

INSPIRATIONEN FÜR DEIN STARTERSET

GLOW

Dusch- Peeling

kleines Glas- oder Keramikgefäß,
Rohrzucker oder basisches oder Meersalz,
flüssiges, fettes Bio-Öl oder V6-Komplex



Zucker oder Salz in das Gefäß füllen und das pflegende, flüssige Bio-Öl oder V6 dazu geben. Zur Orientierung: ca. 1/3 der Peeling-Masse. Umrühren, bis Zucker bzw. Salz sich gut mit dem Öl vermischt haben.

Ätherische Öle deiner Wahl hinzu fügen. Umrühren und husch, ab unter die Dusche. ;-)

WAS EIGNET SICH?

StressAway, Weihrauch, Lavendel, Copaiba
Diese Ölen ergeben – einzeln oder als individueller Mix – schöne Feierabend-Entspannungs-Peelings.

Pfefferminze, Lavendel, Copaiba
Diese Ölen ergeben als individuelle Mischung ein tolles Guten-Morgen-Peeling.

TIPP: Probier mal Kaffeesatz (getrockneter) mit Kokosöl und Stress Away und Copaiba ...

Glow Team Corinna Hanika

Corinna Hanika

unabhängige Young Living Vertriebspartnerin | ID 1035584
info@corinnahanika.com | www.corinnahanika.com

GLOW

INSPIRATIONEN FÜR DEIN STARTERSET


GLOW

Badebomben & Duschtabs

Zitronensäure ca. 85g, **Speisestärke** ca. 30g, **Natron** ca. 170g,
Ätherisches Öl deiner Wahl, ggf. etw. **Lebensmittelfarbe**
etw. **pfllegendes (fettes) Bio-Öl** (für die Bomben),
etw. **Wasser** (für die Tabs), **Förmchen** zum Trocknen



Zitronensäure, Speisestärke und Natron mischen.

Badebombe: ca. 20-50 Tr. Ätherisches Öl (probiere einfach für dich aus, wie viel du drin haben magst) und 2-3 EL fettes Öl dazu geben, alles zügig vermischen. Ergebnis ist wie flüssiger Sand

Duschtabs: ca. 20-50 Tr. Ätherisches Öl (probiere einfach für dich aus, wie viel du drin haben magst) und etwas Wasser dazu geben (starte mit 1-2 TL), alles zügig vermischen. Ergebnis ist bröselig und feucht

WELCHES ÖL? Zum Beispiel ...

Lavendel (Feierabendbad)

Pfefferminze (Morgendusche)

Stressaway (Entspannungsbad)

R.C. (Atemwohlbad und -dusche)

Weihrauch/Copaiba (Hautschmeichler-Entspannungsbad)

Purification (Erquickendes Duschtab)

Selbstverständlich kannst du dir auch deine eigene Mischung kreieren. Probiere einfach aus, was dir gut tut.

Corinna Hanika

unabhängige Young Living Vertriebspartnerin | ID 1035584
info@corinnahanika.com | www.corinnahanika.com


GLOW

INSPIRATIONEN
FÜR DEIN STARTERSET

GLOW

Diffuser Inspirationen



Zitrone				4	7	7	7			
Lavendel	7	5	3		7		7			
Pfefferminze	2				5					
StressAway			5				4			
R.C.				7						
Weihrauch	3						3			
Orange+						3				
DiGize										
Thieves		3								
Panaway							3			
Purification		7								
Copaiba			5			7	3			
	Ruhe im Kopf	Anti Müffel	Problemlöser	Raum-Relax	Durchatmen	Frühjahrmischung	Smile	Seelentrichter	Ich-Zeit	Schlaf gut

Glow Team Corinna Hanika

Corinna Hanika

unabhängige Young Living Vertriebspartnerin | ID 1035584
info@corinnahanika.com | www.corinnahanika.com

GLOW

INSPIRATIONEN
FÜR DEIN STARTERSET

GLOW

Ayurvedischer Espresso mit Orange+

Espresso, Pflanzenmilch, Kurkuma, Orange+

Pflanzenmilch aufschäumen (am besten eignet sich eine Barista-Version), mit einem Hauch Kurkuma und einem Tröpfchen Orange+ würzen. In ein Glas oder eine Tasse füllen und mit Espresso aufgießen.



WELCHE Plus-Öle passen noch dazu?

Cinnamon Bark+ (1 Tropfen)

Kardamom+ (hier reicht es, wenn du mit einem Zahnstocher den Espresso umrührst, der vorher in Kardamom+ getaucht wurde - 1 Tr. könnte zuviel sein)

KAKAO

Orange+, Cinnamon Bark+ und auch Kardamom+ schmecken auch hervorragend in einem heißen Kakao!

Du auch verschiedene Plus-Öle kombinieren.

GLOW Team Corinna Hanika

Corinna Hanika

unabhängige Young Living Vertriebspartnerin | ID 1035584
info@corinnahanika.com | www.corinnahanika.com

GLOW

INSPIRATIONEN
FÜR DEIN STARTERSET


GLOW

wohltuende Handcreme

70 g Kokosöl, 100 g Kakaobutter,
10 ml Jojoba- oder Mandelöl, 10 Tr. Copaiba
und 10 Tr. Weihrauch



Kokosöl und Kakaobutter im Wasserbad schmelzen,
dann das Jojoba- oder Mandelöl hinzu fügen.

Etwas abkühlen lassen. Das ist wichtig, denn die
ätherischen Öle vertragen Temperaturen über
40°C nicht!

Die ätherischen Öle hinzufügen, umrühren und
in ein sauberes Glas- oder Keramikgefäß
umfüllen. Kühl aufbewahren, am besten im
Kühlschrank.

ACHTUNG: Gehe möglichst nicht mit den
Fingern in die Masse, dann hält sie länger.

Glow Team Corinna Hanika

Corinna Hanika
unabhängige Young Living Vertriebspartnerin | ID 1035584
info@corinnahanika.com | www.corinnahanika.com



INSPIRATIONEN
FÜR DEIN STARTERSET


GLOW

rohvegane
Kakipudding



2 reife Kaki, 1 EL Mandelmus, 1/2 TL Vanillepulver,
ca. 150 ml Wasser und 1-2 Tropfen Orange Plusöl

Alles zusammen im Hochleistungsmixer zu einem
cremigen Pudding mixen. Pur genießen oder z. B.
mit Gary's Granola und Obst ergänzen.



WELCHE Plus-Öle eignen sich noch?

Zitrone+ (schmeckt besonders gut mit Erdbeeren)

Lavendel+ (toll mit Lavendelblüten - Achte auf
BIO-Qualität)

Cinnamon Bark+ (Achtung: Es reicht
vermutlich, wenn du das Öl nur mit einem Zahnstocher
aus der Flasche holst und einrührst. Taste dich
an dein persönliches Optimum heran ...)

Selbstverständlich kannst du auch verschiedene
Plus-Öle kombinieren und das Ganze mit einem
andern Obst ausprobieren.



Glow Team Corinna Hanika

Corinna Hanika
unabhängige Young Living Vertriebspartnerin | ID 1035584
info@corinnahanika.com | www.corinnahanika.com

INSPIRATIONEN
FÜR DEIN STARTERSET


GLOW

Körper- Sahne

200 g Scheabutter oder Kokosöl, 50 g Olivenöl
oder Mandelöl, 7 Tr. Copaiba, 5 Tr. Lavendel,
4 Tr. Weihrauch, 4 Tr. Orange



Die fetten Öle im Wasserbad schmelzen und alles
für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.
Dann herausnehmen und mit einem Stabmixer
gut durch mixen. Stelle die Masse wieder für eine
halbe Stunde in den Kühlschrank. Dann wieder mixen.
Langsam solltest du sehen, wie eine weiße Sahne
entsteht. Den Prozess ggf. nochmal wiederholen.

Vor dem letzten Mixen die ätherischen Öle hinzufügen.

Nochmal 24h in den Kühlschrank und dann
nochmal gut durchmixen und in hübsche Tigel abfüllen.
Beschriften und genießen!

ACHTUNG: Gehe möglichst nicht mit den Fingern
in die Masse, dann hält sie länger.

Glow Team Corinna Hanika

Corinna Hanika
unabhängige Young Living Vertriebspartnerin | ID 1035584
info@corinnahanika.com | www.corinnahanika.com


GLOW

INSPIRATIONEN FÜR DEIN STARTERSET

GLOW

Variationen mit Ningxia Red

Ningxia Red, 60 cl (= 1 Sachet aus dem Starterset)
ätherische Öle deiner Wahl, versch. Bio-Säfte



NINGXIA SHOTS

60 cl Ningxia Red mit 2 tr. Orange+
sehr lecker schmecken auch Zitrone oder Pfefferminze in
deinem Shot oder ein Mix aus z.B. 1 Tr. Zitrone und 1 Tr. Pfefferminze

NINGXIA MIT SAFT

60 cl Ningxia Red in ein Glas Apfel-, Orangen-
oder Birnensaft geben, mit 2 tr. Orange+ würzen
Mit Birnensaft schmecken Ingwer+ und Cinnamon Bark+
besonders gut, in Orangen- und Apfelsaft schmecken
Orange+ und Zitrone+ hervorragend. Apfelsaft mag
auch Cinnamon Bark+ sehr gerne ;-)

NINGXIA ON THE ROCKS

60 cl Ningxia Red mit 2 Tr. Orange+ in ein Sekt-
glas füllen, Eiswürfel dazu und mit einem Schuss
Sekt aufgießen.

Tipp: Die Sachets vor dem Öffnen gut durch-
kneten, damit sich das Fruchtmarm gut verteilt.

Glow Team Corinna Hanika

Corinna Hanika

unabhängige Young Living Vertriebspartnerin | ID 1035584
info@corinnahanika.com | www.corinnahanika.com

GLOW

INSPIRATIONEN FÜR DEIN STARTERSET

GLOW

Dusch- Peeling

kleines Glas- oder Keramikgefäß,
Rohrzucker oder basisches oder Meersalz,
flüssiges, fettes Bio-Öl oder V6-Komplex



Zucker oder Salz in das Gefäß füllen und das pflegende, flüssige Bio-Öl oder V6 dazu geben. Zur Orientierung: ca. 1/3 der Peeling-Masse. Umrühren, bis Zucker bzw. Salz sich gut mit dem Öl vermischt haben.

Ätherische Öle deiner Wahl hinzu fügen. Umrühren und husch, ab unter die Dusche. ;-)

WAS EIGNET SICH?

StressAway, Weihrauch, Lavendel, Copaiba
Diese Ölen ergeben – einzeln oder als individueller Mix – schöne Feierabend-Entspannungs-Peelings.

Pfefferminze, Lavendel, Copaiba
Diese Ölen ergeben als individuelle Mischung ein tolles Guten-Morgen-Peeling.

TIPP: Probier mal Kaffeesatz (getrockneter) mit Kokosöl und Stress Away und Copaiba ...

Corinna Hanika, unabh. Young Living
Vertriebspartnerin | ID 1035584
mail@wellness-in-spirit.de



INSPIRATIONEN FÜR DEIN STARTERSET

GLOW

Roll On

fettes Trägeröl (z. B. V6-Kopmplex von Young Living oder ein gutes, neutral riechendes, flüssiges Bio-Öl),
Ätherische Öle deiner Wahl



Zitrone		10	10	10				20		
Lavendel		10		5				20		
Pfefferminze		7			10					
StressAway	10									
R.C.						20				
Weihrauch	5		5	5				15 10		
Orange+										
DiGize					20					
Thieves			15				5			
Panaway					15					
Purification							5 15			
Copaiba	5			15						
	Entspannen	Pollen & Co.	Wohlauf sein	Schöne Haut	Aua!	Fröhlicher Bauch	Atemwohl	Sauber & rein	Gute Nacht	Sonne im Gemüt

Glow Team Corinna Hanika

Corinna Hanika

unabhängige Young Living Vertriebspartnerin | ID 1035584
info@corinnahanika.com | www.corinnahanika.com

GLOW

INSPIRATIONEN
FÜR DEIN STARTERSET

GLOW

D Schicht- essert

Cornflakes o. Granola, Joghurt (z. B. Pflanzenjoghurt), Dattel- oder Agavensirup, Orange+, Obst



Joghurt süßen und mit 1-3 Tr. Orange+ würzen.
Obst ggf. pürieren, alles in Gläser schichten.
Funktioniert auch ohne Obst ... Fertig.

WELCHE Plus-Öle eignen sich noch?

Zitrone+ (schmeckt besonders gut mit Erdbeeren)

Lavendel+ (toll mit Lavendelblüten - Achte auf BIO-Qualität)

Cinnamon Bark+ (Besonders toll in Kombi mit Orangen. Achtung: Es reicht vermutlich, wenn du das Öl nur mit einem Zahnstocher aus der Flasche holst und einrührst.)

Limette+ (schmeckt ein wenig nach Quarkkuchen und ist toll mit Heidelbeeren oder Waldbeeren ...)

Selbstverständlich kannst du auch verschiedene Plus-Öle kombinieren.

Glow Team Corinna Hanika

Corinna Hanika

unabhängige Young Living Vertriebspartnerin | ID 1035584
info@corinnahanika.com | www.corinnahanika.com

GLOW

INSPIRATIONEN
FÜR DEIN STARTERSET


GLOW

Schoko- Pralinen



100 g Vollmilchkuvertüre, 100 g Zartbitterkuvertüre,
50 g Butter, 3 EL Sahne, 10 Tr. Orange +, Kakao
Bitte achte darauf, Lebensmittel in Bio-Qualität zu nutzen.

Kuvertüren, Sahne & Butter im Wasserbad schmelzen,
verrühren und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
Das ist wichtig, denn die ätherischen Öle vertragen
Temperaturen über 40°C nicht!

Orange+-Öl dazu geben, verrühren, Masse in den
Kühlschrank stellen, ca. 1 Stunde kühlen. Dann
herausnehmen und mit einem Teelöffel kleine Kügelchen
entnehmen, diese im Kakao wälzen und in kleine
Papierförmchen füllen. Guten Appetit :-)

WELCHE Plus-Öle passen noch dazu?

Cinnamon Bark+ (für dieses Rezept kannst du
ca. 10 Tropfen dazu geben.)

Selbstverständlich kannst du auch verschiedene
Plus-Öle kombinieren und das Ganze mit einem
andern Obst ausprobieren.

Glow Team Corinna Hanika

Corinna Hanika
unabhängige Young Living Vertriebspartnerin | ID 1035584
info@corinnahanika.com | www.corinnahanika.com


GLOW

INSPIRATIONEN FÜR DEIN STARTERSET

GLOW

Sprays

Sprayflasche aus Glas

(100ml oder 50ml, bitte achte darauf, dass der Sprühaufsatz für ätherische Öle geeignet ist)

Ätherisches Öl deiner Wahl

Wasser, ggf. Weingeist als Emulgator (nicht zwingend nötig, wenn du das Fläschchen gut schüttelst, bevor du es benutzt)



Gib etwas Weingeist in die Flasche, gib dann dein Öl dazu und fülle das Ganze zum Schluss mit Wasser auf. Für größere Mengen und falls dein Spray länger halten soll, kannst du auch destilliertes Wasser benutzen.

WOFÜR EIGNET SICH WELCHES ÖL?

Zitrone (Auraspray, Licht im Gemüt)

Lavendel (Auraspray, Kissenspray für die Nacht)

Pfefferminze (Erfrischungsspray - NICHT ins Gesicht!)

Stressaway (Auraspray, Entspannungsspray)

R.C. (Auraspray, Maskenspray)

Weihrauch (Auraspray, Wurzelchakraspray)

PanAway (Muskelspray, Seelenspray/Wurzelchakraspray)

Purification (Reinigungsspray, Luffterfrischer)

Selbstverständlich kannst du dir auch deine eigene Mischung kreieren. Probiere einfach aus, was dir gut tut.