



Milch-und-Honig-Bad:

1 l Milch erwärmen, darin ½ Tasse Akazienhonig auflösen und mit 5 Tropfen Lavendelöl und 2 Tropfen Rosenöl mischen und ins Badewasser geben.

• Sinnlich-fruchtiges Anti-Stress-Bad:

Je 3 Tropfen Sandelholz- und Grapefruit Öl, 1 bis 2 Tropfen Muskatellersalbeiöl und 1 Tropfen Jasmin Öl mit 2 El Sahne und 2 El Honig mischen.

• Verwöhn Bad:

3 Tropfen Sandelholzöl, 2 Tropfen Neroliöl und 1 Tropfen Rosenöl mit 1 El Träger Öl mischen.

• Immunstärkendes Bad:

8 Tropfen Lavendelöl und 2 Tropfen Weihrauch Öl mit 1 El Milch mischen.

• Anregendes Fußbad:

Je 2 Tropfen Rosmarin- und Geranien Öl und 1 Tropfen Pfefferminzöl mit 1 Tl. Träger Öl mischen und in eine Fußbadewanne oder eine Schüssel mit warmem Wasser geben.

**Wichtig:** Achten Sie vor dem Aroma Bad auf eventuelle Unverträglichkeiten, Allergien oder Duftabneigungen. Nach dem Baden mit einem Körper Öl oder einer Lotion einreiben.