

Dani's Live & Love

www.dotterra.com

Die Natur

war des Menschen erstes
Heilmittel. Alles was wir
brauchen, finden wir dort.

dōTERRA

Unabhängiger Wellness-Berater

Hey du wundervoller Mensch,

und schön dass du dich für die Ätherische Öl Welt interessierst. In diesem Workbook bekommst du einen kleinen Einblick in die Öl-Welt, wie du die Ätherischen Öle anwenden kannst und für was sie gut sind.

Kurz zu mir, ich bin Dani Brossmann, Heilpädagogin, Achtsamkeitstrainerin, Kinderyogalehrerin, Mama von 3 Kindern und ich liebe es, Menschen auf eine Reise zu ihrer inneren Kraft und Balance mitzunehmen, ihnen Inspirationen zum Mamaalltag für mehr SELBSTFÜRSORGE, GELASSENHEIT, VERBINDUNG mit der Kraft der Natur den Ätherischen Ölen.

Den ein Ätherisches Öl ist viel mehr als ein Tool für deine Gesundheit, ätherische Öle unterstützen dich auch bei emotionalen Themen und sorgen zu jeder Tageszeit für einen ganzheitlichen Ansatz und Zugang zu dir selbst, so dass du nach und nach immer mehr dich und ein Körper spürst was und wann es was braucht. UND du kannst sie wundervoll in deinen Haushalt integrieren, Allzweckreiniger, Bodylotion, Geschirrspültabs und vieles mehr kannst du damit nach und nach ersetzen und so weniger Toxinen ausgesetzt sein.



WIE DOTERRA ÖLE DIR WERTVOLLE BEGLEITER SEIN KÖNNEN

Toxische Belastungen reduzieren

- Gönn dir mehr natürlich gewonnene Produkte für Körper, Geist und Haushalt
- Entferne Pestizide von Obst und Gemüse und reinige deine Oberflächen
- Ersetze Waschmittel, Zahnpasta, Mückenspray, Kosmetik, Gewürze uvm.
- Gönn deinem Körper eine 30-Tage-Entgiftungskur mit kostenfreier Begleitung

Körperbewusstsein und Sport

- Löse mit Ätherischen Ölen Spannungen aus deinem Körper
- Schärfen deinen Fokus für alle Herausforderungen deines Alltags
- Genieße Öle in Form von Nahrungsergänzung, die dein Leben verändern wird

Innere Ruhe und Umgang mit Stress

- dōTERRA Öle tragen zu nachhaltiger Erholung bei. Das kann dein Wohlbefinden verbessern und ermöglicht deinem Körper, sich zu regenerieren
- Stärke dein Energiefeld tagsüber und beim Einschlafen



Dani's Live & Love

Wie du DoTerra Öle anwenden kannst



AROMATISCH

Gib die Öle in den Diffuser, um dein Wohlbefinden positiv zu beeinflussen, frei durchatmen zu können, die Luft zu erfrischen und deine Räume energetisch zu reinigen!



TOPISCH

Für die Wirkung direkt an Ort und Stelle kannst du die Öle auf den Körper auftragen. Verdünne sie mit fraktioniertem Kokosöl, um optimale Ergebnisse zu erzielen.



INNERLICH

dōTERRA Öle sind hochrein, viele kannst du sogar einnehmen! Genieße ein paar Tropfen in Wasser, nimm Öle in pflanzlichen Kapseln ein oder gib sie unter die Zunge.



Wichtig zu wissen, die Ätherischen Öle sind hochkonzentriert und sollten immer bei der Anwendung auf der Haut verdünnt werden. Zur Verdünnung empfehlen wir immer ein sogenanntes Trägeröl, ich nutze ein fraktioniertes Kokosöl, so ist es sanft und hautverträglich auf deiner Haut und du hast noch ein Vorteil: du kannst die Öle damit strecken und hast länger was davon. Ein weiterer Vorteil ist dass du wundervolle Roll Ons erstellen kannst mit eigenen Mischungen wie z.B. Pollen-Ade, Hitzewallung Stop, Anti-Stress Roll On, Super-Woman Roll On

Dani's Live & Love

die Top 5 Öle für einen entspannten Alltag

hier kommen meine Top 5 Ätherische Öle für einen entspannten Alltag, die Öle die nicht nur dein Immunsystem stärken sondern dich durch Stressphasen begleiten, vor allem wenn du Mama bist weißt du sicherlich was ich meine und das man froh ist manchmal einfach ein schnelles Tool zu haben um wieder voll in seine Kraft zu kommen:

Lavendel



Das Schweizer Taschenmesser unter den Ölen, wenn du nichts dabei hast aber Lavendel da hast, dann ist die Welt schon gerettet. Das ätherische Öl wirkt entspannend unterstützt aber auch unsere Haut, z.B. bei Kratzern, Schnitten und Schürfwunden. Wird es im Diffuser verdampft, unterstützt es bei Stress, Schlafstörungen oder Angstgefühlen.

Du kannst einige Tropfen Lavendel auf die Fußsohlen auftragen, um für Ruhe und Entspannung zu sorgen, auch bei Kindern. Perfekt auch für eine Massage oder dem Badewasser.

Einen Tropfen in deine Schönheitsroutine integrieren, um eine gesunde Haut zu fördern. Lavendel kann aber auch bei lästigen Mückenstichen und Juckreiz sehr gut unterstützen.

Das emotionale Thema von Lavendel ist die klare Kommunikation, wenn du Schwierigkeiten damit hast gewisse Themen anzusprechen oder klar und deutlich zu kommunizieren, dann ist dieses Öl perfekt für dich.

On Guard



Kombination der ätherischen Öle Wildorange, Gewürznelke, Zimt, Rosmarin und Eukalyptus

Mein persönlicher Retter wenn es um das Thema Erkältungen & Immunsystem geht, egal ob Jung oder Alt, vorbeugend oder bei der Erkältung, ein Tropfen im Glas Wasser trinken oder ein Tropfen auf ein Teelöffel Honig einnehmen, vor allem bei Halsschmerzen sehr hilfreich.

Weitere Superpower von On Guard:

- Ungiftige Alternative zum Reinigen von Arbeitsflächen oder zum reinigen der Luft durch Zerstäubung
- Gib On Guard in ein Glas Wasser. Gurgel täglich und ziehe dabei diese Mischung durch die Zähne hindurch, um ein gesundes Zahnfleisch zu fördern.

Auch bei emotionales Themen kann diese Ölmischung besonders hilfreich sein, wenn man sich verletztlich und ein wenig verloren fühlt. Sie ist auch hilfreich in Zeiten, in denen man sich leichter von den Meinungen und Ideen anderer beeinflussen lässt.

Die Synergie der ätherischen Öle in dieser schützenden Mischung ist hilfreich, um das innere Selbst zu stärken und mit Integrität zu leben.

Peppermint



Pfefferminz hilft uns, wenn wir intensive Gefühle wie Verzweiflung, Pessimismus und andere schwere emotionale Schmerzen erleben. Pfefferminzöl ist sehr belebend. Aufgrund der erfrischenden Eigenschaften des Öls kann es bei stressigen Situation, ängstlichen Gefühlen, depressiver Verstimmung und psychischer Erschöpfung helfen. Es kann auch beruhigend und kühlend wirken, um emotionale Unruhe zu lindern.

Für mich persönlich ist das DAS Öl für mehr Fokus und in dem Moment zu sein, wenn man ein Mittagstief hat, Kopfdruck, Müdigkeit - dann greife ich immer zu Pfefferminze. Du kannst es auch als einen natürlichen Energy-Drink verwenden und 1-2 Tropfen zu deiner Wasserflasche hinzugeben.

Noch ein paar Tools mit Pfefferminze:

- Gib einen Tropfen in den Mund, um den Atem zu erfrischen.
- Füge zwei bis drei Tropfen zu deinem Lieblings-Smoothie-Rezept hinzu
- Passt gut zu Lavendel für eine beruhigende Massagemischung.
- Wehrt Käfer und Insekten auf natürliche Weise ab

Lemon



Das Gute-Laune Öle, das meistbestellte Öl von mir - da ich alles mit diesem Öle mache, von Allzweckreiniger bis hin zum Obst & Gemüsewaschen. Zitrone ist am besten bekannt für ihre Fähigkeit, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen, es aktiviert den Stoffwechsel, balanciert den PH-Wert und reduziert Entzündungen im Körper- es wird häufig verwendet, um die Lymphdrainage zu stimulieren, die Energie zu regenerieren und die Haut zu reinigen.

Durch den hohen Limonen Anteil in dem Öl hat es die Eigenschaft die Struktur des weiches Plastik (Mikroplastik) zu verändern bzw zu brechen, deshalb wasche ich immer mein Gemüse damit um es rein & sauber zu mir zu nehmen, ohne Mikroplastik und Pestizide an der Oberfläche.

Zudem reinigt Zitrone die Luft und Oberflächen. Es fördert die gesunde Funktion des Magen Darm Traktes, bei topischer oder aromatischer Anwendung.

Zitronenöl wirkt ausgleichend und beruhigend bei Nervosität, Prüfungsangst und Stress wenn es in der Luft verteilt wird, oder aus der Flasche mehrmals tief eingeatmet wird.

Halskratzen lindern: 1 Tropfen Lemon + 1 Teelöffel Honig



Teebaum

Dieses Öl ist ein Multitalent für Hautprobleme. Es hat antibakterielle und antivirale Eigenschaften, die bei kleinen Hautverletzungen oder Unreinheiten helfen können. Auf emotionaler Ebene unterstützt Teebaumöl dich dabei, klare Grenzen zu setzen und dich von negativen Energien abzugrenzen.

Du kannst es aber auch sehr gut bei Erkältungen anwenden, auf die Füße einmassieren, vor allem bei Kindern durch die Antivirale Eigenschaft sehr effektiv.

Zusätzlich kann eine Mischung aus Lavendel, Lemon und Teebaumöl beim Schnupfen unterstützen, hierzu kann man ein Roll On mischen.

Balance



Eigentlich wollte ich dir nur 5 Öle hier zeigen aber Balance ist einfach meine Rettung bei Stress und wie der Name schon sagt, die Balance im Alltag zu halten - daher meine Herzensempfehlung, dieses Öl darf in keiner Frauenhandtasche fehlen.

Wichtig für dich zu wissen

- Du kannst doTERRA Öle über mich 25% günstiger einkaufen (es gibt auch online keinen günstigeren Preis auf Original-Öle)
- Ich empfehle dir gern ein vergünstigtes Starter-Kit oder wir stellen Öle und Produkte zusammen, die perfekt zu dir passen
- Die Welt der Öle zu entdecken ist leichter, als du denkst! Du lernst on the go und kannst sie schnell und einfach in deinen Alltag integrieren
- Eine persönliche Beraterin aus meinem Team ist bei allen Fragen für dich da und in unserer Telegram Gruppe bekommst du wertvolle Öl-Impulse und kannst das Schwarmwissen erfahrener Ölis nutzen!





DIY's & Rezepte

hier findest du ein paar meiner LieblingsDIY's / Beispiele die ich mit Hilfe der Ätherischen Öle im Alltag integriere und die mich und meine Familie unterstützen:

ROLL- ON- MISCHUNGEN

auf 10 ml Roll On, rest mit Kokosöl auffüllen

KOPFDRUCK

3 Tropfen Weihrauch
3 Tropfen Deep Blue
3 Tropfen Lavendel
3 Tropfen Pfefferminz

NASE FREI

super vorallem bei Kindern
2 Tropfen Teebaumöl
2 Tropfen Lemon
2 Tropfen Lavendel

STIMMUNGSMACHER

2 Tropfen Graipfruit
3 Tropfen Bergamot
2 Tropfen Wild Orange

KAPSELN MISCHUNGEN

Veggie Caps, rest mit Olivenöl auffüllen

IMMUNBOOSTER/ ERKÄLTUNG

1 Tropfen Teebaum
1 Tropfen Lemon
1 Tropfen On Guard
1 Tropfen Weihrauch

STRESS - WEG

1 Tropfen Lavendel
1 Tropfen Weihrauch

HAUSHALT/ALLTAG

SPÜLMASCHINEN TABS

120g Natron
30g Citronensäure
60g Waschsoda
5 Tropfen Lemon
5 Tropfen Grapefruit
30ml On Guard Universalreiniger

Alles gut verrühren, bis die Mischung warm wird
(das ist eine gewünschte chemische Reaktion)
dann weiter rühren,
bis sie eine sandige Konsistenz bekommt.

Fertig - einfach 1-2 TL in das Fach der
Spülmaschine geben 🍷

ALLZWECKREINIGER

250 ml destilliertes Wasser
50 ml Weißweinessig
20 Tropfen Lemon /Graipfruit

Alles in eine Sprühflasche mischen und damit
die Oberflächen wischen

Dies ist nur ein Bruchteil dessen was alles möglich ist. Bitte achte darauf dass dies Angaben sich nur auf die doTERRA Öle beziehen.



Und, bist du überrascht über die Vielfalt der Möglichkeiten? Ich verrate dir etwas, das ist nur ein Bruchteil dessen was möglich ist. Für unseren Alltag sind die Öle jedenfalls nichts mehr wegzudenken.

Möchtest du direkt mehr über die verschiedenen Einstiege-Sets erfahren und die Öle bestellen ? Dann klicke hier um die Öle zu bestellen, denke daran ich bin ab sofort deine Beraterin und stehe dir mit meinem Team zur Verfügung.

STARTERSET BESTELLEN: [HIER KLICKEN](#) - hier ist meine Empfehlung das Home Essential Kit - weil es einfach genau auf Familien und unseren Alltag von Preis-Leistungsverhältnis am besten abgestimmt ist.

Du bekommst nach dem Kauf eine Begrüßungsmail mit allen weiteren Infos und weiteren Tipps. Gerne kannst du dich auch persönlich nochmal beraten lassen oder ein individuelles Set zusammen stellen lassen, vereinbare dazu gerne einen Termin hier bei mir:



SCHREIB MIR HIER

Wie läuft es nach dem Kauf: Ich berate dich zu den ersten Steps, du bekommst einen exklusiven Zugang zu unseren Community mit vielen wissenswerten Videos und Inhalten, Rezepten und DIYs mit den Ätherischen Ölen.

ich freue mich auf dich,

deine Dani



Dani Brossmann
0176/81002819
[@dani_liveandlove](#)
[www.liveandlove.blog](#)

Für deine persönliche Beratung
und um 25% auf deine Bestellung
zu sparen.

[Melde dich bei mir](#)