

Rezepte



GOLDGLOCKE

Naturkosmetik | Workshop | Rohstoffe | Geschenkartikel

0664 3817097, office@goldglocke.at

Shop und WorkSHOP:

Marktplatz 14, 4490 St. Florian

Ätherische Öle für die Schule

Der Schulbeginn ist aufregend – für Kinder und Eltern gleichermaßen! Ätherische Öle können dabei auf natürliche Weise unterstützen: Sie fördern Konzentration und Aufmerksamkeit, helfen bei kleinen Nervositätsmomenten und sorgen für eine angenehme Atmosphäre im Klassenzimmer oder Zuhause. Ob erfrischendes Zitronenöl, belebendes Pfefferminzöl oder beruhigendes Lavendelöl – mit den richtigen Düften wird Lernen leichter und der Schulalltag entspannter. So starten Schülerinnen und Schüler motiviert und mit guter Laune in ein erfolgreiches neues Schuljahr!

Mutmacher Roll-On

- 10 ml Jojobaöl
- 4 Tr. äth. Orangenöl
- 2 Tr. äth. Zedernholzöl
- 2 Tr. äth. Tymian linalool

Trage den Roll-On auf die Pulspunkte (Handgelenke, Schläfen, hinter den Ohren) auf und atme den Duft tief ein. Ideal bei Angst, Unbehagen, Mutlosigkeit oder Nervosität – für mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen im Schulalltag.

BrainBoost Roll-On

- 10 ml Jojobaöl
- 2 Tr. äth. Zitronenöl
- 2 Tr. äth. Cajeput
- 3 Tr. äth. Grapefruitöl

Trage den Roll-On auf die Pulspunkte (Handgelenke, Schläfen, hinter den Ohren) auf und atme den Duft bewusst ein. Ideal bei Konzentrations-schwierigkeiten, geistiger Erschöpfung oder Unruhe – für mehr Klarheit, Fokus und mentale Frische im Schulalltag.

ImmunPower - Fußsohlenöl

- 50 ml Gelpumpflasche
- 50 ml Mandelöl
- 4 Tr. äth. Tymian linalool
- 3 Tr. äth. Cajeputöl
- 4 Tr. äth. Palmarosa

Alle Zutaten in eine Gelpumpflasche abfüllen und vor jeder Anwendung gut schütteln.

Trage das Öl täglich abends auf die Fußsohlen auf und massiere es sanft ein. Gerade zu Schulbeginn ist es wichtig, die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken – diese regelmäßige Anwendung unterstützt dein Immunsystem auf natürliche Weise und hilft dir, gesund und kraftvoll durch den Tag zu gehen.

KlarLuft Spray

- 50 ml Braunglasflasche mit Zerstäuber
- 40 g Rosenhydrolat
- 10 g Weingeist
- 10 Tr. äth. Orangenöl
- 8 Tr. äth. Fichtennadelöl

Alle Zutaten in eine Zerstäuberflasche abfüllen und vor jeder Anwendung gut schütteln.

Zitrus- und Nadelöle können die Keimlast in der Luft reduzieren. Verteile mehrmals täglich einige Sprühstöße des Sprays in der Klasse und bespreche dies gemeinsam mit den Schüler*innen. Das Spray reinigt die Luft, fördert die Konzentration und sorgt für ein positives Raumklima!