

STARTE MIT HILFE VON  
ÄTHERISCHEN ÖLEN  
ENTSPANNT IN DEIN  
RAUCHFREIES LEBEN



KATJA OPPITZ

Frei atmen. Stark leben.

## NATÜRLICHE HILFE

Mit dem Rauchen aufhören kann eine große Herausforderung sein – besonders dann, wenn man schon mehrfach Zigaretten oder andere Rauch-/Nikotinprodukte erfolglos entsorgt hat. Das Gefühl des Scheiterns erzeugt zusätzlichen Druck und macht eine neuerliche Motivation schwer.

Ich bin Ex-Raucherin und kenne diese Erfahrung nur zu gut! Glücklicherweise rauchfrei wurde ich erst, als ich erkannte, dass Selbstfürsorge – also das bewusste Auseinandersetzen mit den eigenen Bedürfnissen und Gründen, warum ich glaubte, rauchen zu müssen – der Schlüssel war. Inzwischen begleite ich seit 2006 Menschen in ein entspanntes, selbstbewusstes und rauchfreies Leben. Ätherische Öle können dabei eine wertvolle Unterstützung sein. In dieser Broschüre zeige ich dir, welche Öle dich dabei begleiten können, um endlich frei durchzuatmen – oder, wie ich es gerne nenne, den Luxus RauchFREI zu leben.

## ÄTHERISCHE ÖLE – REIN UND STARK



Ätherische Öle sind natürliche, aromatische Verbindungen, die in Pflanzen vorkommen und im Vergleich zu Kräutern eine bis zu 70-fach höhere Konzentration aufweisen. In der Natur dienen sie den Pflanzen, um Schädlinge fernzuhalten und Bakterien, Viren und Pilze abzuwehren. Gewonnen werden sie durch schonende Destillationsverfahren oder Kaltpressung, in denen sie von ihren Pflanzenteilen getrennt werden. dōTERRA® zertifizierte ätherische Öle sind 100% rein und werden als ganzheitlicher Ansatz zur Selbstpflege für eine Vielzahl von emotionalen und körperlichen Wellnessanwendungen verwendet.

## WARUM dōTERRA®?

dōTERRA® steht für höchste Reinheit, beste Qualität und eine ideale Zusammensetzung ätherischer Öle – für maximale Wirksamkeit und eine einfache Anwendung. Besonders wichtig ist die verantwortungsbewusste Gewinnung aus natürlichen Quellen, kombiniert mit strengen Prüfverfahren. So erfüllt jeder Tropfen dōTERRA®-Öl meine hohen Ansprüche – und die meiner Kunden. Beeindruckend sind zudem die ethischen Grundwerte des Unternehmens. Durch Co-Impact Sourcing fördert dōTERRA® faire Arbeitsbedingungen, gerechte Bezahlung und transparente Lieferketten. Die Schaffung von Arbeitsplätzen in den Herkunftsländern der Pflanzen steht dabei stets im Fokus.



## ZERTIFIZIERTE REINHEIT CPTG

Das CPTG Zertifikat stellt sicher, dass jedes ätherische dōTERRA® Öl pur, rein und frei von Verunreinigungen sowie synthetischen Füllstoffen ist. Um maximale Qualität sowie durchgehende Transparenz gewährleisten zu können, durchläuft jede Charge dieses strenge Prüfverfahren in externen Laboren.

## WIE WIRKEN ÄTHERISCHE ÖLE?

Seit Jahrtausenden werden diese Essenzen aufgrund ihrer einzigartigen chemischen Struktur eingesetzt, um Wohlbefinden, Gesund- und Schönheit zu verbessern.

- In 22 Sekunden erreichen die Moleküle das Gehirn.
- In 2 Minuten werden Moleküle im Blut nachgewiesen.
- In 20 Minuten erreichen die Moleküle jede Zelle im Körper.

## PRAXISERPROBTE ROUTINEN

**Zitrone, Grapefruit:** Trinke 1 Tropfen in einem Glas Wasser.

**On Guard®:** Atme direkt aus der Flasche ein oder verreihe 1 Tropfen in den Händen.

**Balance®:** Trage 1 Tropfen auf die Fußsohlen oder Handgelenke auf.

**Air®:** Gib 3–4 Tropfen in einen Diffusor oder atme direkt aus der Flasche.

**Lavendel:** Verreihe 1 Tropfen auf den Handgelenken oder gib ihn auf das Kopfkissen.

**Weihrauch:** Trage 1 Tropfen auf Brust oder Handrücken auf.

**PastTense® Touch:** Rolle es auf Nacken und Schläfen.

**ZenGest®:** Massiere 1 Tropfen auf den Bauch nach dem Essen.

**Rosmarin:** Gib 1 Tropfen in die Hände, verreihe ihn und atme tief ein.



## SO VERWENDEST DU ÄTHERISCHE ÖLE

**Äußerlich:** Trage das Öl verdünnt, z. B. mit einem Trägeröl (fraktioniertes Kokosöl = FCO), auf die Haut auf und erziele eine lokale/systemische Wirkung im ganzen Körper.

**Innerlich:** Trinke 1 Tropfen in einem Glas Wasser oder nehme 1 Tropfen unter die Zunge (z.B. Weihrauch für Entspannung oder Immununterstützung) **Wichtig:** Nicht alle Öle sind für den inneren Gebrauch zugelassen.

**Aromatisch:** Gib 3 bis 6 Tropfen in einen Diffusor, atme das Öl direkt aus der Flasche ein oder verreihe 1 Tropfen in deinen Händen. Genieße den Duft und dessen Wirkung beim Einatmen, denn über das limbische System beeinflusst er deine Emotionen und dein Wohlbefinden.



Ätherische Öle können emotional und körperlich unterstützen, Stress abbauen, neue Gewohnheiten schaffen und das Verlangen mindern – für mehr Balance und Wohlbefinden auf deinem Weg in ein rauchfreies Leben.

## GELASSENHEIT

### GRAPEFRUIT

unterstützt beim Suchtverhalten, reduziert das Verlangen, fördert Klarheit sowie Frische und stärkt die Motivation.

### LAVENDEL

lindert Stress und Angst, fördert innere Ruhe und unterstützt mentale Entspannung – perfekt für Gelassenheit.

### BALANCE®

sorgt für emotionales Gleichgewicht und innere Ausgewogenheit, sowie um ruhig und fokussiert zu bleiben.

### BERGAMOTTE

das Gute-Laune-Öl wirkt ausgleichend und hebt die Stimmung – perfekt, um emotionales Gleichgewicht zu stärken und positive Energie zu fördern.

### WEIHRAUCH

ist der Alleskönner für jede Lebenslage. Er beruhigt und reinigt bzw. schafft Ordnung in Körper, Geist und Seele, wodurch der Weg in dein rauchfreies Leben einfacher wird.

### ONGUARD®

Kann durch den würzig-frischen Duft das Rauchverlangen mindern, gibt ein angenehmes Mundgefühl und hat eine schützende Wirkung auf Körper und Geist.

### PASTTENSE® TOUCH

lindert bei Verspannungen - der kühlende Roll-On entspannt Muskeln und fördert Ruhe – ideal für stressige Momente.

### MOTIVATE® TOUCH

ein erfrischender Roll-On, der das Selbstvertrauen stärkt und neuen Schwung für deine Ziele gibt.

## ATEMWEGE

### PFEFFERMINZE

erfrischt, steigert das Gefühl von tiefem Durchatmen und unterstützt die Lunge bei ihrer Regeneration.

### AIR®

optimal, um das Gefühl von Frische und Klarheit zu steigern und den Atem zu befreien, besonders in stressigen oder herausfordernden Momenten.

### ROSMARIN

Unterstützt das Lösen von Schleim, trägt zur Entspannung der Atemwege bei, fördert die Durchblutung und sorgt für ein angenehmes Atemgefühl.

## VERDAUUNG

### ZITRONE

bringt frischen Wind in dein Leben, steigert deine Motivation und den Fokus, innerlich angewendet wirkt es reinigend und entgiftend.

### ZENGEST®

genieße Verdauungskomfort! Die essentielle Mischung traditioneller Gewürzpflanzen unterstützt deinen Darm während der Schoffwechsel-Umstellung.



## KUNDENVORTEILE

- 25 % Rabatt auf alle Produkte
- Bis zu 30% Ermäßigung in Form von Treuepunkten
- Porto wird in Treuepunkten gutgeschrieben.
- Hochwertige und kostenfreie Schulungen zur Anwendung und Wirkung



**Scanne hier für aktuelle Starter-Kits:**

[www.katja-oppitz.com/essentials](http://www.katja-oppitz.com/essentials)



**KATJA OPPITZ**

Frei atmen. Stark leben.

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
Dipl. Neuromentaltrainerin  
Rauchfrei-Coach  
Anwenderin des mentalen EFT  
Zertifizierte Hypnotherapeutin nach System23

Untere Lend 20, A-6060 Hall in Tirol  
+43 (0)650 – 980 81 61  
[www.katja-oppitz.com](http://www.katja-oppitz.com) - [info@katja-oppitz.at](mailto:info@katja-oppitz.at)

## SO KOMMEN DIE ÖLE ZU DIR

1. Wähle ein Kit, das am besten zu deinen Gesundheitszielen passt.
2. Freue dich auf die bequeme Lieferung direkt zu dir nach Hause.
3. Nutze meine persönliche Beratung, in der ich dir zeige, wie du die Öle sicher und effektiv anwendest.

**SPAR-TIPP:** Frag mich VOR deiner Bestellung nach aktuellen Angeboten – so holst du das Beste für dich heraus!

