



Dein
WOHLFÜHL
RETREAT

FIND YOUR CALM IN THE WILD

DEIN GUIDE MIT
KRÄUTERREZEPTUREN UND
ENTSPANNUNGSTOOLS

www.wildeauszeit.at

COPYRIGHT: SABINE PEK

INHALT

KAPITEL

01

Setting für dein Wohlfühl-
Retreat

KAPITEL

02

Nourish: Honig-Beeren
Gesichtsmaske

KAPITEL

03

Care: Aroma Massage

INHALT

KAPITEL

04

Reset: Atem Übung

KAPITEL

05

Calm: Moon Milk Rezept

KAPITEL

06

Hinweise & About

NURTURE YOUR NATURE

01

Setting für dein
Wohlfühl
Retreat



DAS SETTING

Ich freue mich sehr, dass du dir deine Well-being Oase schaffen möchtest. Verbinde dich mit der Kraft der Pflanzen und dem Rhythmus der Natur.

Mit wenigen kurzen Wohlfühl-Pausen schaffst du Raum für deine Entspannung und kannst die Stimmung des ganzen restlichen Tages positiv beeinflussen. Schon kleine Änderungen geben den Ton an! Komm nach Hause zu deiner (inneren) Natur!

Ich empfehle dir während deiner Self-Care Zeit ungestört zu sein. Du kannst die Rezepte einzeln anwenden oder in Folge, je nachdem wieviel Zeit du gerade hast. Besonders toll ist es, die einzelnen Anwendungen Als Ablauf im Sinne eines Self-Care Rituals durchzuführen. Die Zutaten sind am besten wenn du sie in Bio-Qualität verwendest!

Also los geht's!

Schalte dein Telefon auf Flugmodus und schaffe dir eine ruhige und angenehme Umgebung.

Viel Freude & Entspannung wünsche ich dir!

Deine Sabine

YOU GOTTA NOURISH TO
FLOURISH

02



Nourish



Honig-Beeren Gesichtsmaske

ZUTATEN

- 1 Handvoll Himbeeren
- 2 EL hochwertiges Naturjoghurt
- 1 EL hochwertigen Honig
- einen Spritzer Zitrone

ZUBEREITUNG

Mörsere oder Püriere die Himbeeren und füge dann alle weiteren Zutaten hinzu. Mixe alles gut durch.

Die Gesichtsmaske wird auf die gereinigte Haut aufgetragen. Mund und Augen werden ausgespart.

Genieße die Frische der Maske für circa 10 Minuten.

Danach alles gut wieder mit lauwarmen Wasser abwaschen. Danach kannst du deine übliche Tagespflege auftragen.

Bitte wende die Maske nur auf intakter Haut an!

Benefit

Reich an Antioxidantien, helfen Himbeeren der Hautalterung entgegen zu wirken. Die natürliche Fruchtsäure verleiht der Haut einen Glow. Der hohe Vitamin C Gehalt unterstützt bei der Hautelastizität und fördert ein gesundes Hautbild.

02

Nourish

Honig-Beeren Gesichtsmaske

BENEFIT

Aber auch die Frucht- und Milchsäuren aus Zitrone und Joghurt stecken voller Superkräfte. Joghurt und Honig helfen zudem die Hautbarriere zu stärken und den Feuchtigkeitsverlust der Haut zu verringern. Honig hat beruhigende und wundheilungsfördernde Eigenschaften. Und das Beste - es eignet sich auch gleich als Dessert 😊



SKINCARE IS SELF-CARE

03

Care



Aroma Massage

ZUTATEN

- 100 ml Mandelöl
- 1/2 Teelöffel zerkleinerte getrocknete Rosenblätter
- 10 Tropfen ätherisches Palmarosa Öl

ZUBEREITUNG

Mische die Rosenblätter mit dem Öl in einem Messbecher und rühre alles gut um. Füge das ätherische Öl hinzu. Fülle dein hochwertiges Mandelöl nun mit einem Trichter in eine 100ml Pumpflasche ein. Wenn deine Nase ein anderes ätherisches Öl bevorzugt, dann tausche es einfach aus!

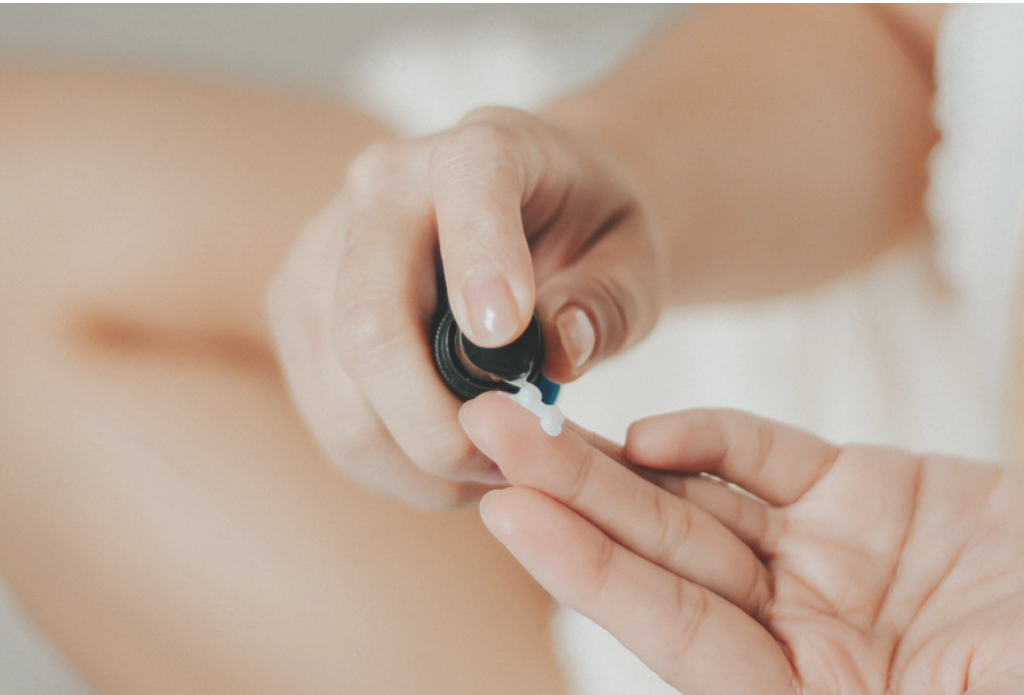
BENEFIT

Mandelöl kann besonders raue & trockene Haut geschmeidig machen. Die natürliche Hautbarriere wird gestärkt und Mandelöl hat antioxidative Eigenschaften.

Aroma Massage

ANWENDUNG ZUR FUSSMASSAGE

Lege dir ein Handtuch als Unterlage zurecht. Du kannst das Öl zunächst in deine Hände tropfen und die Handflächen reiben um es zu erwärmen. Knete deine Füße leicht und bewege deine Zehen. Verwende Daumen und Finger um sanft Druck auszuüben. Massiere die Zehen einzeln und ziehe und drehe sanft. Verwende kreisende Bewegungen auf der Fußsohle und füge sanft Druck auf das Fußgewölbe aus. Beende die Massage mit Streichbewegungen und lasse den Druck sanft ausklingen.



04 Reset

Atemübung

BENEFIT

Hinweis: Wende diese Entspannungstechnik nur an, wenn du dich grundsätzlich gesund fühlst.

Diese Technik beruhigt dein Nervensystem und fördert deine Entspannung. Du benötigst nur wenige Minuten dazu.



Atemübung

ANLEITUNG

- Setze oder lege dich bequem hin.
- Schließe die Augen um dich besser auf dich selbst konzentrieren zu können.
- Lege die Spitze deiner Zunge während der gesamten Übung gegen den Bereich hinter den oberen Schneidezähnen
- Atme komplett durch den Mund aus und mache dabei ein rauschendes Geräusch
- Schließe den Mund und atme durch die Nase ein. Zähle innerlich dabei bis 4.
- Halte den Atem an und zähle innerlich dabei bis 7.
- Atme wieder durch den Mund aus und mache dabei ein Geräusch. Zähle innerlich bis 8.
- Atme danach wieder ein und wiederhole den Zyklus für 3 Atemzüge.
- Zum Abschluß kehre zu deiner eigenen Atmung zurück.

A HUG IN A CUP

05

Calm
Moon Milk



05

Calm

Moon Milk

ZUTATEN

- 3 EL Kakao
- 1 1/2 EL Schlafbeerenpulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Bourbon Vanille
- Rosenblüten zur Verzierung

ZUBEREITUNG

Vermische alle Zutaten gut in einem Mischbecher. Fülle die Masse in ein Behältnis ab. Verwende für eine Tasse deines Drinks 1 bis 2 Esslöffel des Pulvers und rühre sie in warme Milch (Hafer-, Kuh-, Sojamilch) ein.

Haltbarkeit: Richtet sich nach der Haltbarkeit deiner einzelnen Zutaten (Siehe Verpackung deiner Zutaten).

Ich empfehle dir hochwertige Zutaten zu verwenden. Reines Kakaopulver ohne Zucker und Süßungsmittel macht dein Getränk gesünder. Wenn es dir zu bitter ist, kannst du es aber natürlich auch nachträglich noch z.B. mit Honig/Kokoszucker/Agavensirup süßer machen.

05

Calm

Moon Milk

BENEFIT

Die Moon Milk ist eine perfekte Möglichkeit für eine Pause, egal ob du dir etwas Gutes tun möchtest oder deine Moon Milk in dein Self-Care Ritual einbauen möchtest. Die Moon Milk ist nährend. Pflanzen mit adaptogenen Eigenschaften, wie die Schlafbeere fördern deine Resilienz im Alltag. Dieses Rezept eignet sich nicht als Einschlafdrink, da Kakao in geringen Mengen Koffein enthält.



HINWEISE

Die in diesem Buch angeführten Rezepte, Anleitungen und Tipps ersetzen nicht den Arztbesuch.

Die Anwendung der Rezepte erfolgt auf eigene Gefahr und sollte gegebenenfalls zuvor mit einem Ärztin oder Apotheker:in abgesprochen werden.

Die im E-Book enthaltenen Infos wurden mit bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Dennoch übernimmt die Autorin nicht die Haftung für Schäden, die sich direkt oder indirekt aus dem Verzehr der aufgeführten Pflanzen oder dem Gebrauch der Rezepte ergeben oder der Anleitungen für Entspannungsrituale.

Bitte informiere dich über mögliche Neben- und Wechselwirkungen. Die angegebenen Dosierungen richten sich ausschließlich an Erwachsene und müssen eventuell individuell angepasst werden.

Wende dich bei akuten oder länger andauernden Beschwerden immer an eine Ärztin oder Apothekerin!

ABOUT



“this is an Invitation to come home - (re)connect with
(your) nature”

Verbinde ganzheitliche Gesundheit mit den Wildkräutern aus der Natur für dein Wohlbefinden im Alltag.

Du findest bei *Wilde Auszeit* viele Rezepturen aus der Wildkräuterküche, Aroma-Care und Naturkosmetik. Integriere Heilpflanzen in deinen Alltag und entwickle gesunde Gewohnheiten die Spass machen. Im Rhythmus und Verbindung zur Natur lernst du Rezepturen kennen, die dein Wohlbefinden unterstützen können. Gemeinsam mit Inspirationen aus Traditioneller Medizin, ganzheitlicher Sichtweise und Entspannungstechniken kannst du mehr Balance in dein Leben bringen.

www.wildeauszeit.at