

***Beschützt sein***

***Arvenwaldbad***

*Schon mal was von Shinrin-yoku gehört? Diese japanische Stressabbaumethode bedeutet*

*„ein Bad in der Waldlu­ft nehmen“. Was bei uns als Waldspaziergangbekannt ist, verlege ich jedoch*

*tatsächlich in die Wanne und bestätige: Ich fühle mich entstresst, gestärkt und wundersam beschützt.  
Mary, Kulturwissenscha­ftlerin  
  
Schon gewusst: da ätherische Öle nicht wasserlöslich sind, benötigen sie als Badezusatz*

*einen Emulgator, z.B. neutrale Flüssigseife (farfalla Cocos-Schaumbasis).*

***Produkte***

|  |  |
| --- | --- |
| *4 Tropfen* | [*Zirbelkiefer (Arve) bio Wildsammlung*](https://www.farfalla.ch/de/produkte/details/zirbelkiefer-arve-bio-wildsammlung-5878) |
| *4 Tropfen* | [*Zitrone bio*](https://www.farfalla.ch/de/produkte/details/zitrone-bio-82722) |
| *2 EL* | [*Do it yourself, Cocos-Schaumbasis*](https://www.farfalla.ch/de/produkte/details/do-it-yourself-cocos-schaumbasis-82741) |

***Anleitung***

1. *2 EL farfalla Cocosschaumbasis mit den ätherischen Ölen von Zirbelkiefer (Arve) und Zitrone mischen.*
2. *Ins bereits eingelaufene Badewasser (37-39 °C) geben und im Wasser verwirbeln.*
3. *Eintauchen und entspannen.*