

Raumbeduftung

- Im Wohnbereich stehen uns alle äth. Öle zur Verfügung, je nachdem welche Stimmung man erzeugen möchte
- In Arbeitszimmern sollte man v.a. Öle aus dem Bereich der Kopfnoten wählen, da sie die Konzentration fördern. Also Zitrusöle, Pfefferminze, Eukalyptus, Rosmarin, Tanne etc.
- In Schlafräumen verwenden wir beruhigende Öle wie Lavendel, Melisse, Schafgarbe, Sandelholz oder sinnliche Düfte wie Jasmin oder Ylang-Ylang.
- Gegen Zigarettenrauch und Essensdüfte helfen Myrte, Zirbel, Wacholder, Salbei, Zitrone
- Entspannung und Meditation

Rezepte für die Raumbeduftung

Wohnraum

2 Tr. Orange	2 Tr. Bergamotte	4 Tr. Grapefruit
2 Tr. Fichte oder Tanne	3 Tr. Rosengeranie	1 Tr. Rose
1 Tr. Zeder	1 Tr. Rosenholz	3 Tr. Zeder

Arbeitszimmer

3 Tr. Pfefferminze	4 Tr. Pfefferminze
4 Tr. Zitrone	3 Tr. Tanne
	2 Tr. Graperfruit

Schlafzimmer

2 Tr. Rosengeranie	1 Tr. Jasmin
3 Tr. Lavendel	2 Tr. Sandelholz
1 Tr. Sandelholz	2 Tr. Ylang-Ylang

Essengeruch oder Zigarettenrauch

3 Tr. Myrte	3 Tr. Tanne
3 Tr. Zirbel oder Tanne	2 Tr. Orange
	2 Tr. Bergamotte oder Lemongrass