



## „Bewegungs-Öl“ von Heike Schumann

Das Öl ist eine wahre Komposition dessen, was es braucht, um den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, um innerlich und auch körperlich wieder in Bewegung zu kommen! Angestautes löst sich und alles kommt wieder in den Fluss, auch gedanklich.

Jeder von uns kennt das mit den **guten Vorsätzen**: Wir wollen abnehmen, mit dem Rauchen aufhören, mehr Sport treiben, den Keller aufräumen, ein bestimmtes Ziel erreichen. Und dann schaffen wir es einfach nicht, den ersten Schritt zu machen und mit der Umsetzung unserer Vorhaben zu beginnen.

Der **Duft dieses Öls** vermittelt Ihnen ein Gefühl von **Kraft, Motivation, Durchhaltevermögen, von „Ja! Ich will!“**, von der Freude an der Bewegung, von Klarheit und Frische.

Das Öl duftet **erfrischend, klärend, befreiend, erdend**. Und auch ein bisschen nach Lionel Richie. ;-)

Die **Basis** bildet ein Bio-Mandelöl. Dazu kommen verschiedene **ätherische Öle** von Neumond, **Energien, Farben, Klänge, Kräuter, Heilsteine, Gebete und meine eigene Kraft mit meiner Freude an der Bewegung**. Abgerundet hat es dann noch die Energie des Neumondes vom 20.9.2017.

### Anwendung:

Bitte **schütteln** Sie das Öl vor Gebrauch und wenden Sie es **nur äußerlich** an.

**Massieren** Sie je einen Tropfen des Öls in die **Schläfen und in den Nacken ein und atmen** Sie den Duft des Öls **intensiv ein**.

Dazu verteilen Sie bitte 1-2 Tropfen auf den Handinnenflächen. Halten Sie sich die Hände vor Ihre Nase, als würden Sie den Duft inhalieren wollen.



„Ich atme Leichtigkeit ein. Ich atme Schwere aus.“

„Ich atme Beweglichkeit ein. Ich atme Stillstand aus.“

„Einatmend richte ich mich auf. Ausatmend weiß ich, dass ich mein Ziel erreiche.“

Bei allem, was **körperlich müde geworden ist**: Massieren Sie die betroffenen Stellen direkt oder bei Organen die entsprechenden Körperstellen mit dem Öl.

Geben Sie drei bis vier Tropfen des Öls in eine **Aromalampe**, zum Beispiel bei **Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Lernblockaden**. Zusätzlich massieren Sie die Pulsstellen an den Handgelenken, die Schläfen und Ihre Füße mit dem Öl.

**Riechen** Sie einfach **am Öl**, um **schnell Kraft, Energie und Klarheit** in sich zu spüren.

Ebenso können Sie wenige Tropfen des Öls in eine **mit Wasser gefüllte Sprühflasche** geben, gut schütteln und im Büro, an Ihrem Schreibtisch, im Wohnzimmer versprühen.

Es eignet sich auch hervorragend als **Massageöl**, vor allem bei **Erschöpfung, Überlastung, Demotivation**: Geben Sie ein paar Tropfen davon in ein Massageöl geben, massieren Sie (oder lassen Sie sich massieren) und genießen Sie. Auch eine **Handmassage** ist ein wahrer Genuss.

Grundsätzlich gilt für meine Arbeit, dass ich weder Diagnosen stelle, noch im therapeutischen Sinne arbeite.

Medikamente werden von mir weder empfohlen, noch verordnet oder verabreicht. Meine Arbeit, die damit verbundenen Vorgehensweisen und dieses Öl ersetzen auf keinen Fall die Beratung und Behandlung durch Heilkundler und Ärzte.

JedeR ist für sich selbst verantwortlich.

Weitere Fragen beantworte ich Ihnen gerne per Mail.

Herzliche Grüße und viel Freude an Ihrer Bewegung!

Heike Schumann

22. September 2017