



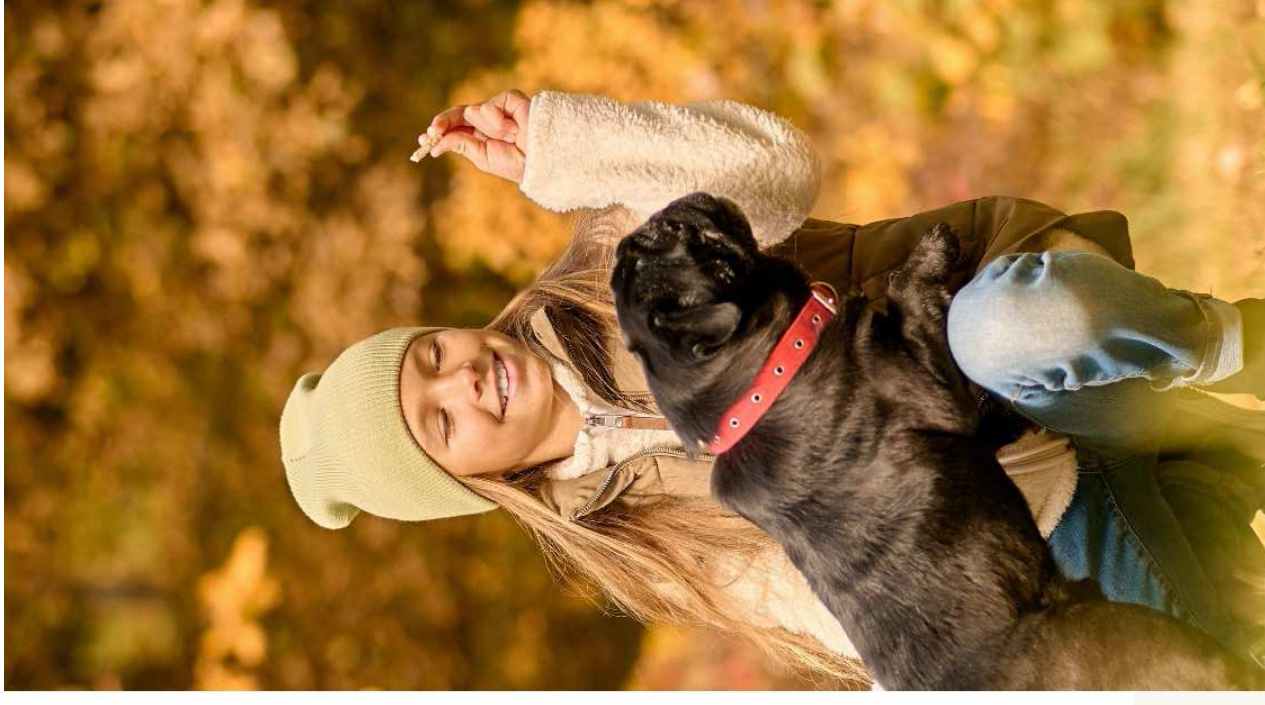
Werde *im Herbst* *aktiv:* Wachse und Strahle

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

Willkommen zum Young Living Day!
8. Oktober 2022

Werde im Herbst aktiv und wachse und strahle!

- Der Herbst ist aus vielen Gründen eine wunderbare Jahreszeit. Er steckt voller Kontraste und Veränderungen, in denen wiederum so viel natürliche Schönheit steckt. Die herrlichen Herbstfarben und frischen, aber noch warmen Tage machen es leicht, Zeit in der Natur zu verbringen.
- Mit seiner natürlichen reinigenden Energie kann man spüren, dass es Zeit ist, loszulassen, damit aufzuhören, was nicht funktioniert und sich neuen **Anfängen zuzuwenden**. Einsicht und Klarheit kommen ganz einfach, vielleicht weil wir nach den geschäftigen Sommermonaten langsamer machen und uns Zeit nehmen, zu reflektieren. Das kann die perfekte Jahreszeit sein, um mehr Zeit für persönliches Wachstum zu finden und an persönlicher und der Transformation Deines Business zu arbeiten.
- Während uns der bevorstehende Winter manchmal etwas herunter ziehen kann, bringt auch diese Jahreszeit ihre ganz eigenen Freuden. Hier ein paar Vorschläge, wie Du **diesen Herbst wachsen und strahlen kannst**.





Strahle mit der Natur

- Wir alle können auf so viele angenehme Arten die wunderbare Übergangsenergie des Herbstes erleben. Gemütliche Spaziergänge oder Wanderungen durch den Wald oder einen großen Park in der Stadt können Dich in eine sorglose Stimmung versetzen. Die knisternden Blätter unter den Stiefeln, der Geruch der Erde und die fabelhaften Farben der Bäume über Dir werden helfen, Sorgen und schwere Gedanken abzuwerfen.
- **Also versuche, so viel wie möglich raus zu gehen**, Du wirst von der umwerfenden Schönheit des Herbstes und der frischen Luft kaum genug bekommen.



Young Living Herbst-Tipp: Gib einige Tropfen **Palo Santo** auf Deine Pulspunkte und unterstütze damit ein Gefühl von Erdung und Ruhe. Du wirst eine Atmosphäre spüren, in der Du Dich gegenwärtig fühlst und Dich auf Spaziergängen mit Deiner Umgebung verbindest.



Ätherisches Palo Santo Öl - perfekt für diese Jahreszeit

Weitere Arten, den beruhigenden
Duft von Palo Santo im Herbst zu
genießen:



Palo Santo wird oft während der **Meditation** verwendet, da das inspirierende Aroma positiv beeinflussen kann. Man kann es direkt aus der Flasche **inhalieren**, um so eine spirituelle Verbindung während der Meditation zu verbessern oder es vor den Yogaübungen **auftragen**.



Nutze Palo Santo in einer **Massage** für seinen erfrischenden, warmen Duft oder **reibe** einen Tropfen mit einem Tropfen eines Trägeröls in Deine Handflächen und erlebe den inspirierenden Duft, während Du an Deinen Zielen arbeitest.



Die Rinde des Palo Santo Baumes wird in Südamerika traditionell verbrannt, um negative Energien zu vertreiben.



Wusstest Du...?

Palo Santo bedeutet „heiliges Holz“ auf Spanisch und der Name deutet an, wie hoch dieses Öl geschätzt wird.



Strahle mit gesundem Essen

Abgesehen von den warmen Schichten, die wir jetzt anziehen, ist es auch an der Zeit, **uns von innen zu wärmen**. Tausche kühle Smoothies gegen warmen Porridge und Salate gegen Suppe, Eintöpfe und leckere Currys aus. Wechsele von rohem Gemüse zu gedämpftem Grünzeug und Wurzelgemüse, die in dieser Zeit des Jahres in Saison sind. Und denke daran, auch Gewürze zu nutzen, die etwas Schärfe in Deine Gerichte geben wie Schwarzen Pfeffer, Kreuzkümmel und Gewürznelken.

Mache es Dir bequem und **fange an, zu kochen**. Mache mehr daraus als nur eine Stunde in Deiner Küche. Du könntest die Zutaten auf dem nächstgelegenen Wochenmarkt kaufen, wo bunte Stände voller Wurzelgemüse auf Dich warten. Schau Dich um und genieße die verschiedenen Gerüche und Farben. Du wirst Dich so gut damit fühlen und Deine Familie weiß sicher auch jeden Bissen zu schätzen. Jeder verdient köstliche, gesunde Mahlzeiten.

Oder backe etwas Leckeres, das Dein Zuhause mit dem Duft des Herbstes erfüllt, etwas mit Zimt, Kardamom und Muskatnuss.

Unsere wichtigsten Herbstgewürze gibt es in Form der folgenden ätherischen Plusöle:

- Black Pepper+
- Cumin+
- Clove+
- Cinnamon Bark+
- Cardamom+
- Nutmeg+



Black Pepper +

Schwarzer Pfeffer (*Piper nigrum*) ist eines der beliebtesten Gewürze der Welt. Der unverkennbare Geschmack macht ihn zu einer beliebten Zutat in vielen Rezepten. Nutze ihn, um Deiner liebsten Suppe, einem Rub oder einer Marinade etwas mehr Würze zu geben. Black Pepper+ kann gemahlene Pfeffer ersetzen. Schwarzer Pfeffer ist das am weitesten verbreitete Mitglied der Pfefferkornfamilie.



Cumin+

Cumin+ hat einen warmen, erdigen Geschmack und Aroma, mit sowohl etwas Süße als auch Bitterkeit. Geröstet, würzig und erdig ist Kreuzkümmel ein Superstar der internationalen Küche. Ein Tropfen Cumin+ macht den Unterschied aus zwischen mittelmäßig und legendär für Deine Chilli-, Curry- oder Eintopfrezepte.

Clove+

Clove+ ist die konzentrierte Destillation der unverkennbaren würzigen Nelken, die seit Tausenden Jahren in den Küchen der Welt genutzt werden. Perfekt für ein Extra an Geschmack an Süßem und Herzhaftem: Clove+ enthält das natürlich vorkommende Eugenol und ist ein beliebter Zusatz zu vielen Gerichten.



Cinnamon Bark+

Cinnamon Bark+ hat einen konzentrierten, potenten Geschmack, der eine Reihe kulinarischer Geschmäcker ergänzt. Nutze es, um Deinen Lieblingsgerichten einen warmen Hauch zu geben. Es wird nicht nur für seinen einzigartigen Geschmack und für seine würzigen Noten in Rezepten genutzt, es ist auch Teil von Ölmischungen wie Thieves® und Abundance sowie unserem Inner Defense Nahrungsergänzungsmittel.



Cardamom+

Die Kardamompflanze stammt aus den herrlichen, immergrünen Wäldern im Süden Indiens und wird schon seit vielen Hundert Jahren als Gewürz hoch geschätzt. Unser Cardamom+ wird aus den Kardamomsamen dampfdestilliert und hat einen reichhaltigen Geschmack, der es zu einem der beliebtesten Kräuter in der Küche macht.

Der bekannte Geschmack von Kardamom ist perfekt in süßen und herzhaften Speisen, von schwedischen Backwaren bis zu indischen Currys, und ist daher ein echtes Must-Have in der Küche. Es ist auch eine leckere warm-würzige Ergänzung für heiße Getränke.

Nutmeg+

Ob es in einen Gewürzkuchen eingebacken oder in den Tee gemischt wird, Nutmeg+ hat einen nostalgischen Geschmack und Duft. Das Öl wird aus den Früchten und Samen des Muskatnusbaumes dampfdestilliert und hat einen süß-würzigen Geschmack, der es zu einem vielseitigen Küchenhelfer macht. Nutmeg+ ist besonders gut zur Verbesserung des Geschmacks von Wintergemüse wie Kürbis, Kartoffeln oder Süßkartoffeln geeignet.



Warme Getränke für den Herbst

Abgesehen von Deinem Lieblingsessen sind **heiße Getränke** der Schlüssel dazu, den Herbst so richtig zu genießen. Entspanne Dich, trinke etwas Leckeres und plaudere dabei mit Freunden oder mache es Dir alleine mit einem guten Buch oder Film am Kamin gemütlich.

Köstliche heiße Getränke sind besonders gut, wenn darin Zimt, Muskatnuss, Kardamom oder Kurkuma ist. Probiere unseren Slique Tea—Cinnamon Oolong Cacao oder den Spiced Turmeric Herbal Tea aus.

Oder stelle Deinen eigenen cremig-würzigen Drink mit unserem Golden Turmeric her. Das wird genau das sein, was Du brauchst, wenn Du die Füße für die Mittagspause hochlegst.

Spiced Golden Milk:

- 1 Schuss Milchalternative auf Pflanzenbasis
- 1 Tropfen Kardamom+
- ¼ Teelöffel Golden Turmeric

Schmeckt lecker heiß oder kalt.





Slique Tea

Dieser Tee ist eine köstliche Mischung aus köstlicher Zimtbaumrinde, Kakaopulver, herrlicher Muskatnuss und reinem Vanilleextrakt. Im Herzen dieser einzigartigen Mischung finden sich zwei Premium Varianten von Jade Oolong Teeblättern, die wegen ihres reichhaltigen Aromas sehr beliebt sind. Diese beiden Geschmackskomponenten verbinden sich mit anderen Teantioxidantien für ein belebendes Erlebnis.

Spiced Turmeric Herbal Tea

Dieser Tee kombiniert Ingwer, Kurkuma und Chai Masala mit Roiboos für ein wärmendes, einladendes Getränk. Er passt hervorragend zu Ölen wie Tangerine+, das einen erhebenden Zitrusgeschmack beisteuert. Der Geschmack unseres köstlichen Kräutertees belebt mit jedem Schluck und bietet die Gelegenheit, den Tag entspannt zu beenden.



Golden Turmeric – Mango Rose Drink

Die einzigartige, wasserlösliche Formel macht es zum perfekten Drink am Abend. Eine köstliche Art am Ende des Tages zu entspannen, zu erholen und wieder aufzuladen. Kombiniert hochwertige Tapioka- und Kurkuma-Ballaststoffe und ist perfekt für nach dem Sport. Passt gut zu NingXia Red®, Black Pepper+ und Cardamom+.





Bereite Deinen Körper auf die Jahreszeit vor

- Der frühe Herbst ist die perfekte Zeit, um sich Gedanken um eine gesündere Ernährung zu machen, um unserem Körper dabei zu helfen, innere Balance zu finden und dem Immunsystem einen Boost zu geben, bevor es richtig kalt wird.
- In der Sommerhitze schwitzen wir viel und verlieren damit Wasser und Salze. Das erhöht auch die Konzentration von Toxinen im Körper, die ohne Wasser zum Verdünnen und zum Erhalt der Balance gesundheitliche Probleme verursachen können.
- Also sieh den Anfang des Herbstes als die richtige Zeit, um Deinem Körper etwas Gutes zu gönnen und ihn erfolgreich zu verjüngen.
- Während wir uns jeden Morgen mental auf den Tag vorbereiten, der vor uns liegt, müssen wir auch die Gelegenheit ergreifen, um unseren Körper und die Seele auf die Jahreszeiten, die Monate und das Jahr vor uns vorzubereiten. Das beinhaltet Koffein, Alkohol, scharfe Gewürze wie Chili und Cayenne Pfeffer sowie zu viel Salz und raffinierten Zucker zu vermeiden.



Unsere Favoriten für die Jahreszeit



Detoxzyme

Detoxzyme® kombiniert unzählige Enzyme, ist sowohl vegetarier- als auch keto-freundlich und es enthält keine künstlichen Inhaltsstoffe. Es enthält ätherische Plusöle von Anis, Kreuzkümmel und Fenchel und unzählige Enzyme.



JuvaPower

JuvaPower enthält eine Mischung aus Spinat, Reis, Roter Beete und Premiumölen von Fenchel und Anis. Wenn Du das gesunde Leben maximieren möchtest, ist eine ballaststoffreiche Ernährung eine gute Art, darauf hin zu arbeiten. JuvaPower ist ein köstlicher pflanzlicher Pulverkomplex mit wenig Salzen, der nicht nur verspricht, Deine Gerichte leckerer zu machen, sondern auch eine exzellente Quelle an Ballaststoffen ist.

Halte Dein Immunsystem bereit

In dieser Zeit des Jahres sind wir alle anfälliger für Erkältungen, Infektionen und Allergien, also ist die Unterstützung des Immunsystems jetzt eine tolle Art, die natürliche Abwehr des Körpers aufrecht zu erhalten.

Master Formula

- Master Formular ist ein tägliches Vollspektrum-Vitamin-Paket zur Unterstützung der Gesundheit von Männern und Frauen. Kupfer, Folsäure, Eisen, Selen, Vitamin A, Vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin C und Zink tragen alle zur normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Mit der Nutzung des „Synergistic Suspension Isolation“ Prozesses—SSI Technologie—werden die Nährstoffe in drei verschiedenen Formen abgegeben. Zusammen ergeben diese Inhaltsstoffe einen synergistischen Komplex, der einen gesunden Lifestyle unterstützt.



Super Vitamin D

- Diese sich auflösende Tablette enthält 500 % der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin D aus natürlich vorkommenden und pflanzlichen Quellen.
- Super Vitamin D ist veganerfreundlich und enthält keinerlei synthetische Stoffe. Vitamin D unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.



Ergänzende Produkte



Life 9

Ein gesunder Lifestyle und eine ausgeglichene Ernährung sind wichtig für die Gesundheit von Körper und Geist. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung, aber sie sind eine exzellente Unterstützung dafür.

Life 9 enthält 17 Milliarden Lebkulturen aus insgesamt neun verschiedenen Bakterienstämmen für ganzheitliche Unterstützung.



Inner Defense

Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält reine ätherische Öle wie Oregano, Thymian und unsere hauseigene Thieves® Ölmischung, die von der Legende um vier französische Diebe im 15. Jahrhundert inspiriert wurde, die eine spezielle aromatische Ölmischung entwickelten, weil sie glaubten, sich damit zu schützen, während sie zu Zeiten der Pest stahlen. Dies ist eines der Nahrungsergänzungsmittel, die Du immer zur Hand haben solltest.

Spende Feuchtigkeit

- Genau wie Bäume im Herbst ihr Laub abwerfen, ist es jetzt die Zeit für uns, die hektische Schnelle des Sommers abzulegen und einfachere, erdende Routinen zu beginnen.
- Kälteres Wetter und Heizluft können die Haut, Haare und Nägel austrocknen und stumpf und brüchig machen. Bevor Du daran denkst, Dich einzuzölen, Seren und Cremes zu verwenden, probiere doch einmal sogenanntes „Dry Brushing“ also Trockenbürsten, aus.
- Trockenbürsten stimuliert die Hautoberfläche und hilft, die trockene Sommerhaut zu peelen und sie für die Feuchtigkeitsscreme vorzubereiten.
- Wenn es darum geht, mit was wir unsere Haut pflegen, mögen wir es am liebsten ganz natürlich. Bio-Kocosöl wirkt geradezu Wunder. **Genesis Hand & Body Lotion** kombiniert Kokosöl und Lecithin mit ätherischen Ölen und MSM für weiche, gesund wirkende Haut. Sie spendet Feuchtigkeit, pflegt, schützt die Feuchtigkeitsbarriere der Haut, macht die Haut herrlich weich und lässt sie wunderbar duften.





Sorge für ein Self-Care Strahlen

- Sich Zeit zu nehmen und sich auf Self-Care zu konzentrieren, hilft, Stress abzubauen und eine Art, das regelmäßig zu machen, ist regelmäßige Massagen einzuplanen.
- Eine **Massage** gibt Dir Zeit, Dich auf Dich selber zu konzentrieren, Deine Bedürfnisse, Deine Gedanken und Deine Gefühle. Und natürlich kann eine Massage helfen, Alltagsstress zu lösen, unterstützt die Entspannung, guten

Schlaf und ein Gefühl von Wohlbefinden.

- Das bedeutet, dass eine gute Massage Dir hilft, Dich glücklicher zu fühlen.
- Also buche Deine Massage und bringe Dein **Relaxation Massage Oil** mit zum Termin.



Mehr über Relaxation Massage Oil

Das Relaxation Massage Oil,
kombiniert mit den richtigen
ätherischen Ölen, kann ein
toller Zusatz zur Massage sein,
der Deine Wellness auf das
nächste Level bringt.

Nutze Young Livings
exklusive ätherische
Massageölmischung,
um Dir selber etwas
zu gönnen, Körper
und Geist zu
entspannen und
Beruhigung durch
Berührung zu
erleben.



Pflanze die Saat der Intention zum Wachstum an

- Während sich der Herbst in den Winter bewegt, signalisieren die kahlen Bäume und die Kälte der Jahreszeit eine Reise ins Innere und den Beginn einer Zeit, in der wir die Samen der Intention aussäen.
- Folge dem, was die Natur vorgibt und nutze die natürlich reinigende Energie, um loszulassen, damit aufzuhören, was nicht funktioniert und beginne damit, Dich nach innen zu wenden, um für neue Anfänge zu sorgen.
- **Still dazusitzen**, zu **meditieren** oder **Tagebuch zu schreiben** sind wunderbare Arten, diese Art von innerer Arbeit zu leisten. Einfache Aktivitäten wie diese regelmäßig im Herbst zu unternehmen, wird Dir Klarheit bringen. Schon bald wirst Du wissen, was Du an Deinem Leben liebst und was sich ändern muss.
- Unterstütze Deine innere Reise mit dem beruhigenden und stabilisierenden Duft der **Believe** Ölmischung. Sie hat den perfekten Duft für eine Atmosphäre innerer Stärke, voller Selbstbewusstsein und Hoffnung in Zeiten der Reflektion oder wenn Du Dir Ziele setzt, was Dir hilft, Dein wahres, unbegrenztes Potenzial zu entdecken.
- Oder nutze die **Into the Future** Ölmischung, die ein Aroma hat, das Dir dabei helfen kann, die Vergangenheit hinter Dir zu lassen und mit Vision und voller Erwartung in die Zukunft zu gehen. Sie hat einen süßen, erhebenden Duft, der Entschlossenheit und Vorwärtsgen im Leben inspiriert.



Mehr zu Believe und into the Future



Believe Ölmischung

Die Believe Ölmischung ist eine Kombination aus Idaho Riesentanne, Koriander, Bergamotte, Weihrauch, Idaho Blaufichte, Ylang Ylang und Geranie, die Gefühle von Glauben, innerer Stärke und Vitalität unterstützen kann, wenn man sie äußerlich in Zeiten von Selbstreflexion aufträgt.



Into the Future Ölmischung

Into the Future ist eine inspirierende Ölmischung aus zehn verschiedenen ätherischen Ölen, die Dich motivieren soll, die Vergangenheit hinter Dir zu lassen und in einer Atmosphäre des Fortschritts und des Erfolgs nach vorne zu sehen.

So oft geben wir uns mit dem Mittelmaß zufrieden und opfern unser eigenes Potenzial und unseren Erfolg durch die Angst vor dem Unbekannten und der Zukunft. Diese Mischung aus Süßmandelöl, Muskatellersalbei, Ylang Ylang, Grau-Tanne, Idaho Blaufichte, Jasmin, Wacholder, Weihrauch, Orange, Zedernholz und weißem Lotus inspiriert Entschlossenheit und Pioniergeist und unterstützt das starke Gefühl, dass Du Dein Potenzial erreichen kannst.



Gib Dir selbst die Freiheit zu wachsen

- Mache dies zu einer Zeit des Wandels. Der Herbst hat eine wunderbare Energie, die hilft, das Alte abzulegen und sich auf Neues vorzubereiten. Man sieht dafür Beweise überall in der Natur.
- Nachdem Du reflektiert hast, was Du in Deinem Leben ändern möchtest und mehr Klarheit zu den Visionen für Dein Leben hast, ist der erste Schritt, die Intention zu setzen. Schreibe es auf.
- Dann mache jeden Tag konstant etwas kleines, das Dich Deiner Veränderung näher bringt. Erinnere Dich daran, dass Du Dein Bestes tust, folge Deinem Plan und schaue zu, wie Dein Resultat entsteht.
- Young Living bietet auch eine Geschäftsgelegenheit, die Dich dabei unterstützen kann, Dein Leben in die Richtung zu ändern, die Du möchtest. Für viele ist dies die Gelegenheit und die Unterstützung, die sie brauchen.
- Gib Dir selbst die Freiheit zu wachsen und zu strahlen und unterstütze Dich selbst auf dieser Reise mit der Freedom Ölmischung.



Unser YLD
Launch:
Wir stellen vor: Die
Freedom Ölmischung



Freedom Ölmischung

- Copaiba
- Heiliger Weihrauch
- Idaho Blaufichte
- Vetivergras
- Lavendel
- Pfefferminze
- Palo Santo
- Baldrian
- Raute

Die Freedom Ölmischung basiert auf einem Trägeröl und kann Deinen Tag mit dem Gefühl von Freiheit bereichern und Selbstbewusstsein und ein Gefühl von Loslassen mit den frischen und erdenden Duftnoten inspirieren.





Bevor wir gehen...

Wusstest Du...?

Du kannst Teil von The D. Gary Young, Young Living Foundation sein, einer gemeinnützigen Organisation, die eine Reihe von Projekten zur Verbesserung des Lebens von Unterprivilegierten unterstützt.





Update 2022
Mehr als
1.000.000 Leben
verändert

2022 Update:
Mehr als

1.000.000

Leben verändert!



1.025.554 Leben verändert

Zum Beispiel in Indien, Mexiko, Südafrika,
den USA, Ecuador und in der Ukraine

32
In
Ländern

705.474
Spender weltweit





Hilf aus

Deine Chance, die ärmsten Menschen der Welt zu unterstützen:

- Sponsere ein Kind
- Unterstütze die Ukraine
- Take and Share Child Protection Training

<https://www.younglivingfoundation.org/get-involved>



Teile Deinen YL Day mit uns!

Teile, was Du tust
in den Sozialen Medien mit

#YLDAY





Young Living Day

#YLDAY