

*Achtsam
in die Osterzeit*





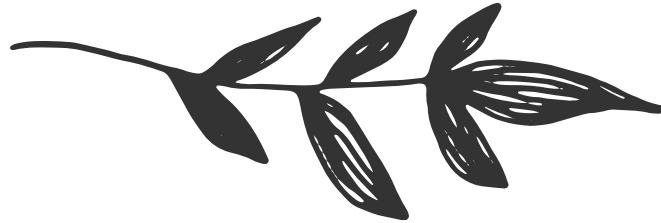
10.4.2022

Seid wachsam und steht fest im Glauben!

Seid entschlossen und stark!

(1. Korinther 16,13)

Duftzelt



Nimm dir ein Öl deiner Wahl,
gib 1 Tropfen in deine Handflächen
und verreibe diese miteinander.

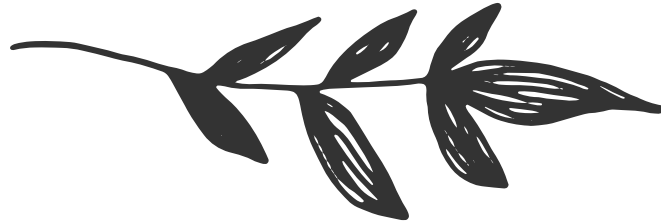
Lege die Handflächen über deine Atemwege
(wie ein Zelt) und atme bewusst 4 Sekunden ein,
4 Sekunden halten und
anschließend wieder 4 Sekunden aus.



11.4.2022

Dann wird Gottes Friede,
der all unser Verstehen übersteigt,
eure Herzen und Gedanken bewahren,
weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid.
(Philipper 4,7)

Diffusermischung



4 Tropfen Grapefruit
3 Tropfen Limette
3 Tropfen Rosmarin
3 Tropfen Lavendel

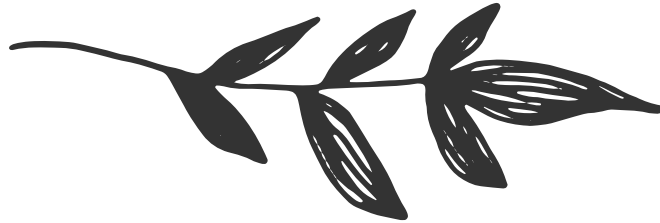
Hinsetzen und entspannen.
Gönn dir 10 min. Pause!



12.4.2022

Wer zu mir kommt,
den werde ich nicht abweisen.
(Johannes 6,37)

Badesalz



Sortiere deine Gedanken
während einem entspannten Bad.

2 EL Meersalz
einen Schuss Mandelöl
4 Tropfen Stress away

Zutaten in einem leeren Marmeladenglas
vermischen und genießen.

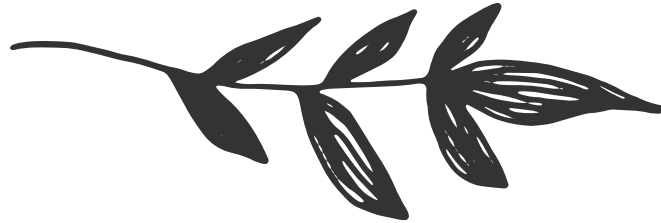


13.4.2022

Nur wer selbst Frieden stiftet,
wird die Gerechtigkeit ernten,
die dort aufgeht, wo Frieden herrscht.

(Jakobus 3,18)

Handpeeling



50 g Zucker
10 ml Pflanzenöl
5 Tropfen ätherisches Öl
(Lavendel, Weihrauch, Orange)

Zutaten in einem leeren Marmeladenglas
miteinander vermischen.

Hände befeuchten, etwas Peeling nehmen
und in den Händen verreiben.

Anschließend abwaschen und
das weiche Hautgefühl spüren.

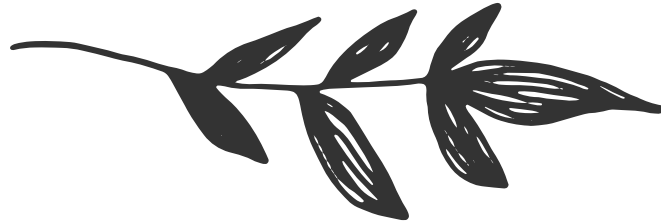


14.4.2022

Alle eure Sorgen werft auf ihn,
denn er sorgt für euch.

(1. Petrus 5,7)

Spaziergang



Sammel bei einem Spaziergang ein paar Steine.

Schreibe deinen Ballast, deine Sorgen darauf.

Bring diese anschließend weg

(z.B. Wiese, Wald, Fluss...) und lass bewusst los.

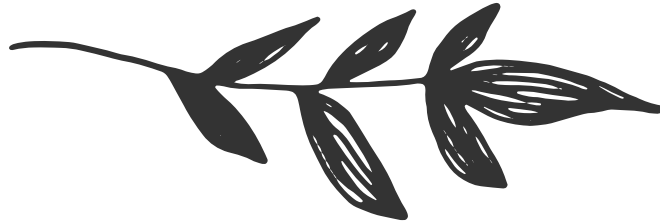


15.4.2022

Wenn euch also der Sohn Gottes befreit hat,
dann seid ihr wirklich frei.

(Johannes 8,36)

Glaubenssätze



Überlege dir 3 positive Sätze über dich.

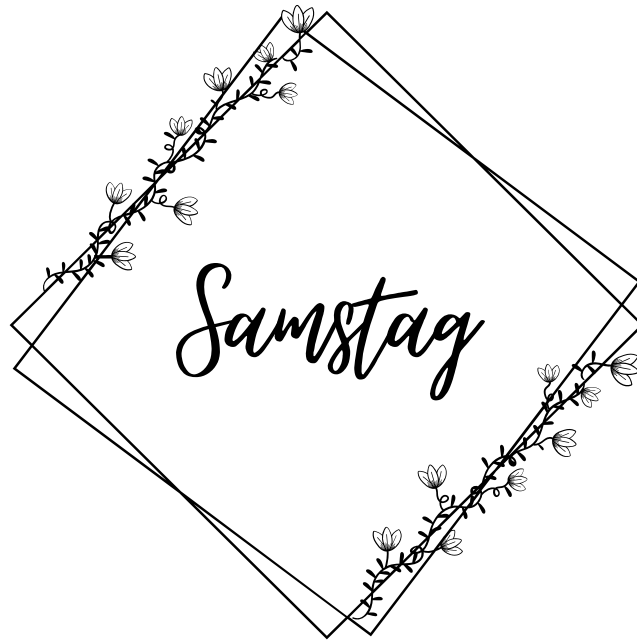
(z.B. ich bin geliebt, ich bin stark,
ich bin schön, ich bin genug,...).

Sprich diese laut aus.

Wenn du möchtest,

wiederhole diese Übung jeden Tag

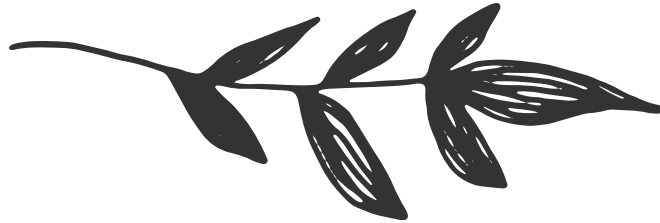
und verbinde es mit dem Duft deines Lieblingsöls.



16.4.2022

Der Mensch plant seinen Weg,
aber der Herr lenkt seine Schritte.
(Sprüche 16,9)

Fußspray



Tu deinen Füßen etwas Gutes

100 ml destilliertes Wasser

7 Tropfen Zitronenöl

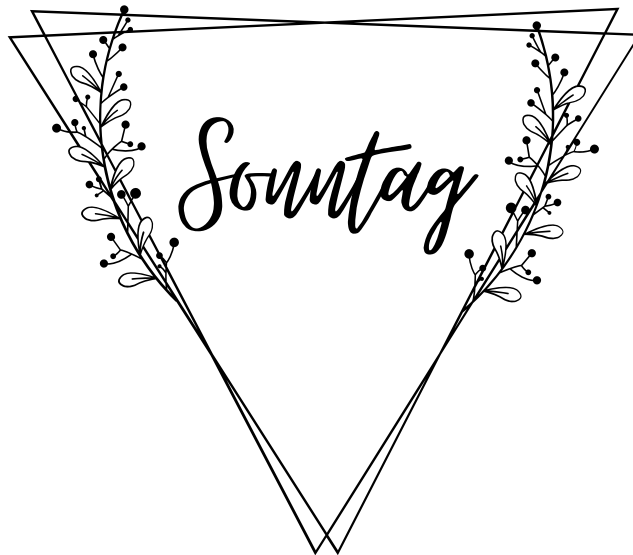
7 Tropfen Pfefferminzöl

6 Tropfen Rosmarinöl

Wasser und Öle in eine Pump-/Sprühflasche geben.

Vor Gebrauch gut schütteln.

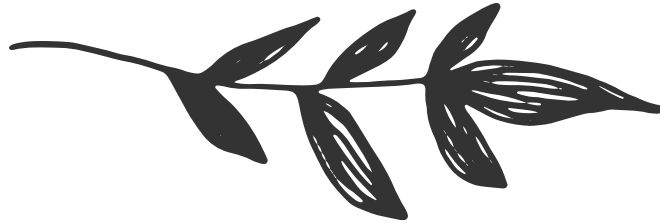
Das Spray kühlt angenehm und
fördert die Durchblutung.



17.4.2022

Dankt dem Herrn,
denn seine Gnade hört niemals auf.
(Psalm 136,1)

Parfüm Roller



10 Tropfen Orange
5 Tropfen Vanille
10 ml Jojobaöl oder V6 von YL

Fülle die Zutaten in einen leeren Roll-On.
Trage diesen auf deine Handgelenke
und dein Dekolleté auf.
Genieße den Duft.



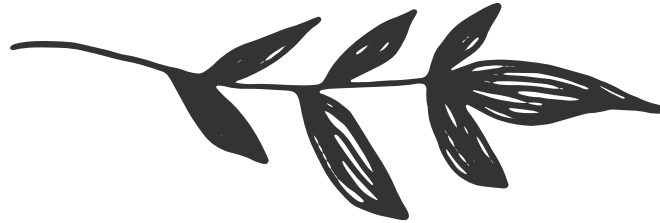
18.4.2022

Denn der Herr wird kommen
in seiner ganzen Herrlichkeit.

Alle Welt wird ihn sehen,
so hat er selbst es angekündigt.

(Jesaja 40,5)

Selfcare-Check



- ~Mache einen kurzen Spaziergang in der Natur.
 - ~ Lies ein Buch.
- ~Trefte eine/n Freund/in.
 - ~Hör dir gute Musik an.
- ~Mache Atemübungen (z.B. Duftzelt).
- ~ Mache eine 24-stündige Social Media Pause.
 - ~ Probiere etwas Neues aus.
- ~ Stelle den Diffuser mit einer entspannenden Ölmischung an.
- ~ Schreibe am Abend eine Dankbarkeitsliste.
 - ~ Treibe Sport.
- ~ Meditiere oder mache Stille Zeit.