



PRIMAVERA®



## Anwendungstipps mit Zirbelkiefer\*bio von Maria M. Kettenring

---

### **Raumluf-Regeneration in der Duftlampe**

4 Tropfen Zirbelkiefer\* bio

5 Tropfen Grapefruit\* bio

Die ätherischen Öle in die Duftlampe geben.

### **Raumluf-Vitalisierung in der Duftlampe**

5 Tropfen Zirbelkiefer\* bio

3 Tropfen Myrte\* bio

2 Tropfen Zitrone\* bio

Die ätherischen Öle in die Duftlampe geben.

### **Motten- und Ungeziefer-Abwehr**

10 ml Wodka

5 Tropfen Zirbelkiefer\* bio

5 Tropfen Lemongrass\* bio

5 Tropfen Lavandin Super\* bio

20 ml Hamamelis-, Pfefferminz- oder Lavendelwasser

Den Wodka mit den ätherischen Ölen und dem Pflanzenwasser vermischen, gut schütteln und in eine Sprühflasche 830 ml füllen und mit einem Pumpzerstäuber hubweise versprühen.

Jeweils 1 Tropfen der oben genannten ätherischen Öle auf Zeder- oder Zirbelholzspäne aufträufeln und in Schranke eingelegt. Ist ein sehr gutes Mittel zur Ungeziefer- und Mottenabwehr.



PRIMAVERA®

### Zirbel - Vitalmassageöl

100 ml Mandelöl\* bio

15 Tropfen Zirbelkiefer\* bio

8 Tropfen Orange\* bio oder Grapefruit\* bio

Das Basisöl mit den ätherischen Ölen vermischen und die Fußsohlen sanft vor dem Schlafengehen einmassieren.

### Zirbel - Entspannungsmassageöl

100 ml Mandel- oder Aprikosenkernöl (kann auch gemischt werden 2:1)

10 Tropfen Zirbelkiefer\* bio

15 Tropfen Lavendel fein\* bio

Das Basisöl mit den ätherischen Ölen vermischen und die Fußsohlen sanft vor dem Schlafengehen einmassieren.

### Zirbel - Massageöl mit sinnlicher Variante

20 ml Mandelöl\* bio

4 Tropfen Sandelholz\* bio

3 Tropfen Zirbelkiefer\* bio

Das Basisöl mit den ätherischen Ölen vermischen und den Körper sanft einmassieren.

### Tipp: Zirben-Vitalmassage im Mattlihüs in Oberjoch

Diese Massage mit den verschieden großen und wohlig angewärmten Zirbenhölzern hat mich nachhaltig beeindruckt und begeistert.

Die Wärme der Zirben-Vitalstäbe dringt tief in die Muskelschicht ein und verbessert die Durchblutung des gesamten Körpers und ist sehr zu empfehlen.

Die Behandlung dauert eine Stunde. Die alpha Wellen, die dabei vermehrt freigesetzt werden, aktivieren die eigenen Selbstheilungskräfte und wir bekommen einen leichteren Zugang zu unserer inneren Welt und unserer Seele.



<http://mattlihues-px.rtrk.de/mattlihues.html>

*Maria M. Kettenring*