

# Gönn Dir Ruhe



**Atemübung und Haut-  
pflege für einen  
entspannten Abend**

Kerstin Hiemer - Haut- & Atemexpertin

# Gönn Dir Ruhe: Atemübung und Hautpflege für einen entspannten Abend

## Entspannungsöl

Lavendel wirkt sehr beruhigend auf das zentrale Nervensystem. Die Pflanze fördert den Schlaf, steigert die Konzentration und lässt abschweifende Gedanken verschwinden.

Der Lavendel fördert die Selbstheilungskräfte der Haut und die Neubildung von Zellen. Das Lavendelöl ist ein hervorragendes Hausmittel durch seine entzündungshemmende Wirkung. Mandelöl sorgt für eine weiche und geschmeidige Haut.

Das Öl verstopft im Gesicht nicht die Poren, daher ist es optimal für die Pflege am Abend geeignet. Es spendet viel Feuchtigkeit bei einer trockenen und empfindlichen Haut.

## Zutaten:

- 1 Topf
- 1 Herd
- 1 Löffel
- 1 Teesieb
- 1 Glasmessbecher
- 500 ml Mandelöl
- 1 Handvoll Lavendelblüten  
getrocknet ca. 20 g
- 1 Trichter
- 1 Flasche



# Anwendung:

- In einer kleinen Sprühflasche abgefüllt, als **Handcreme** verwenden.
- Als **Bodylotion**, direkt nach dem Duschen auf die noch leicht feuchte Haut auftragen.
- Als **Tagescreme**, in das leicht feuchte Gesicht einmassieren.
- Ein paar Spritzer als **Badeöl** in die Badewanne geben.

# Zubereitung:

- Fülle den Topf mit Wasser so hoch, dass der Messbecher darin schwimmen kann.
- Die Lavendelblüten und das Mandelöl in den Messbecher füllen und ins Wasserbad stellen und bei niedriger Temperatur langsam erhitzen.
- Das Gemisch aus Blüten und Öl regelmäßig umrühren und darauf achten, dass es nicht zu kochen beginnt. Ebenso schalte den Herd zurückschalten, wenn der Messbecher im Wasser zu springen beginnt.
- Das Erhitzen dauert etwa eine Stunde. Rühre immer wieder mit dem Löffel um und schaue, ob genügend Wasser im Topf noch ist.
- Wenn das Lavendelöl richtig gut durchgezogen ist, nehme es vom Herd.
- Filtere den Ölauszug durch das Teesieb ab.
- Gieße nun den Ölauszug in eine leere und saubere Flasche.
- Etikettiere die Flasche mit dem Namen des Öles „Entspannungsöl“



# Brückenatmung

- Bringt Dein Nervensystem ins Gleichgewicht
- Beruhigt Deinen Geist
- Stellt das Gedankenkarussell ein
- Schenkt Dir Zeit für Sich
- Lenkt den Fokus auf die Atmung
- Lasst Dich zur Ruhe kommen

## So geht es...

- Suche Dir einen ruhigen Ort.
- Setze Dich bequem auf einen Stuhl oder lege Dich auf ein Sofa oder auf die Yogamatte.
- Handflächen liegen auf den Oberschenkel und schließe Deine Augen.
- Beobachte erst einmal eine Atmung, wie atmest Du ein- und wieder aus.
- Lege eine Hand auf Deinen Unterbauch und die andere auf den Brustkorb.
- Atme durch die Nase ein, sodass sich der **Bauch** ausdehnt und zähle bis 5.
- Atme mit einem Haaaa durch den Mund aus.
- Atme durch die Nase ein, sodass sich der **Brustkorb** ausdehnt und zähle bis 5.
- Atme mit geschlossenen Lippen mit einem Mmmmm aus.
- Wiederhole die Übung 5 x.

## Kontakt

Viel Freude bei Deiner Abendroutine!

*Deine Kerstin*

Vitalpraxis Kerstin Hiemer  
Bürgermeister-Graber-Straße 6  
86494 Emersacker  
[www.kerstin-hiemer.de](http://www.kerstin-hiemer.de)  
[vitalpraxis@kerstin-hiemer.de](mailto:vitalpraxis@kerstin-hiemer.de)

