

Gesundheit darf leicht sein

5 einfache Öl-Rituale für deinen Alltag
Natürlich. Alltagsnah. Sofort umsetzbar.





Über mich

Ich begleite Frauen dabei, mehr Ruhe, Balance und Vertrauen in ihren Alltag zu bringen.

In meiner Arbeit verbinde ich einfache Rituale mit der Kraft ätherischer Öle – nicht kompliziert, sondern alltagstauglich.

Mir ist wichtig, dass Gesundheit sich leicht und natürlich anfühlen darf.

Viele Frauen erleben durch kleine Rituale wieder mehr Verbindung zu sich selbst.

Dieser Guide ist eine Einladung, genau damit zu beginnen.

Herzlich
Miriam





Ein paar Worte vorab

Du brauchst kein perfektes Morgenprogramm.
Keinen 10-Schritte-Plan.

Was du brauchst, sind kleine Momente,
die dein Nervensystem verstehen.

Diese Rituale sind bewusst einfach gehalten.
Sie sollen dich unterstützen – nicht stressen.

Wenn du schwanger bist, unter chronischen
Erkrankungen leidest oder unsicher bist, kläre
individuelle Anwendungen bitte mit einer Fachperson
ab.

Und jetzt: Lass uns beginnen.



I Dein Morning Bliss

Ein kurzer Moment für Erdung und Klarheit am Morgen.

Ideal bei:

- innerer Unruhe am Morgen
- Gedankenkarussell
- „Ich muss gleich funktionieren“-Gefühl

Du brauchst:

Ein erdendes Öl (z. B. Balance oder ein holziges Öl)

So geht's:

1. 1–2 Tropfen in die Handflächen geben
2. Hände aneinander reiben, vor die Nase halten
3. 3 ruhige Atemzüge durch die Nase
4. Reste unter die Fußsohlen einmassieren.

Dauer: 1 Minute

Wirkung: Erdung. Klarheit. Weniger Reizbarkeit.

Nicht spektakulär.

Aber kraftvoll, wenn du es regelmäßig tust.



2 Der Sekunden-Reset

Wenn alles zu viel wird

Ideal bei:

- Nackenanspannung
- Druckgefühl
- Reizüberflutung

Du brauchst:

Ein frisches Öl (z. B. Pfefferminze oder Lemon)

So geht's:

- 1.1 Tropfen in die Handflächen, verreiben
2. Tiefe Atemzüge durch die Nase
3. Rest sanft über Nacken und Schultern streichen
4. Schultern bewusst fallen lassen

Wirkung:

Frische im Kopf.

Klarheit bewahren.

Weniger inneres „Ziehen“.



3 Zurück in deine Mitte

Ein kleines Ritual für emotionale Ausgeglichenheit.

Ideal bei:

- Stimmungsschwankungen
- Sensibilität

Du brauchst:

Ein ausgleichendes Blütenöl (z. B. Geranie, Rose)

So geht's:

1. 1–2 Tropfen auf die Herzregion oder die Innenseite der Handgelenke.
2. Sanft einmassieren.
3. Kurz innehalten, riechen und wahrnehmen.

Wirkung:

Mehr Weichheit.

Mehr Verbindung zu dir selbst.

Kein Wegdrücken.

Sondern Regulieren.



4 Den Tag loslassen

Vom Tun ins Sein



Ideal bei:

- innerer Unruhe
- Grübeln
- „Ich komme nicht runter“

Du brauchst:

Ein beruhigendes Öl (z. B. Lavendel)

So geht's:

1. 2 Tropfen in die Hände.
2. Sanft über Nacken oder Herzbereich streichen.
3. 5 tiefe Atemzüge im Sitzen oder Liegen.

Optional: Diffuser im Schlafzimmer.

Wirkung: Dein Körper versteht: Der Tag ist vorbei.



5 Sweet dreams

Für mehr Ruhe und Tiefe in der Nacht



Ideal bei:

- Einschlafschwierigkeiten
- leichtem Schlaf
- häufigem Aufwachen

Du brauchst: Lavendel oder ein Schlaf-Blend

So geht's:

1. 1 Tropfen auf die Fußsohlen.
2. Sanft einmassieren.
3. 3 ruhige Atemzüge im Bett.

Wichtig: Regelmäßigkeit schlägt Intensität.





Ein kleiner Impuls zum Mitnehmen

Gesundheit beginnt nicht mit Disziplin.
Sondern mit Bewusstsein.
Du musst nicht alles verändern.
Beginne mit einem Ritual.
Mach es zu deinem.
Wenn du merkst, dass dir diese Art der Begleitung
guttut,
lade ich dich ein, tiefer einzusteigen.
Nicht kompliziert.
Sondern Schritt für Schritt.
Gesundheit darf leicht sein.
Und sie beginnt genau hier.



Wenn dir diese kleinen Rituale gutgetan haben,

dann stell dir einmal vor, du könntest ätherische Öle in wirklich guter Qualität selbst erleben.

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich:
Ob ätherische Öle im Alltag wirklich gut unterstützen, hat sehr viel mit ihrer Qualität zu tun – mit Reinheit, Herkunft und sorgfältiger Herstellung.

Genau deshalb biete ich regelmäßig Schnupperabende in kleiner Runde an, bei denen du ausgewählte Öle kennenlernen, riechen und einfache Anwendungen ausprobieren kannst.

Dauer: ca. 2 Stunden

Ort: Aromastudio, 51766 Engelskirchen

Teilnahme: 39 €

Wenn du lieber online tiefer einsteigen möchtest, gibt es auch meine Masterclass „Gesundheit darf leicht sein“, in der ich zeige, wie du ätherische Öle ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst.

Mehr Infos und Termine findest du [hier](#).

Ich freue mich, dich vielleicht bald kennenzulernen.



Deine **Miriam**





Miriam Weisbach

Overatherstr. 10, 51766 Engelskirchen
015158582689 | miriamweisbach.de
mail@miriamweisbach.de