

# Yoga Collection



doTERRA  
Wellness Advocate

ÖLVERLIEBT

„Anchor, Align and Arise - three blends from doTERRA to exhilarate, enhance and enrich your practice and your daily life.“ - Elena Brower

Diese einzigartige Yoga-Collection hat doTERRA zusammen mit Yogameisterin und Autorin Elena Brower entwickelt. Einzelnd und als Set bieten dir diese Yoga- Kompositionen die perfekte Begleitung auf deinem spirituellen Weg, während der Yoga- & Meditationspraxis und in deinem Alltag.



## YOGA KOMPOSITIONEN



### Anchor

Öl der Stabilisierung

- bringt Geist und Körper in Einklang
- stärkt Klarheit und Achtsamkeit im Alltag
- fördert Mut und Ausgleich bei inneren und äußeren Umbrüchen

🕯 Console oder Passion

#### Empfehlung

- Chakren: Wurzel & Sakral
- Auftragen: auf Lendenwirbelsäule, Steißbein und Unterbauch
- Yogapositionen: Drehsitz und Bhu Mudra
- Kids Collection: Steady



Komposition aus den ätherischen Ölen: Lavender, Cedarwood (Zeder), Frankincense (Weihrauch), Cinnamon Bark (Zimtrinde), Sandalwood (Sandelholz), Black Pepper und Patchouli in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl



### Align

Öl der Zentrierung

- unterstützt emotionale Balance
- richtet Herz (wieder) auf Liebe aus
- fördert Selbstakzeptanz und Vertrauen
- stärkt Fokus und Tatkraft

🕯 Motivate oder Peace

#### Empfehlung

- Chakren: Herz & Solarplexus
- Auftragen: auf Brust, Bauch und / oder Brustwirbelsäule
- Yogaposition: Krieger, Dreieck und Tor
- Kids Collection: Rescuer



Komposition aus den ätherischen Ölen: Bergamot, Coriander, Marjoram, Peppermint, Geranium, Basil (Basilikum), Rose, Jasmin in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl



### Arise

Öl der Erleuchtung

- entspannt Geist und Körper
- fördert Inspiration und spirituelle Verbundenheit
- stärkt Optimismus und Intuition
- bei komplexen Herausforderungen und Stress

🕯 Cheer oder Citrus Bliss

#### Empfehlung

- Chakren: Kronen, Stirn & Kehlkopf
- Auftragen: auf Scheitel, Stirn und Nacken
- Yogaposition: Stuhl und Halbmond
- Kids Collection: Brave



Komposition aus den ätherischen Ölen: Lemon (Zitrone), Grapefruit, Siberian Fir (Sibirische Tanne), Osmanthus (Duftblüten) und Melissa (Zitronenmelisse) in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl



## YOGA COLLECTION

## FÜR DEN ALLTAG

## ANWENDUNG



#### Yoga

- Pranayama: mit Air oder Peppermint unterstützen
- Surya Namaskar: Zitrusöle
- Savasana: Lavendel, Serenity und Loslassen mit AromaTouch

#### Meditation

- auf Herzregion und Nacken auftragen

#### Alltag

- auf die Pulspunkte auftragen

#### Anwendung

- 🕯 Diffusen / Aromatisch
- 🕯 Auftragen auf die Haut

#### Verdünnung

- 🕯 Pur / unverdünnt