



ÄTHERISCHE ÖLE



WÄHREND DEN
WINTER-VOLLMONDEN

www.FabienneTruffer.com



HINTERGRUND- INFOS



Die Winter-Vollmonde bringen eine besondere Energie mit sich. Sie laden ein, innezuhalten, loszulassen und sich neu auszurichten. Ätherische Öle können diesen Prozess auf wunderbare Weise unterstützen. In diesem Guide erfährst du, wie Lavendel, Rosmarin und Eukalyptus in Einklang mit den Themen der Winter-Vollmonde wirken und welche Rituale du damit gestalten kannst.

Hintergrund zu Imbolc

Imbolc ist eines der keltischen Jahreskreisfeste und wird am 1. oder 2. Februar gefeiert, oder im zunehmenden Mond Ende Januar oder anfangs Februar. Es markiert die Mitte zwischen Wintersonnenwende und Frühlings-Tag- und Nachtgleiche. Dieses Fest symbolisiert den Neubeginn, die Wiederkehr des Lichts und die Reinigung von Altlasten, um Raum für das Neue zu schaffen. Traditionell ist Imbolc auch das Fest der keltischen Licht- und Fruchtbarkeitsgöttin Brigid, die für Inspiration, Heilung und Schutz steht.

SICHERHEITSINFOS

- Ätherische Öle sind hochkonzentriert. Verdünne sie immer mit einem Trägeröl (z. B. Mandelöl, Jojobaöl).
- Vermeide direkten Kontakt mit Augen und Schleimhäuten.
- Teste die Öle vor der Anwendung auf einer kleinen Hautstelle, um allergische Reaktionen auszuschließen.
- Verwende Öle nicht direkt bei Kindern, Schwangeren oder Tieren, ohne professionelle Beratung.
- Die beigelegten Öle sind hochwertige Öle von Döterra, abgefüllt am Versanddatum.
- Lemonöl immer verdünnen und nicht pur auf die Haut auftragen.
- Vermeide die Anwendung vor Sonneneinstrahlung, da Lemonöl photosensitiv ist.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Bei Überempfindlichkeit sofort abwaschen und Anwendung abbrechen.

Details zum Lavendelöl, ID-Nummer 240902Y

https://shop.doterra.com/DE/de_DE/shop/lavender-oil/

Details zum Rosmarinöl, ID-Nummer 240753Y

https://shop.doterra.com/DE/de_DE/shop/rosemary-oil/

Details zum Eukalyptusöl, ID-Nummer 240391Y

https://shop.doterra.com/DE/de_DE/shop/eucalyptus-oil/

Details zum Lemonöl, ID-Nummer 2023711Y

https://shop.doterra.com/DE/de_DE/shop/lemon-oil/

1. Lavendel – Ruhe & Klarheit

Lavendel wirkt ausgleichend, beruhigend und klärend. Es hilft dir, in stressigen Zeiten zur Ruhe zu kommen und unterstützt dich bei Reflexion und Meditation. Lavendel schafft zudem eine saubere, klare Energie in deinem Raum.

Perfekt für Vollmonde, die eine klärende und entspannende Energie mit sich bringen.

Unterstützung für Winter-Vollmonde:

- Januar-Vollmond in Krebs: (Neuausrichtung): Lavendel fördert eine klare Sicht auf kommende Ziele, hilft emotionale Altlasten loszulassen und innere Ruhe zu finden.

Rituale:

- Lavendelbad für Entspannung:
 - Füge 5 Tropfen Lavendelöl zu einem Esslöffel Trägeröl (z. B. Mandelöl) hinzu und gib die Mischung in ein warmes Bad.
 - Tauche ein und stelle dir vor, wie die Vollmondenergie alles reinigt, was du loslassen möchtest.
- Schlafritual mit Lavendel:
 - Mische 2 Tropfen Lavendelöl mit einem Teelöffel Trägeröl und massiere es sanft auf deine Schäfen oder deine Fußsohlen.
 - Lege dich hin, atme tief ein und stelle dir vor, wie der Mond dich mit sanftem Licht umhüllt.



2. Rosmarin – Konzentration und Klarheit

Rosmarin schenkt Energie, Motivation und einen klaren Geist. Perfekt für Vollmonde, die Tatkraft und Visionen erfordern.

Unterstützung für Winter-Vollmonde:

- Februar-Vollmond in Löwe (Stärke und Ausdauer): Rosmarin stärkt den Fokus und die mentale Ausdauer, hilft Energien zu tanken und Ideen in die Tat umzusetzen.

Rituale:

- Energie-Massage mit Rosmarin:
 - Verdünne 3 Tropfen Rosmarinöl mit einem Esslöffel Trägeröl.
 - Massiere die Mischung in deinen Nacken und auf die Schultern, während du dich mit der Energie des Vollmonds verbindest.
- Aromatische Konzentration:
 - Gib 2 Tropfen Rosmarinöl auf ein Taschentuch und halte es in der Hand.
 - Atme tief ein und fokussiere dich auf ein Ziel, das du während des Vollmondes manifestieren möchtest.



3. Eukalyptus - Erneuerung und Reinigung

Eukalyptus bringt frische Klarheit und unterstützt die Atmung. Es lässt blockierte Energien fließen und schenkt ein Gefühl von Befreiung. Ideal für Vollmonde, die Erneuerung und Reinigung verlangen.

Unterstützung für Winter-Vollmonde:

- Jungfrau-Vollmond im März: Eukalyptus klärt und erfrischt den Geist und die Umgebung. Es löst alte Blockaden und fördert die mentale und emotionale Freiheit.

Rituale:

- Eukalyptus-Dampf:
 - Gib 3 Tropfen Eukalyptusöl in eine Schüssel mit heißem Wasser.
 - Beuge dich darüber, lege ein Handtuch über deinen Kopf und atme den Dampf ein. Stelle dir vor, wie der Dampf alte Blockaden auflöst
- Raumreinigung mit Eukalyptus:
 - Mische 5 Tropfen Eukalyptusöl mit 50 ml Wasser in einer Sprühflasche
 - Besprühe deine Räume, um sie energetisch zu reinigen und frische Klarheit zu schaffen.



4. Lemonöl - Reinigend und fokussierend: Jahreskreisfest Imbolc

Hilft energetischen Ballast loszuwerden und neue Klarheit zu schaffen. Bringt Leichtigkeit und hebt die Stimmung. Unterstützt die Konzentration und klare Gedanken. Stärkt die Verbindung zur aufkommenden Energie des Frühlings.

Sicherheitshinweis: Lemonöl kann bei direktem Hautkontakt zu Reizungen führen. Immer verdünnen und nicht direkt auf die Haut auftragen, wenn Sonneneinstrahlung erwartet wird (photosensitiv).

Imbolc-Rituale mit Lemonöl

- Reinigungsritual für dein Zuhause
 - 5 Tropfen Lemonöl
 - 100 ml Wasser
 - 1 Sprühflasche

So geht's:

- Mische das Lemonöl mit Wasser in der Sprühflasche und schüttle gut.
- Gehe durch dein Zuhause und sprühe die Mischung in die Ecken, um stagnierende Energie zu vertreiben.
- Während du sprühst, visualisiere, wie alte Energie verschwindet und Platz für frische, klare Energie entsteht.

- Persönliches Reinigungsritual
 - 3 Tropfen Lemonöl
 - 1 Esslöffel Trägeröl (z. B. Mandelöl)

So geht's:

- Mische Lemonöl mit dem Trägeröl.
- Trage die Mischung auf deine Handgelenke oder deinen Solarplexus auf.
- Setze dich in einen ruhigen Raum, atme tief ein und stelle dir vor, wie das Lemonöl dich von innerem Ballast befreit und mit neuer Energie füllt.

Die Öle sind wahre Begleiter durch die Wintermonate und die Energie der Vollmonde. Sie schenken dir Ruhe, Klarheit und neue Kraft, um den Herausforderungen des Winters mit Gelassenheit zu begegnen.

Mit den einfachen Ritualen kannst du die Wirkung der Öle sicher und effektiv in deinen Alltag integrieren und gleichzeitig die Magie der Mondzyklen nutzen. Erlaube dir, durch die dunklen Tage hindurch in dein eigenes Licht zu finden, und gestalte diese Zeit zu einer Phase der Erneuerung und inneren Balance.

Möchtest du mehr von einem bestimmten Öl? Melde dich gerne bei mir. Ich bestelle regelmäßig bei Döterra nach und kann für dich mit bestellen.

