

## Diffusor Abendmischung



STELLE DEN DIFFUSOR 30 MINUTEN  
VOR DEM ZU-BETT-GEHEN AN  
3 TROPFEN SERENITY  
2 TROPFEN VETIVER

## Sief einatmen



2 TROPFEN SERENITY IN DIE  
HÄNDE TROPFEN UND EIN  
PAAR TIEFE ATEMZÜGE ÜBER  
DIE NASE NEHMEN.

## Auf die Füße geben



AUF DIE FUSSSOHLEN  
AUFTRAGEN, UM SICH VOR  
DEM SCHLAFEN ZU  
BERUHIGEN.

## Schlaf-gut-Spray



AUF DAS KOPFKISSEN SPRÜHEN.  
VOR DEM SCHLAF ODER BEI  
NÄCHTLICHEN WIEDER-  
EINSCHLAF-SCHWIERIGKEITEN  
30 ML SPRAYFLASCHE  
ABGEKOCHTES WASSER  
15-20 TROPFEN SERENITY

## Beruhigendes Bad



4 TROPFEN EINEM  
WARMEM BAD MIT  
BITTERSALZEN ODER  
SAHNE ZUGEBEN, UM EIN  
FRIEDLICHES,  
ERNEUERNDENDES GEFÜHL ZU  
SCHAFFEN UND RUHIG  
EINZUSCHLAFEN.



Lavendel

Blaue  
Kamille

Ylang Ylang

Vanille

Serenity™

ERHOLUNGSMISCHUNG

Sandelholz

Süßer  
Majoran



FÖRDERT EINEN GESUNDEN UND  
RUHIGEN SCHLAF

MILDERT STRESSGEFÜHLE

LINDERT GEFÜHLE DER  
ANSPANNUNG

1-2 KAPSELN ZUM  
EINSCHLAFEN

BERUHIGT DAS  
NERVENSYSTEM

HILFT LEICHTER EIN-  
UND  
DURCHZUSCHLAFEN



Naturgezeiten