

Made by Nature

FAMILY ESSENTIALS KIT



FAMILY ESSENTIALS KIT



10 ÖLE FÜR DEIN
WOHLBEFINDEN

Lemon

Lavender

Peppermint

Oregano

Frankincense

Tea Tree

On Guard

ZenGest

Deep Blue

Air

EVELYN.MADEBYNATURE

GENERELLES



AROMATISCHE ANWENDUNG



ÄUSSERLICHE ANWENDUNG



INNERLICHE ANWENDUNG

Citrus Limon

ANWENDUNG



EIGENSCHAFT

Reinigt
sorgt für Klarheit
ermunternd

BEISPIELE

1 TR morgens im lauwarmen Wasser (Detox)

Im Diffuser für Klarheit und Fokus (4 TR) oder eine Mischung aus Lemon, Rosmarin & Peppermint

Kraftvoller Reiniger in der Küche

ACHTUNG

Fotosensitiv - nicht auf die Haut auftragen und in die Sonne gehen



LEMON

ANWENDUNG



EIGENSCHAFT

energetisierend
erfrischend
ermunternd

BEISPIELE

Bei Unwohlsein 1 Tropfen unter die Zunge

Für Energie einen Tropfen unter den Gaumen oder
aus Flasche oder den Händen inhalieren

Im Diffuser für Klarheit und Fokus (4 TR) oder eine
Mischung aus Lemon, Rosmarin & Peppermint

Mint piperita



PEPPERMINT

Lavendula angustifolia

ANWENDUNG



EIGENSCHAFT

entspannend
für klare Kommunikation

BEISPIELE

Bei Hautirritationen direkt auftragen

Für Gelassenheit aus Flasche oder den Händen
inhalieren

Im Diffuser für einen entspannten Schlaf (4 TR)

Verdünt auf die Kehle für klare Kommunikation



LAVENDER

Melaleuca alternifolia

ANWENDUNG



EIGENSCHAFT

abwehrend
Grenzen setzen

BEISPIELE

Bei Hautirritationen, Problemen mit den Nägeln
direkt auftragen

1 TR auf die Kopfhaut, verdünnt um den Bauchnabel
und | oder die Ellbogenbeugen geben, um Grenzen
zu setzen und Energievampire abzuhalten



TEA TREE

ANWENDUNG



EIGENSCHAFT

Wahrheit

Gelassenheit

"Königin der Öle" für fast alle Belange einsetzbar

BEISPIELE

Im Diffuser für deine Meditation

Zur allgemeinen Stärkung 1 TR unter die Zunge

Bei Hautirritationen direkt auftragen

Für einen entspannten Schlaf im Diffuser

Unterstützt alle Öle in ihrer Wirkung

Boswelia



FRANKINCENSE

WEIHRAUCH

ANWENDUNG



EIGENSCHAFT

Demut, Bescheidenheit
nicht anhaften

BEISPIELE

Boost für das Immunsystem - 1 TR verdünnt unter die Füße geben oder mit zB Olivenöl in einem Veggie Cap innerlich einnehmen

1 Zahnstocherspitze zum Würzen von Speisen

ACHTUNG

"Heißes Öl" sehr kraftvoll immer nur sehr sparsam und verdünnt anwenden

Origanum vulgare



OREGANO

Orangenschale, Gewürznelkenknospen, Zimtrinde,
Eukaplytusblätter, Rosmarinblätter und -blüten

ANWENDUNG



EIGENSCHAFT

beschützend
abwehrend

BEISPIELE

Im Diffuser um die Luft zu reinigen

Innerlich oder unter die Füße, um das Immunsystem
zu unterstützen

Gurgeln für den Hals

kraftvoller Reiniger

köstlich zB am Müsli



ON GUARD

SCHÜTZENDE MISCHUNG

Lorbeerblättern, Pfefferminze, Eukalyptus, Teebaum, Zitrone,
Ravensara und Kardamom

ANWENDUNG



EIGENSCHAFT

beschützend
abwehrend
öffnend

BEISPIELE

Im Diffuser um die Luft zu reinigen

Verdünnt auf die Brust, um die Atemwege zu unterstützen

1 TR auf den Mund- Nasenschutz

aus den Händen inhalieren, wenn du das Gefühl hast du brauchst "wieder Luft zum Atmen"



AIR

ATEMWEGSMISCHUNG

Wintergrünblättern, Kampferinde, Pfefferminzpflanze, Blauer Rainfarn,
Blaue Kamillenblüte, Strohlumenblüten und Osmanthusblüten

ANWENDUNG



EIGENSCHAFT

lindernd
kühlend
unterstützt Akzeptanz gegenüber Leiden

BEISPIELE

Verdünnt auf schmerzende Gelenke und Muskeln
auftragen

Vor oder nach physischer Anstrengend auftragen

Inhalieren, wenn größere gesundheitliche
Herausforderungen akzeptiert werden wollen



DEEP BLUE

LINDERNDE, KÜHLENDE MISCHUNG

Anissamen, Pfefferminzpflanze, Ingwer-Rhizom/-wurzel, Kümmel,
Koriandersamen, Estragonpflanze und Fenchelsamen

ANWENDUNG



EIGENSCHAFT

verarbeitend
"verdauend"
aufbauend

BEISPIELE

Im Wasser oder in einer Kapsel innerlich, bei
Unwohlsein - unterstützt den Magen-Darmtrakt

Verdünt auf den Bauchreiben bei Völlegefühl

Inhalieren, wenn es auf emotionaler Ebene etwas zu
verdauen gibt oder bei Überforderung



ZENGEST

UNTERSTÜTZENDE MISCHUNG

WICHTIG

FOTOSENSITIV

Zitrusöle sind fotosensitiv.

Niemals auf die Haut geben, wenn du in die Sonne gehst.

Es könnte sonst zu Pigmentflecken oder allergischen Reaktionen kommen.



WICHTIG

AUSPROBIEREN

Jeder Mensch ist anders, deswegen teste jedes Öl (verdünnt) auf deiner Haut, um eventuell auftretende allergische Reaktionen auszuschließen, bevor du es großflächig aufträgst.



WICHTIG

TRÄGERÖLE

Um Öle äußerlich, also über die Haut anzuwenden, solltest du immer Trägeröle benutzen.

- > zum Schutz deiner Haut
- > zur besseren Aufnahme

Generell kannst du jedes fettige Öl benutzen.

Das fraktionierte Kokosnussöl zieht sehr schnell ein und ist geruchsneutral.



WICHTIG

ALTER

Ätherische Öle sind für jedes Alter eine große Unterstützung, die Dosierung ist jedoch von großer Wichtigkeit.

Die Dosierung der Öle ist vom Alter, bzw. der "Größe" eines Menschen und der Sensibilität der Haut abhängig.





WICHTIG

SCHWANGERSCHAFT

Wenn du schwanger bist oder unter ärztlicher Aufsicht, spreche mit deinem Arzt, bevor du die Öle anwendest.

EVELYN.MADEBYNATURE

WICHTIG

WENN ETWAS "BRENNT"

Öle nicht in die Augen, Innenohren oder andere empfindliche Stelle geben.

Sollte es doch einmal passieren und es "brennt" - Augen geschlossen halten, bis die Tränenflüssigkeit das Öl "abtransportiert" hat oder ein fettes Öl benutzen um das ätherische Öl zu entfernen. Wasser ist nicht hilfreich.

EVELYN.MADEBYNATURE



FAMILY ESSENTIAL KIT

dōTERRA | FAMILY ESSENTIALS KIT

NATURALLY SAFE, PURELY EFFECTIVE

The dōTERRA Family Essentials Kit contains 10 essential oils and blends—the “feel better” essentials that parents need on a daily basis to care for their families. Here are just a few of the infinite ways that dōTERRA CPTG® essential oils can help you help your family.

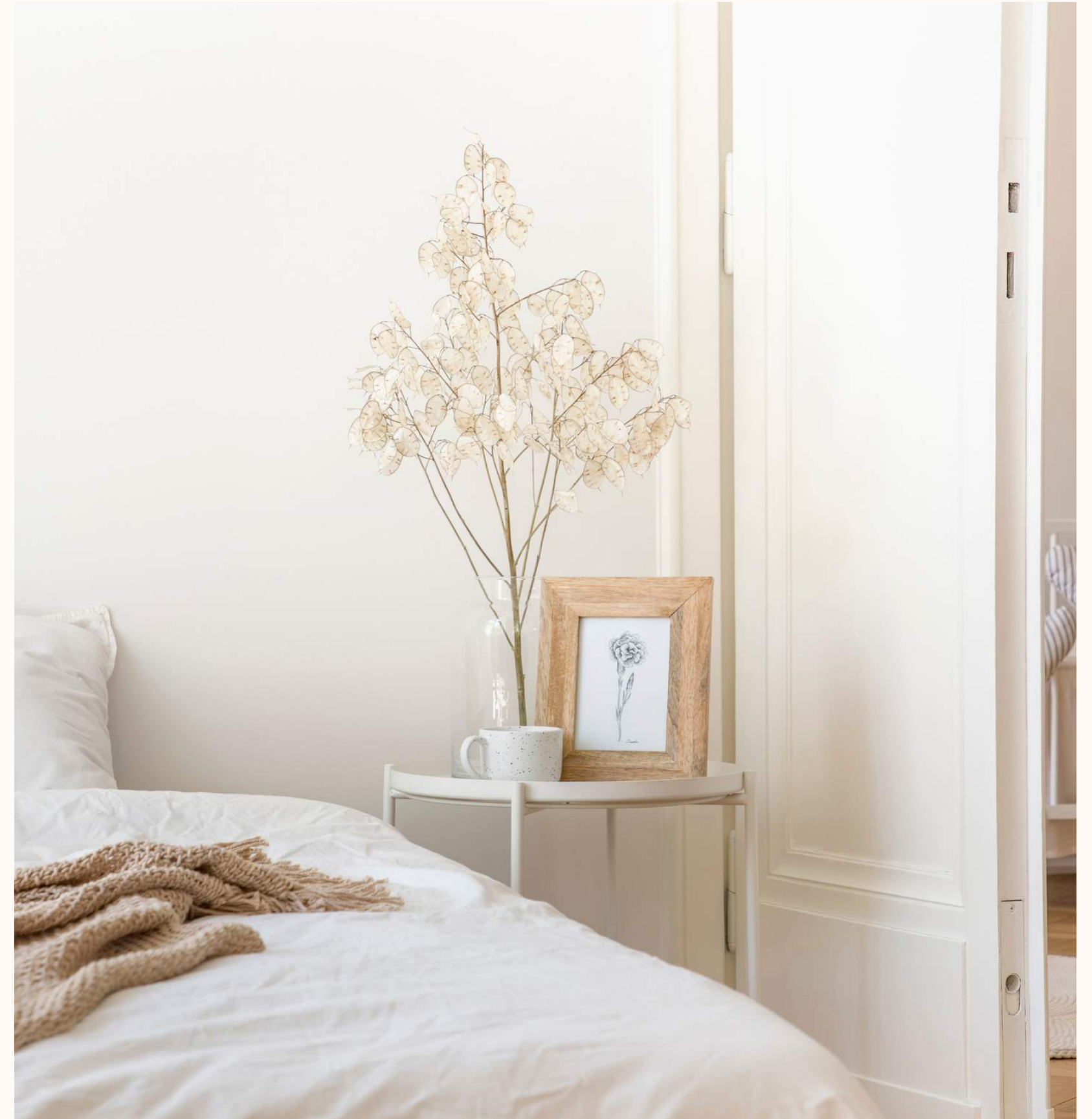


Ganz viel Freude mit deinen Ölen,
bitte nehme sie aus der Schachtel.

STELL DIE ÖLE DORTHIN, WO DU SIE BENUTZT

EVELYN.MADEBYNATURE

Schlafzimmer
Küche
Bad
Büro





INFORMATIONEN

FACEBOOK

evelyn.madebynature

private Gruppe: Made by nature - love & share - Evelyn Wendt

INSTAGRAM

evelyn.madebynature

PODCAST

Apple Podcast & Spotify
Urban Yoga Podcast

NEWSLETTER

WHATS APP GRUPPE

0151-14100074

Ätherische Öle kann man vielfältig auch für gesundheitliche Beschwerden einsetzen.

Bitte ziehe da, die Fachliteratur zu Rate.

BÜCHER



Lernen —



ZOOM CALLS

Bitte nutze meine Zoomcalls, um die Anwendung der Öle zu vielen Themen zu vertiefen.

THEMEN

BESSER SCHLAFEN

MEHR ENERGIE

HAUTPFLEGE

OFFICEOILS

EMOTIONEN

FRAUENGESUNDHEIT

UND WEITERE SIND IN ARBEIT

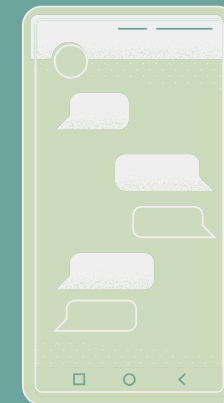


LET'S STAY IN CONTACT



EMAIL

evelyn@urbanyoga-bremen.de



MOBILE

0151-14100074



MAILING ADDRESS

Konsul-Smidt-Str 60
28217 Bremen

VIELEN DANK, DASS DU DIR DIE ZEIT GENOMMEN HAST.

NUN WÜNSCH ICH DIR, DASS DEIN LEBEN GENAUSO DURCH
DIE ÖLE BEREICHERT WIRD, WIE MEINS.

Deine Evelyn

