

Gut zu wissen:

Sinnliches Massageöl



Warum es hilft:

Bei liebevollen Berührungen wird unser Nervensystem beruhigt, unser Stresslevel gesenkt und unser Immunsystem gestärkt.

Dies führt zu einer vermehrten Ausschüttung des Hormons Oxytocin (auch Kuschelhormon genannt) und des Botenstoffes Endorphin und somit zu Ruhe und Geborgenheit.

Mit einer sinnlichen und liebevollen Partnermassage und einem guten Öl kann uns das gut gelingen.

Der Extratipp: Massageöl „Sensuality“

- 30 ml Mandelöl oder Jojobaöl
- 1 Tr. Patchouli
- 1 Tr. Ylang Ylang
- 2 Tr. Sandelholz
- 3 Tr. Muskatellersalbei
- 5 Tr. Grapefruit
- 5 Tr. Rose

