

BERUHIGE DICH

Entspannungs - Teemischung:

Melissenblätter
Baldrianwurzel
Angelikawurzel
Weissdornblätter
Johanniskraut

Alles zu gleichen Teilen mischen
1-2 Teelöffel mit heissem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen und dann geniessen.

Alle Zutaten sind in gut sortierten Apotheken oder Drogerien normalerweise zu bekommen. Vielleicht ruft Ihr vorher an um telefonisch abzuklären, ob die Dinge im Sortiment sind.

Lavendel-Öl

Lavendel-Öl zum Einreiben wirkt sehr entspannend.
Weleda z.B. hat ein gutes Lavendelöl

Atemtechnik:

siehe : Atme Dich in die Entspannung