

# Einfache Wege einer Eingliederung von ätherischen Ölen in eine Yoga Übung

1. Mische 5 Tropfen des ausgesuchten Öls mit Wasser in eine kleine Sprayflasche und besprühe den Raum für ein aromatisches Wohlergehen. Reinige die Luft, belebe ein Gefühl / Thema mit der Aromatherapie oder biete ein feines Aroma Lift über die Yogis an, als Teil der finalen Savasana Entspannung.
2. Gebe 1 Tropfen Weihrauch auf das „Dritte Auge“ am Beginn einer Stunde, um Focus, Klarheit und spirituelle Verbindung herbeizuführen. Ätherische Öle vereinigen sich wunderbar mit den Chakren.
3. Diffundiere Wild Orange & Pfefferminz Öl für eine belebende und entspannende Atmosphäre. Pfefferminz ist ein wundervolles Öl Atemwege zu öffnen, um energetische Übungen und um die Körpertemperatur zu senken.
4. Nehme eine Mischung aus Melaleuca ( Teebaum ) und Zitrone mit Wasser in eine Sprayflasche, um Yoga Matten zu reinigen und zu desinfizieren.
5. Biete ein ätherisches Öl ausgleichend zu Savasana an, Lavendel oder Balance, und gebe es auf Schläfe, Augenbrauenlinie, Nacken und/oder Füße. Lavendel und Balance sind wundervoll erdende Öle, die erleichternd und beruhigend auf unseren Geist wirken.
6. Biete die Öle Aromatouch und Deep Blue an, um Muskeln, Gelenke und Bänder sowohl vor als auch / oder nach den Übungen zu unterstützen.
7. Gebe 1-2 Tropfen Zitrone in eine Glasflasche oder in ein Glas zu trinken für eine innere Entgiftung des Körpers.

