

Grund-Rezepte

zum Selbst-Rühren 

Balsam-Grundrezept

Für einen Balsam benötigst du:

10 g Bienenwachs, optional noch 1 Teelöffel Kokosöl dazu
40 g Basis-Öl (Mandel-, Jojoba-, Johanniskrautöl...)
10-20 Tropfen äth. Öl für Erwachsene
oder 5 Tropfen äth. Öl für Kinder

Leere 50g-Tiegel

Und so wirds gemacht:

Einen Topf mit Wasser, ein Glas (zB. altes Marmeladeglas), und einen Spatel oder Löffel zum Umrühren bereitlegen.

1. Zuerst alle Utensilien mit kochendem Wasser desinfizieren.
2. Das Bienenwachs gemeinsam mit den Basisölen in ein Glas geben und im Wasserbad erwärmen, bis alles vollständig geschmolzen ist.
3. Dann kannst du ein paar Tropfen auf einem Teller erkalten lassen, um die Konsistenz zu prüfen. Ist es zu fest, gib noch etwas Öl hinzu, ist es noch zu flüssig, füge noch Bienenwachs dazu.
4. Danach das Glas aus dem Wasserbad nehmen, kurz abkühlen lassen, dann das ätherische Öl dazugeben und gut verrühren.
5. Fertigen Balsam abfüllen, erkalten lassen und seine pflegende Wirkung genießen.

Viel Freude beim selber-mischen!

 Alle Zutaten, sowie Zubehör findest du im Shop -> <https://shop.feeling.at/#303>
Bei Fragen kontaktiere mich jederzeit gern!



Julia Hahn
feeling Aromaberatung

3932 Ullrichs 87
www.mamahahn.at
+43 660/ 20 60 126

Grund-Rezepte

zum Selbst-Rühren 

MassageÖl-Grundrezept

Für ein Massageöl benötigst du:

50 ml Basisöl (Jojoba-, Mandel- oder Johanniskrautöl...)
10-20 Tropfen äth. Öl für Erwachsene
oder 5 Tropfen äth. Öl für Kinder

Leeres 50ml Fläschchen

Raumspray-Grundrezept

Für einen Raumspray benötigst du:

40 ml hochprozentiger Alkohol
10 ml Hydrolat oder dest. Wasser
20-30 Tr. ätherisches Öl
gut schütteln!

Leeres 50ml Sprüh-Fläschchen

äth. Öle als Badezusatz

für ein Vollbad ca. 5-10 Tropfen äth. Öl oder Duftmischung
gemeinsam mit Emulgator ins Badewasser
mit der der Duschbrause gut verteilen

TIPP: Salz verstärkt die Wirkung der äth. Öle

mögliche Emulgatoren:

3-4 EL Salz
3-4 EL Honig
200 ml Sahne
250 ml Milch oder
50 - 125 ml Pflanzenöl

Viel Freude beim selber-mischen!

 Alle Zutaten, sowie Zubehör findest du im Shop -> <https://shop.feeling.at/#303>
Bei Fragen kontaktiere mich jederzeit gern!



Julia Hahn
feeling Aromaberatung

3932 Ullrichs 87
www.mamahahn.at
+43 660/ 20 60 126