

Wohltuendes Streichelöl

Material:

 200ml Sonnenblumen- oder Olivenöl

 20 Tropfen Duftessenz aus der Drogerie z.B. Lavendel, Vanille, Mandarine

So gehts:

Öl und Duftessenz mischen und in ein schönes Fläschchen abfüllen.

Ein wenig auf die Hand geben und zwischen den Handflächen verreiben,
bis das Streichelöl warm wird.

Sanft über den gewünschten Körperteil streicheln und/oder leicht kneten.

Quelle: pro juventute Elternbriefe «Körper und Gefühle»