von **Cardamom+**, das aus den Samen der Pflanze gewonnen wird, ist perfekt in süßen und herzhaften Speisen, von schwedischen Backwaren bis zu indischen Currys, und ist daher ein echtes Must-Have in der Küche. Es ist auch eine leckere warm-würzige Ergänzung für heiße Getränke.



Hole Dir die Nährstoffe

Nährstoffe helfen Deinem Körper, normal zu funktionieren und die beste Art, dem Körper die gebrauchten Nährstoffe zu liefern, ist durch eine gute Ernährung. Einige der wichtigsten Nährstoffe, die wir durch unsere Nahrung im Winter beziehen, sind zum Beispiel:

- **Vitamin C** unterstützt ein gesundes Immunsystem, die Wundheilung, hilft beim Aufbau von Körpergewebe, unterstützt gesunde Haut und hilft beim Absorbieren von Eisen. Es ist auch dafür bekannt, dass es dem Körper dabei hilft, oxidativen Stress zu bekämpfen. Vitamin C steckt in Orangen, roter Paprika, Blattkohl, braunem Senf, Wirsing, Zitrusfrüchten und Petersilie.
- Während des Sommers steigt unsere natürliche **Vitamin D** Produktion im Körper durch das tägliche Sonnenlicht, aber das wird weniger, wenn der Winter beginnt. Vitamin D unterstützt die Absorption von Calcium, die Funktion des Immunsystems, Knochenaufbau, gesunde Zellteilung und die Gesundheit von Zähnen und der Muskeln.



Hole Dir die Nährstoffe

- Die gesundheitlichen Vorteile von **Omega 3** Fettsäuren sind zum Beispiel eine Reduktion des Risikos für Herz- und Augenkrankheiten und der Erhalt der normalen Hirnfunktion. Sie sind auch wichtig für den Erhalt normaler Triglyceridwerte im Blut und sie tragen zu gutem Cholesterin bei.
- **B Vitamine** sind im Winter so wichtig, weil sie zu vielen wichtigen Körperfunktionen beitragen. Vitamin B2 trägt zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung, dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, dem Erhalt normaler Haut und normaler Sehkraft bei. Vitamin B12 und B6 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems, des Energiemetabolismus und des Nervensystems bei sowie zu der normalen Produktion roter Blutkörperchen.
- **Vitamin A** wird oft mit der Sehkraft in Zusammenhang gebracht, aber es unterstützt auch das Immunsystem, weil es die Schleimhäute der Haut und Augen unterstützt. Es wird als entzündungshemmendes Vitamin bezeichnet, weil es wichtig zur Unterstützung des Immunsystems ist und um dieses anzukurbeln. Nahrungsmittel mit Vitamin A sind zum Beispiel Mangold, Wirsing, Winterkürbis und Nektarinen.



Nahrungsergänzungsmittel, die ein guter Zusatz zu einer gesunden Ernährung sein können



Super C

Nimm eine Super C Tablette pro Tag wenn Du etwas Energie gebrauchen kannst und erlebe die Vorteile eines Vitamin C Boosts in Deinem System. Es ist der perfekte Zusatz zum Erhalt der normalen Funktion des Immunsystems.



Super Vitamin D

Diese sich auflösende Tablette enthält 500 % der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin D aus natürlich vorkommenden und pflanzlichen Quellen. Super Vitamin D ist veganerfreundlich und enthält keinerlei synthetische Stoffe.

Nahrungsergänzungsmittel, die eine gute Ergänzung zu Deiner Ernährung sein können



Green Omega 3

Green Omega3 ist ein veganerfreundliches Nahrungsergänzungsmittel mit Fettsäuren aus Algenöl anstelle von Fischöl zur Unterstützung Deiner Gesundheit. Verglichen mit andern veganerfreundlichen Omega-3 Ergänzungsmitteln enthalten Green Omega-3 Softgelkapseln die höchsten Anteile an DHA und EPA.

In jeder Portion stecken 330 mg Docosahexaensäure (DHA) und 160 mg Eicosapentaensäure (EPA) aus rein pflanzlichen Quellen: Meeressalgen. Wir haben auch ätherisches Nelkenöl und Flachsamenöl hinzugefügt, das ALS (alpha-Linolensäure) enthält.



Master FORMULA

Master Formular ist ein tägliches Vollspektrum-Vitamin-Paket zur Unterstützung der Gesundheit von Männern und Frauen. Kupfer, Folsäure, Eisen, Selen, Vitamin A, Vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin C und Zink tragen alle zur normalen Funktion des Immunsystems bei.



Wie der Winter die Gesundheit beeinflusst

- Jeder weiß, dass der Winter Grippesaison ist, aber das Winterwetter hat mehr Einfluss auf unseren Körper als das.
- Unsere oberen Atemwege verengen sich wenn es kalt ist, weil unser Körper versucht, uns warm zu halten. Im Winter trockenere Luft einzuatmen, kann die oberen Atemwege noch weiter verengen und wir Husten, Röcheln und ringen nach Luft.
- Diese Einengung macht es weißen Blutkörperchen auch schwerer, in verschiedene Körperteile zu gelangen und dort Krankheitserreger zu bekämpfen.
- Wenn die Luft besonders trocken ist, haben Viren bessere Chancen, an den Atemwegen anzukommen, also werden wir öfter krank.
- Kaltes Wetter kann auch für das Herz-Kreislaufsystem mehr Stress bedeuten. Wenn es kalt ist, verengen sich die Blutgefäße, wir atmen flacher und das Blut verdickt sich etwas. Wenn Du also draußen in der Kälte bist, stelle immer sicher, dass Du warm genug gekleidet bist.
- Stelle auch sicher, dass Du Dich genügend bewegst, Dich gesund ernährst, genug Schlaf bekommst und Deine Hände oft wäschst, um Dein Immunsystem und Dein Wohlbefinden zu schützen.
- Verschiedene Studien zeigen, dass es sehr vorteilhaft sein kann, abwechselnd kaltes und warmes Wasser beim Duschen zu nutzen oder die Dusche mit kaltem Wasser zu beenden. Kalte Duschen können die Blutzirkulation anregen, Depressionen und Stress vermindern, gesunde Haut und Heilung von Sportverletzungen unterstützen, das Immunsystem stärken und Energie spenden.

Unsere Favoriten für Wohlbefinden im Winter



Thieves® Foaming Hand Soap

Unsere **Thieves® Foaming Hand Soap** besteht aus natürlich vorkommenden Inhaltsstoffen auf Pflanzenbasis und enthält natürlich auch Young Livings hauseigene Thieves® Ölmischung. Der Schaum macht das Händewaschen einfach und Aloe Vera und Ginkgo biloba Extrakte pflegen die Haut und spenden ihr Feuchtigkeit, was diese Seife ideal auch für Vielwascher macht.

Inner Defense

Unser **Inner Defense** Nahrungsergänzungsmittel enthält reine ätherische Öle wie Oregano, Thymian und unsere hauseigene Thieves® Ölmischung. Dies ist eines der Nahrungsergänzungsmittel, die Du immer zur Hand haben solltest.



Young Living R.C.®

Unsere **Young Living R.C.®** Ölmischung ist eine kraftvolle Kombination aus Myrte, Lavendel, Zypresse, Schwarzfichte, Pfefferminze, Majoran, Kiefer, Eukalyptus citriodora, Eukalyptus globulus und Eukalyptus radiata. Young Living R.C.® ist nicht nur eines unserer beliebtesten Öle, es unterstützt auch mit seinem energiegeladenen Aroma das Aufstehen am Morgen und hilft, über den Tag motiviert zu bleiben.

Unsere Favoriten für Wohlbefinden im Winter



Thieves® Thieves®

Inspiriert von der Kraft der Pflanzen und der Natur bietet unsere würzige und einladende **Thieves®** Ölmischung das perfekte Aroma für die kälteren Monate. Es ist von Experten mit einem Hauch von fünf potenten Pflanzen wie Gewürznelke, Eukalyptus, Zitrone, Zimt und Rosmarin entwickelt. Inspiriert von der Legende um 4 französische Diebe im 15. Jahrhundert, die eine spezielle aromatische Ölmischung entwickelten, weil sie glaubten, sich damit zu schützen, während sie zu Zeiten der Pest stahlen.

Thieves Vapour Rub

Thieves Vapour Rub nutzt die Power von Pflanzen für ein belebendes Gefühl und das Aroma von Menthol und Eukalyptus. Es ist ein echtes Must-Have für jede Familie, besonders im Winter zur Unterstützung einer ruhigen Atmung.





Entschleunige

- Aber vergessen wir nicht, der Winter ist auch eine Zeit, zum Entschleunigen, zum Reflektieren, heißen Tee im Bett zu trinken, Dein Zuhause in einen kuscheligen Rückzugsort zu verwandeln und Deine liebsten ätherischen Öle zu genießen.
- Mache es Dir so gemütlich wie möglich und genieße die Zeit zu Hause mit allen Sinnen. Lege entspannende Musik auf. Gedämpftes Licht oder Deinen Diffusor mit dem Licht zu verwenden hilft, eine warme Atmosphäre zu schaffen. Umgib Dich mit warmen Farben. Orange und Gelb heben zum Beispiel die Stimmung, während Rot wärmt und Energie boostet. Grün ist ausgleichend.
- Genieße ein gutes Buch oder einen Film mit einem köstlichen heißen Getränk.



Unsere Empfehlung für ein köstliches Heißgetränk..

Golden Turmeric

Für Dein ganz eigenes, cremig-würziges Getränk probiere mal **Golden Turmeric**. Dieses köstliche Mango-Rose Getränk unterstützt Deinen Körper im Winter und ist perfekt für den Abend: Eine köstliche Art, nach einem langen Tag herunterzukommen, zu entspannen und Dich zu erholen.

Genieße Deine ätherischen Öle

- Wie wir wissen, können Düfte eine tolle Ergänzung zu einer Atmosphäre sein. Wir empfehlen, mal ein paar bittere oder würzige Noten auszuprobieren, zum Beispiel Bergamotte oder Sandelholz.
- Ätherische Öle mit angenehmen, warmen und energetisierenden Düften unterstützen ein Gefühl von Erdung und Ruhe. Allerdings sind immer die Aromen am besten für Dich, die Du am liebsten hast. Also wähle die Düfte aus, zu denen Du Dich hingezogen fühlst und genieße sie.
- Düfte können uns zu Gefühlen und Erinnerungen zurückbringen, also wenn Du jetzt im Winter Deine eigenen Ölmischungen herstellst, denke an die Gerüche, die die Natur an kalten, dunklen Wintertagen bietet wie Zeder, Zitrus, Kiefer oder Rosmarin. Oder traditionelle Düfte wie Orange, Zimt und Vanille. Du kannst natürlich auch immer etwas sommerliches einmischen wie Pfefferminze, Rose und Lavendel oder Ylang Ylang.



Peppermint

Peppermint unterstützt eine energetisierte, konzentrierte Umgebung. Verdünntes Pfefferminzöl ist wunderbar in einer entspannenden Massage an den Schläfen, der Stirn, dem Nacken und über den Nebenhöhlen. Umgib Dich mit Pfefferminze für ein Gefühl der Unterstützung wenn Du beim Lernen von etwas Neuem an einen Widerstand gerätst oder in eine neue Richtung gehen möchtest. Es unterstützt eine ruhige Atmosphäre und ein Gefühl des Loslassens.



Orange

Orange hat einen süßen, erhebenden Zitrusduft, der jeden Raum erwärmt. Es hilft, das Aussehen von Hautunreinheiten zu verbessern und frisch müde wirkende Haut auf, aber denke daran, dass es ein photosensitives Öl ist. Es ist dank des zarten, süßen und frischen Duftes eines unserer vielseitigsten Öle.



Vanilla

Young Livings **Vanilla Oleoresin** ist perfekt zum Mischen mit anderen ätherischen Ölen. Nutze unser Vanilla Oleoresin mit seiner sanften, einladenden Persönlichkeit und dem ausgleichenden Aroma für eine Atmosphäre, die angenehme Erinnerungen hervorruft.



Frankincense

Weihrauchöl wird auch „König der ätherischen Öle“ genannt und war früher ein kostbares Gut, das seit jeher in vielen Kulturen in der Hautpflege genutzt wurde. **Frankincense** ist ein reichhaltiges Öl, hat vielseitige Anwendungsmöglichkeiten und unterstützt zum Beispiel Achtsamkeitsübungen mit seinem entspannenden und erdenden Duft.



Pine

Pine hat ein erhebendes Aroma, das eine erfrischte Atmung unterstützt, ein Gefühl von positiver Energie ermutigt und sich gut in einer entspannenden Massage macht. Der starke balsamische, frische und holzige Duft kann ein Gefühl von körperlicher Erdung und Entspannung unterstützen.



Rosemary

Rosemary hat einen starken, würzig-holzigen Duft. Es unterstützt eine Atmosphäre der Aufmerksamkeit und Konzentration. Rosmarinöl unterstützt das Aussehen gesund wirkender Haare und ist einer der Inhaltsstoffe in unserer Thieves® Ölmischung.

Unsere liebsten Wintermischungen



3 Wise Men

3 Wise Men kombiniert Öle wie Sandelholz, Wacholder, Weihrauch, Schwarzfichte und Myrrhe in einer Basis aus Süßmandelöl. Der würzige, an Räucherwerk erinnernde Duft ist erdend, aber zugleich erhebend und unterstützt ein Gefühl von Frieden, Ehrfurcht und spiritueller Aufmerksamkeit.

Young Living Gründer D. Gary Young sagte: „Die 3 Wise Men Ölmischung enthält die drei Geschenke, die die Heiligen Drei Könige dem Jesuskind brachten. Es ist eine bestärkende Mischung, die hilft, negative Gefühle loszulassen und sich wieder in Einklang mit einer höheren Macht zu bringen.“



Christmas Spirit

Die **Christmas Spirit** Ölmischung ist eine Mischung aus Immergrün, Zitrus und Gewürzen, Schwarzfichte, Orange und Zimt. Sie erinnert an die Feiertage und an Gefühle von Freude, Glück, Gemütlichkeit und Sicherheit. Perfekt für die Anwendung bei festlichen Treffen und ein wunderbares Geschenk.

Gönne Dir etwas Zeit für Dich

- Ein warmes Bad stimuliert die Zirkulation und entspannt. Gib Epsomsalz mit ein paar Tropfen Deines liebsten ätherischen Öls dazu und dimme das Licht für eine beruhigende Atmosphäre. Genieße Dein privates Spa für mindestens 20 Minuten.
- Probiere ein paar Entspannungsübungen aus, die Du schon länger in Dein Leben integrieren wolltest. Studien zeigen, dass schon fünf Minuten Meditation helfen können, das Wohlbefinden zu steigern.
- Oder nimm Dir einfach Zeit für Dich. Einfach etwas Zeit, in der Du nur das tust, was Du machen möchtest. Das könnte sein Musik zu hören, etwas zu lesen oder einfach nichts zu tun.





Kaltes Wetter kann die Haut belasten

- Niedrige Temperaturen und geringe Luftfeuchtigkeit sorgen für trockene Luft, die auch die Haut austrocknet. Und der kalte Winterwind und trockene Heizungsluft drinnen können dieses Problem noch verstärken.
- Auch wenn Du es vielleicht nicht so verspürst, ist es wichtig, auch im Winter genug zu trinken, um trockene, raue Haut zu vermeiden.
- Spende jeden Tag Feuchtigkeit. Die gleiche alte Feuchtigkeitscreme, die Du im Rest des Jahres verwendest, ist vielleicht in den kalten Monaten nicht ausreichend.
- Vermeide Duschen und Bäder, die zu heiß sind, weil das Deiner Haut wichtige Öle entziehen kann. Wenn es möglich ist, nutze warmes oder lauwarmes Wasser stattdessen wenn Du Dein Gesicht oder die Hände wäschst.
- Sorge für Luftfeuchtigkeit. Trockene Luft kann der Haut die Feuchtigkeit entziehen, also ist ein Luftbefeuchter hilfreich.
- Schütze Dich vor dem Wind. Bedecke immer Dein Gesicht und habe immer Lipbalm dabei.



Genesis Hand & Body Lotion

Wenn es darum geht, mit was wir unsere Haut pflegen, mögen wir es am liebsten ganz natürlich. **Genesis Hand & Body Lotion** kombiniert Kokosöl und Lecithin mit ätherischen Ölen und MSM für weiche, gesund wirkende Haut. Sie spendet Feuchtigkeit, pflegt, schützt die Feuchtigkeitsbarriere der Haut, macht die Haut herrlich weich und lässt sie wunderbar duften.

Rose Ointment

Unser **Rose Ointment** beruhigt die Haut und spendet Feuchtigkeit mit hochwertigsten pflanzlichen Inhaltsstoffen und reinen ätherischen Ölen von Rose, Teebaum und Ylang Ylang. Einfach anzuwenden und vielseitig, ist dieser luxuriöse Balsam perfekt für die Lippen, Nagelhaut, Ellenbogen, Knie und andere trockene Hautstellen. Ätherisches Rosenöl verbessert die Beschaffenheit der Haut, während Teebaumöl trockene Haut beruhigt. Dieses Produkt ist auch vegan und ohne Tierversuche hergestellt.



Lipbalms

Die dünnste Haut ist die der Lippen. Das macht sie anfälliger für Stress von innen und außen. Unsere **Lippenbalsame** sind mit einer Reihe ätherischer Öle hergestellt und pflegen, schützen und spenden Feuchtigkeit.



Bleibe sozial

- Mit all dem Entschleunigen solltest Du nicht vergessen, Zeit mit Deinen Lieben zu verbringen.
- Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen, kann Deine Stimmung verbessern und helfen, Dich dazu zu motivieren, Dinge zu tun, die Du liebst. Frag einen Freund, ob er mit Dir ins Kino geht oder entspanne mit der Familie.
- Und wir haben die perfekte ätherische Ölmischung, die Du als Parfüm tragen kannst, wenn Du Dich mit anderen verbunden fühlen möchtest.

Gathering Ölmischung

- Die **Gathering** Ölmischung ist eine Kombination aus neun ätherischen Ölen mit einem Aroma, das ein Gefühl von Versammlung und Verbindung mit Gleichgesinnten auf einer körperlichen, emotionalen, mentalen, sozialen und spirituellen Ebene fördert.
- Enthalten sind Öle wie Lavendel, Northern Lights Schwarzfichte, Geranie, Weihrauch, Königlich Hawaiianisches Sandelholz[^], Ylang Ylang, Vetivergras, Zimt und Rose.
- Du kannst es auch während Deiner spirituellen Übungen auftragen, um ein Gefühl der Klarheit zu Deinem wahren spirituellen Potenzial zu bekommen und Deine Verbindung mit dem Göttlichen zu stärken und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

[^]Königlich Hawaiianisches Sandelholz ist eine Handelsmarke von Jawmin, LLC.





Genieße Deine Feiertage diesen Winter!

- Weihnachten und Neujahr sind ohne Zweifel frohe Zeiten. Es wird gekocht, dekoriert, besucht und beschenkt, was sich manchmal auch nach dringenden Deadlines anfühlen kann.
- Denke daran, dass Deine Beziehungen mit Freunden und Familie wichtiger als materielle Dinge sind.
- Wir haben alle unsere eigene Vision von den perfekten Feiertagen, aber wenn das Essen 30 Minuten später auf den Tisch kommt, das Festtags Outfit einen kleinen Fleck hat oder der Baum nicht kerzengerade ist, sollte das den Tag nicht ruinieren. Tatsächlich sind das die Dinge, an die Du Dich später lachend erinnern wirst.
- Trage nicht das Gewicht der Welt auf Deinen Schultern und versuche in dieser Zeit, nicht alles alleine zu machen. Deine Familienmitglieder mitmachen lassen, kann Stress reduzieren und alle haben mehr Spaß.
- Und am wichtigsten ist, was auch immer Du machst, erlaube Dir, es zu genießen. Lachen kann das beste Geschenk sein, das wir uns und anderen über die Feiertage geben können.



Unser Weihnachtskatalog
(erhältlich ab dem 1.
November)
hat reichlich zu bieten
und spart Dir auch Zeit
beim Shoppen!



Der Winter muss nicht nur eine Jahreszeit
sein, er kann zur Feier werden!