



PRIMAVERA®

# EINHÜLLEND

## PRIMAVERA DIY REZEPTE & RITUALE KÖRPERÖL „TONKA INGWER“

*Ätherische Öle wirken ganzheitlich. Das bedeutet, sie haben eine körperliche und psychische Wirkung. Gemischt in einem Biopflegeöl wird die tägliche Körperpflege so zur Wohltat für Haut und Sinne. Kaltgepresstes Hanfsamenöl gilt als Geheimtipp für schöne, strahlende Haut. Der warme Duft von Tonkaextrakt erinnert an Bittermandel und Vanille. Er weckt schöne Erinnerungen in uns, wirkt entspannend und beruhigend. Das frische Aroma des ätherischen Ingweröls schenkt der selbstgemachten Mischung einen einzigartigen Duft. Außerdem wirkt Ingweröl krampflösend, wodurch sich das Körperöl auch ideal während der Periode als sanfte Einreibung eignet.*

### WAS BRAUCHST DU DAZU?

#### ZUTATEN & UTENSILIEN

50 ml Hanfsamenöl  
5 Tropfen Tonka-Extrakt bio  
10 Tropfen Ingwer bio

### ZUBEREITUNG

#### SCHWIERIGKEITSGRAD: ANFÄNGER

Ätherische Öle direkt in die Flasche des Hanfsamenöls tropfen. Flasche verschließen und schwenken, so dass sich die Öle gut miteinander vermischen.

#### ANWENDUNG

Am besten nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut auftragen und sanft einmassieren.

#### TIPP FÜR ENTSPANNTE TAGE:

Körperöl auf Unterbauch und Kreuzbein auftragen und in kreisenden Bewegungen einmassieren. Mit einem Kirschkernkissen oder einer Wärmflasche warmhalten.



Weitere spannende DIY Rezepte findest du auf unserer Website unter [www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com) oder auf unseren Social Media Kanälen.



#primaveradiy