



PRIMAVERA®

Düfte

NACH LUST UND LAUNE

100 % naturrein



VEGAN

BIO



*„Wenn man die Natur wahrhaft liebt,
so findet man es überall schön.“*

Vincent van Gogh



INHALT

MAGAZIN

6 Die Wohlbefinden-Philosophie

8 Den Zauber der Düfte entfalten

10 Dufte Erinnerungen

Warum die Verbindung von Gerüchen und Gefühlen einzigartig ist.

13 Sonne auf der Haut

Wenn Kälte und Dunkelheit auf die Stimmung drücken, helfen Erinnerungen an unvergessliche Sommer-Sonne-Momente.

16 Gute Gedanken, gute Laune

Wie sich die Kommunikation mit unserer inneren Stimme auf die Laune auswirkt.

20 Zuhause ist ein Gefühl

Wir sind angekommen, wenn Wärme und Geborgenheit uns liebevoll umarmen.

25 Yoga unter freiem Himmel

Mit diesen Übungen finden Körper und Geist zusammen.

26 So leicht, so frei

Was Kinder so viel besser machen als wir.

27 Sinnesreise

Wir verpacken Gedanken zu Päckchen und lassen sie auf Wolken davonfliegen.

30 Stress, lass nach

Oftmals können wir nicht beeinflussen, was uns belastet. Manchmal aber doch.

36 Starke Schulter

Die Zirbelkiefer gibt ihre Kraft durch ihre ätherischen Öle weiter und vollbringt dadurch wahre Wunder im menschlichen Körper.

40 Wann sind wir endlich da?

Wer eine lange Autofahrt mit Kindern vor sich hat, sollte ein paar Joker im Gepäck haben.

42 Komm, lass uns tanzen!

Wie wir unsere Seele im Dreivierteltakt schwingen lassen können.

**44 Wohlbefinden –
Die Düfte auf einen Blick**

46 Qualitätsversprechen

*Vertrauen auf die Natur,
heißt Vertrauen in uns selbst.*



PRODUKTE

11 Süßer Moment

Der Duft von Vanille hüllt Körper und Geist sanft ein.

12 Sommersonne

Für ein Gefühl von Leichtigkeit an Sommertagen.

14 Gute Laune

Erfüllt jeden Raum mit Heiterkeit und Lebensfreude.

17 Glücksgefühle

Für Momente voller Glück – alleine oder gemeinsam.

18 Herzenswärme

Eine duftende Umarmung voller Zuneigung.

21 In Balance

Fördert inneres Gleichgewicht und Harmonie.

22 Kraft tanken

Der Duft des Waldes bringt wohltuende Klarheit.

24 Yogaflow

Lässt uns während der Asanas noch bewusster atmen.

27 Lass los

Schenkt Gelassenheit für den Zauber des Neuanfangs.

28 Ganz entspannt

Lavendel beruhigt und stoppt das Gedankenkarussell.

31 Stressfrei

Zuverlässige Hilfe in unruhigen Momenten des Alltags.

32 Frische Luft

Für den klärenden Duft purer Natur im Haus.

33 Space Clearing

Reinigt und neutralisiert das Raumklima.

34 Konzentration

Bringt Klarheit und hilft, den Fokus zu behalten.

36 Zirbenwald

Das ätherische Baumöl erdet und kräftigt uns.

38 Energiekick

Die belebende Frischekur für zu Hause und unterwegs.

39 Happy Lemongrass

Ein exotischer Duft für fröhliche Unbeschwertheit.

41 Fahr fit

Fördert die Konzentration auf langen Autofahrten.

42 Lebenslust

Macht Lust auf alles, was uns beflügelt und inspiriert.

SO BUNT WIE DAS LEBEN

Wir versuchen jeden Tag, die Balance zu halten zwischen den Herausforderungen des Alltags und Augenblicken der Ruhe. Um Ihnen Momente der Achtsamkeit zu schenken, die sich positiv auf Stimmung und Wohlbefinden auswirken, haben wir eine Vielfalt an individuellen Duftkompositionen aus naturreinen Pflanzenkräften geschaffen. Das PRIMAVERA Wohlbefinden-Sortiment riecht gut und tut gut. Es ist eine Liebeserklärung an das Leben mit all seinen Facetten und an uns selbst. Duftend und einzigartig. Ein Geschenk aus der Natur, das uns in allen Lebenslagen hilfreich zur Seite steht.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH ... ?

AROMATHERAPIE
100 % NATURREIN
PFLANZENKRAFT

AROMATHERAPIE

ist ein wohltuender und natürlicher Weg um Körper, Geist und Seele mithilfe ätherischer Öle in Einklang zu bringen. Eine sinnliche Erfahrung der Natur und eine wundervolle Art und Weise, ganzheitliches Wohlbefinden zu erleben.



100 % NATURREIN heißt, dass unsere ätherischen Öle naturbelassen, unverfälscht und sortenrein sind. Sie enthalten nur das Öl der angegebenen Stammpflanze und sind selbstverständlich ohne synthetische Zusätze.

PFLANZENKRAFT kann sich nur voll entfalten, wenn sie zu 100 % naturrein ist und die Pflanze an ihrem Ursprungsort wachsen kann. Wir machen uns diese Kraft zunutze, um Ihr Wohlbefinden zu fördern und Ihre Gesundheit zu stärken.

3 FRAGEN AN ...

MIRA KOBER,
PRIMAVERA
PRODUKTMANAGERIN



- 1 Was macht das PRIMAVERA Wohlbefinden-Sortiment aus?**
Ob Raumsprays, Duftmischungen oder Duft Roll-Ons – alle Produkte wurden für spezielle Anforderungen kreiert und können direkt angewendet werden. Um die volle Wirkkraft der Natur zu nutzen, sind darin ausschließlich 100 % naturreine ätherische Öle enthalten.
- 2 Wie kann Aromatherapie zum Wohlbefinden beitragen?**
Hochwertige ätherische Öle wirken nicht nur körperlich, sondern sprechen auch die Psyche an. Mit ihnen werden Geist und Seele auch im stressigen Alltag in Balance gehalten, und sie helfen uns, Momente der Ruhe zu finden.
- 3 Wie kommen die Wohlbefinden-Produkte zu ihren Namen?**
Mit den Namen wollen wir die Anwender*innen dabei unterstützen, schneller zu finden, was sie brauchen. Auf den Seiten 44 und 45 finden Sie eine Übersicht aller Produktnamen.

DEN ZAUBER DER DÜFTE ENTFALTEN

Ob Raumspray, Duftmischung oder Duft Roll-On: Erleben Sie die natürliche Wirkung der einzigartigen Duftkompositionen und genießen Sie das Wohlfühlgefühl, egal, wo Sie sind.



DUFT & LICHT WIRKSAM ERLEBEN

Die Aroma Leuchte Emotion verbindet die Aroma- und Farbtherapie zu einem einzigartig wirksamen Erlebnis. Passend zu Ihrer Stimmung können Sie zwischen sechs Farben oder warmweißer Beleuchtung wählen.

DUFTGERÄT	BESONDERS GEEIGNET FÜR	DOSIERUNG	UMFELD
Duftlampe	Wohnzimmer, Büro, Küche	5–10 Tropfen	2–3 Meter
Aroma Vernebler	Wohnzimmer, Büro, Küche	3–5 Tropfen	4–5 Meter
Duftstein & Duftvlies	Bad, Auto, Schlafzimmer, Hotel	3–5 Tropfen	1 Meter
Duftbrunnen	Büro, Wohnzimmer	5–10 Tropfen	3–4 Meter
Aroma Stream	größere Räume	8–10 Tropfen	5–6 Meter
Aroma Stream To Go	Hotelzimmer, Büro	5–8 Tropfen	1–2 Meter
Aroma Leuchte	Wohnzimmer, Schlafzimmer, Büro	5–10 Tropfen	3–4 Meter
Thermoduftstein	Schlafzimmer, Büro	5–8 Tropfen	4–5 Meter

Duft wird unterschiedlich empfunden, daher sind unsere Dosierungsempfehlungen nur eine Orientierungshilfe. Weitere Informationen zu unseren Duftgeräten finden Sie unter www.primaveralife.com.



1.

RAUMSPRAY

Sprühen Sie den Duft mit einigen Pumpstößen direkt in den Raum und genießen Sie die wohltuende Wirkung der ätherischen Öle.



3.

DUFT ROLL-ON

Der praktische Begleiter für zu Hause und unterwegs. Einfach auf Nacken, Handgelenke und Schläfen oder unterhalb der Nase auftragen und alle Anspannung für einen Moment loslassen.

2.

DUFTMISCHUNG

Verwenden Sie die Düfte in Kombination mit dekorativen Duftgeräten. Geben Sie einige Tropfen auf einen Duftstein, in eine Duftlampe oder einen Aromavernebler und schaffen Sie sich Ihr persönliches Wohlfühlambiente, das perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.



Dufte Erinnerungen

Und plötzlich sind sie wieder da. Manchmal reicht schon ein bestimmter Geruch, um Erinnerungen in die Gegenwart zurückzuzaubern.



Gerüche sind in unserem Gehirn unmittelbar mit Gefühlen verbunden. Grund dafür ist das limbische System, das ganz in der Nähe unseres Geruchsorgans sitzt und dafür zuständig ist, Erlebnisse zu verarbeiten, Erinnerungen zu formen und Ereignisse emotional zu bewerten. Gerüche werden also länger gespeichert als etwas, was wir gesehen, geschmeckt, gefühlt oder gehört haben.



SÜßER MOMENT RAUMSPRAY

Inhalte: Vanille, Benzoe Siam

Duftwirkung: einhüllend

Duftprofil: süß-warm

Wohlfühlmomente für uns und unsere Liebsten. Der süße Duft von Vanille weckt Erinnerungen an unbeschwernte Kindertage. Gedanken an Geborgenheit und besondere Momente, die uns wichtig sind. Das Raumspray Süßer Moment zaubert sie hervor und umhüllt uns und unsere Liebsten sanft mit Vanille und Benzoe Siam. Wie eine duftende Kuscheldecke für Körper, Geist und Seele – liebevoll, wohligh und warm.



20 **MINUTEN**
in der Sonne
verbessern
die Laune.



SOMMERSONNE RAUM- SPRAY UND DUFTMISCHUNG

Inhalte: Orange, Mandarine grün, Neroli u. a.
Duftwirkung: erheiternd
Duftprofil: fruchtig, warm

Wärmende Sonnenstrahlen küssen die Haut. Lauer Sommerwind zerzaust das Haar. Grüne Mandarine, Neroli und Orange beflügeln und lassen uns die unbeschwerte Leichtigkeit herrlicher Sommertage spüren – einzigartige Tage, die nie enden sollen. Mit dem Raumspray und der Duftmischung Sommersonne lässt sich das Sonne-Sommer-Süden-Gefühl jederzeit in das eigene Zuhause holen.





Sonne auf der Haut

Monatelang warten wir auf ihn, dann ist er endlich da. Der Sommer ist für viele die schönste Zeit des Jahres. Eine Zeit, um Kraft zu tanken und Erinnerungen zu schaffen.

Es sind die kleinen Momente, die den Sommer ausmachen und uns ein Gefühl von Freiheit und Wärme schenken. Oftmals sind auch wundervolle Erinnerungen damit verknüpft, die beim Duft der Sommersonne wieder geweckt werden. Das Gefühl, barfuß über Gras zu laufen oder abends die neuen Sommersprossen zu zählen. Manchmal müsste der Sommer einfach ewig dauern, um all das tun zu können, wovon wir in den kalten Monaten träumen! Statt im überhitzten oder klimatisierten Büro

zu sitzen, sollten wir die Zeit lieber damit verbringen, am See den Picknickkorb zu plündern und die Sternenfunken am Lagerfeuer zu zählen. Ganze Schlösser aus Sand und Muscheln sollten wir bauen, uns das Zitroneneis über die Hand laufen lassen und draußen unter freiem Himmel übernachten. Denn dann ist er plötzlich schon wieder vorbei, und wir sehnen uns nach den nächsten Sommer-Sonne-Momenten.

Das Leben ist schön



„Lachen ist die kürzeste Distanz zwischen zwei Menschen.“

Victor Borge



RAUMSPRAY, DUFTMISCHUNG UND DUFT ROLL-ON

GUTE LAUNE

Inhalte Orange, Limette, Zitrone u. a.

Duftwirkung motivierend Duftprofil fruchtig-exotisch

Lebensfreude küsst Leichtigkeit. Die Duftserie Gute Laune betont die Sonnenseite des Lebens. Umhüllt von fruchtiger Orange, Limette und Zitrone begegnen wir jedem Tag mit einem Lächeln – unbeschwert und

fröhlich. Ein Duft, der den Raum mit guter Laune füllt und für vergnügte Stimmung und Heiterkeit sorgt. Einfach anwenden, strahlen und glücklich sein!

Gute Gedanken, gute Laune

Mal sprudeln sie wie ein Wasserfall, mal sind sie still und leise. Mal sind sie fröhlich, mal betrübt. Nicht nur die Kommunikation mit anderen hat einen Einfluss auf unsere Laune, sondern auch die mit unserer inneren Stimme.



Manchmal ist es gar nicht so leicht, positiv zu denken. Dann schwirren kritische und selbstzerstörerische Gedanken in unserem Kopf herum, die so gar nicht nett mit uns sind. „Das hast du falsch gemacht!“ oder „Wie konntest du nur so dumm sein?“, heißt es dann. Klar, dass das nicht nur an unserem Selbstbewusstsein knabbert, sondern auch an unserer guten Laune.

Wenn Sie nicht warten möchten, bis sich die Gewitterwolken wieder von alleine verziehen, können Minimaßnahmen wie gute Musik und Bewegung wahre Wunder bewirken. Aber auch andere Ansätze, die das Übel bei der Wurzel – also an den Gedanken – packen, können schnell wieder Licht ins Dunkel bringen. Verändern Sie dafür einfach einmal Ihren Fokus und fragen Sie sich, wofür Sie dankbar sein können. Dabei geht es um die kleinen Dinge des Lebens, wie ein sonnendurchflutetes Zimmer, oder aber um Essenzielles, wie eine gesunde Familie. Ein Perspektivenwechsel und die Fokussierung auf die eigenen Stärken helfen dabei, wieder wertzuschätzen, was man hat. Die gute Laune und das Lachen kommen dann bestimmt von ganz alleine wieder.

5.

OKTOBER

Internationaler
Tag des
Lächelns



GLÜCKSGEFÜHLE RAUMSPRAY UND DUFTMISCHUNG

Inhalte: Mandarine, Grapefruit, Tonka u. a.

Duftwirkung: stimmungshebend

Duftprofil: leicht-heiter

Ob kostbare Ich-Zeit, die wir uns ganz bewusst schenken, oder gemeinsame Momente mit unseren Liebsten – Glück hat viele Facetten und kann auf unterschiedliche Weise empfunden werden. Das Raumspray und die Duftmischung aus Mandarine, Grapefruit und Tonka schaffen die richtige Atmosphäre, um Glücksgefühle zu teilen oder ganz für sich selbst zu erleben.



GLÜCKLICH IN 5 MINUTEN

- sich selbst einen Blumenstrauß schenken
- abends das Beste vom Tag aufschreiben
- mit einer/m guten Freund*in telefonieren
- alleine oder gemeinsam herzlich lachen
- die Lieblingsmusik laut aufdrehen

A photograph of a man and a woman embracing warmly in a kitchen. The man, on the left, has short brown hair and a beard, wearing a red ribbed cardigan over a blue t-shirt. The woman, on the right, has short blonde hair and is smiling, wearing a grey V-neck top. They are standing in front of a window with a view of greenery. The text 'Du gibst mir Geborgenheit' is overlaid in white at the bottom.

**Du gibst mir
Geborgenheit**



ROSE

Schon gewusst?

Um ein Kilogramm reines Rosenöl zu gewinnen, benötigt man 3.500 bis 5.000 Kilogramm frisch erblühte und von Hand gesammelte Rosenblüten.



RAUMSPRAY UND DUFTMISCHUNG

HERZENSWÄRME

Inhalte Rose, Vanille, Sandelholz u. a.
Duftwirkung harmonisierend Duftprofil rosig-warm

Eine duftende Umarmung voll Zuneigung und Wärme und eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst und allen Liebingsmenschen Geborgenheit zu schenken. Die Serie Herzenswärme umhüllt

behutsam und liebevoll mit Rose, Vanille und Sandelholz. Ihr Duft füllt jeden Raum mit Herzlichkeit und macht ihn zu einem warmen, schützenden Nest.

Zuhause ist ein Gefühl



Wenn Wärme und Geborgenheit uns umarmen. Wenn wir sein können, wie wir sind. Dann sind wir angekommen.



Für manche ist es ein Rückzugsort, für andere der süße Duft der Heimat und manche Menschen finden ihr Zuhause in der Familie. Was jedoch alle verbindet, ist die Sehnsucht nach Wärme und Geborgenheit. Schon als Baby kann nichts auf der Welt die Liebe der Mutter ersetzen. In ihren Armen kommen wir zur Ruhe und entwickeln das Urvertrauen, das unser ganzes Leben bestimmt. Doch auch als Erwachsene hört das Verlangen nach Nähe nicht auf. Was in einer partnerschaftlichen Beziehung als

Leidenschaft beginnt, entwickelt sich im Laufe der Zeit zu einem Gefühl, das weit kostbarer ist als Herzklopfen und Schmetterlinge: Geborgenheit. Ein Gefühl von Zusammengehörigkeit und das Vertrauen, gemeinsam Höhen und Tiefen meistern zu können. Ungeschminkt und pur, das echte Leben eben, in dem man sich ein gemeinsames Zuhause schafft. Einen Kraftort, eine Heimat, ein warmes Nest, in dem jeder einfach sein kann. Bedingungslos, geschützt, geborgen und geliebt.

„Tu deinem Körper
etwas Gutes, damit
deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.“

Teresa von Ávila



IN BALANCE RAUMSPRAY UND DUFTMISCHUNG

Inhalte: Orange, Rose, Rosengeranie u. a.

Duftwirkung: ausgleichend

Duftprofil: blumig-weich

Sich selbst Achtsamkeit schenken, in sich hineinhören, das Innerste ins Gleichgewicht bringen und Harmonie mit anderen erleben. Dafür haben wir die Duftserie In Balance komponiert. Rose und Orange sind eine sinnliche Mischung – blumig und weich. Eine wundervolle Möglichkeit, sich selbst Gutes zu tun. Der Duft wirkt ausgleichend und bringt Harmonie und Zufriedenheit in unser Zuhause.



Meine Energiequelle





SHINRIN-YOKU – BADEN IN WALDLUFT

Waldbaden ist die Kunst, sich mit allen Sinnen mit der Natur zu vereinigen und daraus neue Kraft zu schöpfen.



RAUMSPRAY

KRAFT TANKEN

Inhalte Zeder, Kardamom, Bergamotte u. a.
Duftwirkung stärkend Duftprofil holzig-würzig

Morgendliche Waldluft – klar und frisch. Während wir uns stark mit der Erde verwurzelt fühlen, atmen wir tief ein und tanken die reine Kraft der Natur. Jeder Atemzug belebt unsere Sinne. Wohltuende

Klarheit macht sich breit. Zeder, Kardamom und Bergamotte schaffen ein solch einzigartiges Raumklima. Sie geben uns Kraft und stärken uns für große und kleine Herausforderungen des Alltags.



YOGA IM BÜRO

An einem langen Arbeitstag beugt diese Übung Nackenverspannungen vor: Yogaflow Duft Roll-On auftragen, den Kopf beim Ausatmen zu einer Seite neigen und den gegenüberliegenden Arm nach unten drücken. Einatmen, zurück zur Mitte und beim Ausatmen den Kopf auf die andere Seite neigen. Drei- bis viermal wiederholen.



YOGAFLow RAUMSPRAY, DUFTMISCHUNG UND DUFT ROLL-ON

Inhalte: Myrte, Grapefruit, Sandelholz u. a.

Duftwirkung: für bewusstes Atmen

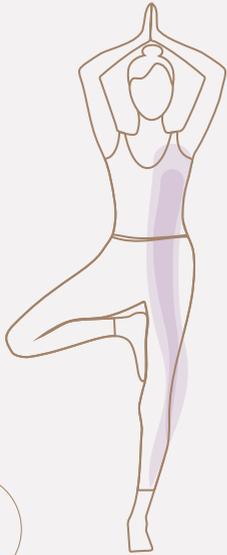
Duftprofil: klar, fruchtig, weich

Ein fruchtig-klarer Duft für das tägliche Yoga-Work-out. Myrte, Grapefruit und Sandelholz lassen uns bei den Asanas noch bewusster atmen und begleiten uns auf unserem Weg zur inneren Mitte. Das Raumspray ist ideal für die Yogamatte, denn es wirkt ausgleichend, klärend und reinigend. Einfach die Matte besprühen und kurz einwirken lassen. Das Spray muss nicht abgewischt werden. An einer unauffälligen Stelle testen.

Yoga unter freiem Himmel

Innere Balance, Ruhe und Ausgeglichenheit – Yoga vereint Körper und Geist. Mit den folgenden drei Übungen können Sie die heilsame Wirkung, umgeben von der freien Natur, noch verstärken.

1.



Brikasana

Für die Baumhaltung zunächst ein Bein beugen und mit der Fußsohle an den Innenschienel pressen. Ausbalancieren, dann die Hände nach oben nehmen und die Handflächen zusammenlegen. Ruhig und tief atmen, dann die Beine wechseln. Noch wirkungsvoller in der Nähe eines Baumes.

2.

Pranayama

Die Yoga-Atmung Pranayama lässt sich gut bei einem Waldspaziergang praktizieren: drei Schritte gehen, dabei einatmen und innerlich bis drei zählen. Dasselbe beim Ausatmen wiederholen und so weiter.

3.



Nabho Mudra

Eine meditative Stellung, z. B. den Lotussitz, einnehmen, Augen schließen und auf den Punkt zwischen den Augenbrauen konzentrieren. Die Zungenspitze an den Gaumenrollen und 5–30 Minuten gleichmäßig atmen.





So leicht, so frei

Manchmal müssen wir Gedankenballast abwerfen und unseren Kopf vom Chaos befreien. Denn nur dann können wir den Zauber des Moments wieder spüren.

Nur Kindern gelingt es wirklich, im Augenblick zu leben. In ihrem Spiel ist die Leichtigkeit zu erkennen, die uns im Laufe der Zeit abhandenkommt. Es fällt uns immer schwerer, im Hier und Jetzt zu sein, stattdessen sind wir mit Ansprüchen und Erwartungen unserer Umwelt konfrontiert. Unsere Gedanken ziehen ständig Kreise um To-do-Listen, Wochenendpläne, Rechnungen, Wünsche, Ängste

und Sorgen. Und so ziehen die wunderbaren Momente vorbei, ohne dass wir mit ganzem Herzen dabei waren. Kleine Auszeiten wie eine Meditation oder eine Sinnesreise können in wenigen Minuten dabei helfen, Ballast abzuwerfen und lassen den Kopf wieder leichter werden. Probieren Sie es doch einfach einmal aus – wir wünschen eine gute Reise!

SINNESREISE

WOLKEN ZIEHEN VORBEI

Schließen Sie die Augen und begeben Sie sich in Gedanken barfuß auf eine grüne Wiese. Stellen Sie sich vor, wie die einzelnen Grashalme an Ihren Fußsohlen kitzeln und Sie die kühle Erde spüren. Sie sind verwurzelt mit der Erde, stehen still und atmen tief ein und aus und ein und aus. Nehmen Sie sich Zeit, anzukommen, und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Sanfter Wind streicht über Ihr Gesicht, einzelne Haarsträhnen tanzen in der Sonne. In der Ferne nehmen Sie den leisen Gesang der Vögel wahr. Ansonsten ist alles ruhig, und auch Sie werden immer ruhiger. Wolken ziehen am Himmel vorbei, bilden Figuren. Auch Ihre Gedanken verändern nun ihre Form und werden zu Päckchen. Leicht und schwer. Groß und klein. Nehmen Sie sich nun ein Gedankenpäckchen

und legen es sanft auf einer Wolke ab. Lassen Sie die Wolke gehen und wiederholen Sie diesen Vorgang so oft, bis Sie alle Gedanken auf eine Reise geschickt haben. Lassen Sie sie gehen und spüren Sie in sich hinein. Wie geht es Ihnen ohne den Gedankenballast? Fühlen Sie sich befreit? Bleiben Sie noch einige Atemzüge lang ruhig und kehren dann langsam und mit geschlossenen Augen aus der Fantasiewelt zurück. Fühlen Sie Ihre Füße, Ihre Arme, lösen Sie den Kiefer, atmen Sie ganz tief ein und aus. Öffnen Sie nun die Augen, atmen Sie nochmals tief durch und kommen Sie mit leichtem Kopf zurück in die wache Welt.

LASS LOS DUFTMISCHUNG

Inhalte: Ho-Blätter, Lavendel, Iris u. a.
 Duftwirkung: beruhigend
 Duftprofil: sanft-krautig

Lavendel und Iris geben Kraft und Gelassenheit, um Beziehungen, Gedanken oder Erlebtes hinter sich zu lassen. Wer es schafft, loszulassen, erlebt den Zauber des Anfangs.





Zeit für Zufriedenheit

„Die Stille ist
das Atemholen
der Welt.“

Friedel-Marie Kuhlmann



5 EINFACHE TRICKS ZUM ENTSPANNEN

- Lösen Sie die Zunge vom Gaumen.
- Lockern Sie den Kiefer.
- Gähnen Sie herzhaft.
- Blicken Sie in die Ferne.
- Atmen Sie tief in den Bauch ein.



RAUMSPRAY UND DUFTMISCHUNG

GANZ ENTSPANNT

Inhalte Lavendel, Benzoe Siam, Ho-Blätter u. a.
Duftwirkung entspannend **Duftprofil** blumig-einhüllend

Bei sich sein, sich zurücklehnen, im Hier und Jetzt sein. Der Puls wird ruhiger, die Gedanken hören auf zu kreisen. Tiefe Ruhe und Entspannung für Körper, Geist und Seele. Lavendel, Benzoe Siam und Ho-Blätter wirken beruhigend

und hüllen uns schützend ein. Mit dem wunderbaren Duft purer Gelassenheit entschleunigen Raumspray und Duftmischung und bringen Momente absoluter Ruhe und Erholung in unseren Alltag.



Stress, lass nach

Stress ist nicht gleich Stress. Oftmals machen wir ihn uns selbst, und manchmal haben wir auch keinen Einfluss darauf.

Unsere Gesellschaft ist im Dauerstress. Termine, Erwartungen, Projekte – alles muss neben der Familie und den eigenen Bedürfnissen untergebracht werden. Aber nicht jeder Stress ist schlecht. Wenn wir uns selbst Dampf machen, spricht man von positivem Stress, dem sogenannten Eustress. Dieser motiviert und treibt uns zu Höchstleistungen und manchmal auch zu Höhenflügen an. Das können Projekte im Job sein, die uns Freude machen und uns trotzdem jede Menge Einsatz abfordern, oder auch ein anstrengender Kindergeburtstag, für den wir jedoch mit strahlenden Kinderaugen belohnt werden.

Doch sobald das Arbeitspensum oder die Belastung nicht mehr bewältigt werden können, schlägt der gute Stress in schlechten Stress um. Gestatten: Distress, der Krankmacher der Nation. Oftmals handelt es sich hierbei um Situationen, die wir selbst nicht beeinflussen können, zum Beispiel ein unzufriedener Chef oder ein defektes Auto. Dann hilft nur: Augen zu und durch. Wenn wir die Situation jedoch steuern können, liegt es an uns, mit kleinen Tricks den negativen Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen – für mehr Effizienz und einen bedachteren Umgang mit unserer kostbaren Lebenszeit.

15

MINUTEN

bewusstes Nichtstun
hat in den Niederlanden
einen Namen: Niksen.



LAVENDEL
Schon gewusst?

Das „Öl der Mitte“ enthält mehr als 100 Inhaltsstoffe, die unter anderem bei Erschöpfung und Stress eine beruhigende Wirkung haben.



STRESSFREI DUFT ROLL-ON

Inhalte: Lavendel, Lavendelwasser
Duftwirkung: beruhigend
Duftprofil: krautig-mild

Die zuverlässige Hilfe in stressigen Alltagssituationen. Wenn einmal alles zu viel ist, bringt der Stressfrei Roll-On innere Ruhe und Gelassenheit zurück. Schnell und einfach.



FRISCHE LUFT RAUMSPRAY UND DUFTMISCHUNG

Inhalte: Pfefferminze, Zitrone, Myrte u. a.

Duftwirkung: klärend

Duftprofil: frisch-herb

Lust auf frische Luft? Klar und belebend? Pfefferminze, Zitrone und Myrte sind echte Frischluftkünstler und zusammen eine starke Mischung. Sie sorgen auch drinnen für ein herrliches Draußengefühl, neutralisieren Gerüche und reinigen das Raumklima. Schnell und einfach pure Natur ins Haus holen und frei durchatmen. Der angenehm herbe Duft wirkt klärend und erfrischt das Zuhause.



30 KUBIKMETER
Frischlucht braucht
der Mensch, um
sich wohlfühlen.



SPACE CLEARING RAUMSPRAY

Inhalte: Weißtanne, Rhododendron,
Wacholderbeere u. a.

Duftwirkung: befreiend

Duftprofil: würzig-herb

Reinigt, neutralisiert und befreit. Das Raum-
spray mit dem Duft von Weißtanne, Rho-
dodendron und Wacholderbeere schafft die
Basis für eine positive Atmosphäre. Was
auch immer das Raumklima aus dem Gleich-
gewicht bringt, die würzig-herbe Duft-
komposition Space Clearing wirkt klärend.
Mit 100 % naturreiner Pflanzenkraft reinigt
und befreit sie das Zuhause von allen nega-
tiven Gedanken, Gefühlen und Energien.



SAUBERER NEUANFANG



Nach einem Umzug
eignet sich das
Raum spray per-
fekt, um die Luft
im neuen Zu-
hause zu reinigen
und Raum für
eine individuelle
Note zu schaffen.



Gedanken im Fokus



ZITRONE

Schon gewusst?

Zitronenduft erhöht die Konzentration. Ergebnis einer Studie: In einem mit Zitronenöl bedufteten Büro wurden 50 % weniger Rechtschreibfehler gemacht.



RAUMSPRAY, DUFTMISCHUNG UND DUFT ROLL-ON

KONZENTRATION

Inhalte Zitrone, Riesentanne, Salbei u. a.
Duftwirkung konzentrationsfördernd Duftprofil fruchtig-herb, klar

Für Tage, an denen es darauf ankommt. Wenn Klarheit im Kopf, wache Gedanken, eine gute Konzentration und die bestmögliche Fokussierung gefragt sind, macht die Produktserie Konzentration

Denkarbeit zu einem reinen Gedankenspiel. Der fruchtig-herbe Duft von Zitrone, Riesentanne und Salbei schafft Klarheit, fördert die Konzentration und hilft uns, ganz bei uns zu bleiben.





Starke Schulter

Die Zirbelkiefer ist einer der kraftvollsten Bäume – und damit Sinnbild für Ausdauer und Stärke.

Zirbelkiefern wachsen in den Hochalpen auf einer Höhe von 1.800 bis 2.400 Metern, wo sie extreme Temperaturschwankungen, heftige Stürme und schwere Schneemassen aushalten müssen. Um diese Kraft weiterzugeben, wird die Zirbelkiefer in der Aromatherapie bei Menschen in schwierigen, kräftezehrenden Lebenssituationen oder in der Genesungszeit nach einer Krankheit eingesetzt. Zum einen mobilisiert das ätherische Öl die Lebenskräfte, zum anderen vertieft ihr Duft unsere Atmung und fördert die Sauerstoffversorgung in der Lunge. Er wirkt außerdem schleimlösend, antibakteriell und antiseptisch. Laut einer Studie erspart der Zirbenduft uns während der Schlafphase 3.500 Herzschläge pro Nacht und beschleunigt auch den vegetativen Erholungsprozess.

1.000 JAHRE
alt können
Zirbelkiefern
werden.



ZIRBENWALD RAUMSPRAY

Inhalt: Zirbelkiefer
Duftwirkung: kräftigend
Duftprofil: holzig, frisch, warm

Der warm-holzige Zirbenduft bringt den Wald in unser Zuhause. Augen schließen. Atmen. Wohlfühlen. Zirbenduft hat wahre Zauberkräfte. Er erdet uns und gibt uns Kraft, Klarheit und Zuversicht. Zudem wirkt sich der Duft der Zirbe positiv auf unseren Schlaf aus. Das Raumspray Zirbenwald beruhigt und lässt uns tiefer und bewusster atmen.

*„Bäume sind Gedichte,
die die Erde in
den Himmel schreibt.“*

Khalil Gibran



BUCHEMPFEHLUNG

Wer mehr über die Heilkraft ätherischer Baumöle wissen möchte, findet im Buch der Aromatherapie-Expertinnen Anusati Thumm und Maria M. Kettenring weiterführende Informationen. Die Autorinnen beschreiben darin die gesundheitsfördernde Wirkung der Baumöle und bieten zahlreiche Inspirationen durch Rezepte und Rituale.



„Sei du selbst
die Energie, die du
in dein Leben
ziehen möchtest.“

Laura Malina Seiler

ENERGIE-SMOOTHIE

TIPPS UND
TRICKS

Zutaten:

- 2 Orangen
- 1 Grapefruit
- 1 Apfel
- 1 Kiwi
- 1 Banane
- 1 Handvoll Spinat



Alle Obstsorten schälen, den Apfel vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Den Spinat waschen und mit dem Obst in den Mixer geben. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen und mit Chia-Samen garnieren – fertig!



ENERGIEKICK RAUMSPRAY UND DUFT ROLL-ON

Inhalte: Douglasfichte, Weißtanne, Grapefruit u. a.
Duftwirkung: aktivierend
Duftprofil: holzig-frisch

Kraftlos und ohne Schwung? Ein echter Durchhänger? Der wirkungsvolle Energiemix aus der Natur mit Douglasfichte, Weißtanne und Grapefruit spendet schnell und zuverlässig pure Kraft und Energie – klar und belebend. Der holzig-frische Duft schafft ein belebend-inspirierendes Raumklima und trägt uns kraftvoll durch den Tag.



HAPPY LEMONGRASS RAUMSPRAY

Inhalt: Lemongrass
Duftwirkung: erfrischend
Duftprofil: frisch-zitronig

Exotisch und belebend wie eine Abenteuerreise ins ferne Asien. So frisch und zitronig, wie nur naturreines Lemongrass duften kann. Das Raumspray Happy Lemongrass ist eine spritzige Quelle der Erfrischung und ein echtes Duftvergnügen. Der einzigartig zitronige Duft sorgt für gute Stimmung und bringt fröhliche Unbeschwertheit in die Räume.

Wann sind wir endlich da?



Hunger, Pipi, kalt. Wer eine lange Autofahrt mit Kindern vor sich hat, sollte ein paar Joker im Gepäck haben.

Nicht jeder fährt gerne durch die Nacht. Aber auch tagsüber kann während der Schlafenszeit des Kindes etwas Strecke gemacht werden. Sobald der Nachwuchs allerdings wach ist, sind regelmäßige Pausen von mindestens 20 Minuten zu empfehlen. Am besten auch einfach einmal von der Autobahn abfahren und ein Stückchen Natur für ein Picknick suchen. Nach den Energiepausen geht es wieder weiter. Gemeinsam singen, Musik oder Hörspiele hören können schöne Beschäftigungen sein. Wenn das nicht mehr ausreicht, muss der

Spielzeugrucksack her. In dieser Wundertüte verstecken sich kleine Dosen, Gummis, interessante Gegenstände, die das Kind noch nicht kennt, aber auch Malsachen, kleine Bücher, Aufkleber, Fingerpuppen und alles, was Spaß macht und platzsparend ist. Und was neben Spielsachen und leckeren Snacks ebenfalls nicht im Reisegepäck fehlen sollte: Geduld, Zeit und gute Nerven! Nur nicht stressen lassen, denn irgendwann ist auch die längste Fahrt vorbei.

18

MILLIONEN

Deutsche fahren mit dem Auto in den Urlaub.



FAHR FIT DUFTMISCHUNG, DUFT ROLL-ON UND GESCHENKSET

Inhalte: Grapefruit, Douglasfichte, Lemongrass u. a.

Duftwirkung: belebend

Duftprofil: spritzig-fruchtig

Der Duft aus Grapefruit, Douglasfichte und Lemongrass wirkt vielseitig: Er fördert die Konzentration beim Autofahren, sorgt für einen wachen Geist und hilft gegen Reiseübelkeit. Besonders beliebt als Duftmischung für unseren PRIMAVERA Autobedufter, der den Duft sanft im Fahrzeuginnenraum verströmt.



ANWENDUNG

Je nach gewünschter Intensität drei bis fünf Tropfen der Duftmischung Fahr fit aufs Vlies geben, in den Autobedufter einlegen und tief einatmen.

Komm, lass uns tanzen!

Wie wir mit den richtigen Songs unsere Seele im Dreivierteltakt schwingen lassen können.

Eigentlich wissen wir es ja schon: Musik wirkt sich auf die Stimmung aus. Melancholische Lieder in der Tonart Moll wirken oft traurig und lassen die Tränen leichter kullern, bei fröhlichen Lieblingsliedern in Dur wollen wir am liebsten sofort vor Freude lostanzen und mitsingen. Aber woran liegt das eigentlich? Sind es die Songtexte, die uns berühren, oder ist es die Stimme? Wer zur Botschaft eines Liedes oder zum Interpretieren einen persönlichen Bezug hat, empfindet die Musik als schön und kriegt beim Hören gute Laune. Rock und Pop gelten als echte Muntermacher, denn diese Musik wirkt stimungsaufhellend, motivationssteigernd und anregend. Ob zu Hause, unterwegs oder bei der Arbeit – Musik kann uns in beinahe jeder Lebenslage begleiten und uns eine Extraportion Lebenslust schenken, wann immer wir sie brauchen.

30 MINUTEN
Singen erhöht die Produktion der Glückshormone.



LEBENS-LUST RAUMSPRAY UND DUFTMISCHUNG

Inhalte: Grapefruit, Spearmint, Limette u. a.
Duftwirkung: aufmunternd
Duftprofil: frisch-fruchtig

Mit jeder Faser die pure Lust am Leben spüren. Ein Gefühl, als möchte man vor Freude und Tatendrang die ganze Welt umarmen. Mit der frischen Mischung aus Grapefruit, Spearmint und Limette kommen Schwung und Fröhlichkeit in den Alltag. Ein fruchtiger Duft voll Leichtigkeit, der Lust macht auf alles, was uns beflügelt und inspiriert.



wohlbefinden – Die Düfte auf einen Blick

	PRODUKT	DUFTWIRKUNG • DUFTPROFIL
RAUMSPRAY	Energiekick	aktivierend • holzig-frisch
	Frische Luft	klärend • frisch-herb
	Ganz entspannt	entspannend • blumig-einhüllend
	Gute Laune	motivierend • fruchtig-exotisch
	Glücksgefühle	stimmungshebend • leicht-heiter
	Happy Lemongrass	erfrischend • frisch-zitronig
	Herzenswärme	harmonisierend • rosig-warm
	In Balance	ausgleichend • blumig-weich
	Kraft tanken	stärkend • holzig-würzig
	Konzentration	konzentrationsfördernd • fruchtig-herb, klar
	Lebenslust	aufmunternd • frisch-fruchtig
	Sommersonne	erheiternd • fruchtig, warm
	Space Clearing	befreiend • würzig-herb
	Süßer Moment	einhüllend • süß-warm
	Yogaflow	für bewusstes Atmen • klar, fruchtig, weich
Zirbenwald	kräftigend • holzig, frisch, warm	
DUFT ROLL-ON	Energiekick	aktivierend • holzig-frisch
	Fahr fit	belebend • spritzig-fruchtig
	Gute Laune	motivierend • fruchtig-exotisch
	Konzentration	konzentrationsfördernd • fruchtig-herb, klar
	Stressfrei	beruhigend • blumig-krautig, mild
Yogaflow	für bewusstes Atmen • klar, fruchtig, weich	
DUFTMISCHUNG	Fahr fit	belebend • spritzig-fruchtig
	Frische Luft	klärend • frisch-herb
	Ganz entspannt	entspannend • blumig-einhüllend
	Glücksgefühle	stimmungshebend • leicht-heiter
	Gute Laune	motivierend • fruchtig-exotisch
	Herzenswärme	harmonisierend • rosig-warm
	In Balance	ausgleichend • blumig-weich
	Konzentration	konzentrationsfördernd • fruchtig-herb, klar
	Lass los	beruhigend • sanft-krautig
	Lebenslust	aufmunternd • frisch-fruchtig
	Sommersonne	erheiternd • fruchtig, warm
	Yogaflow	für bewusstes Atmen • klar, fruchtig, weich
	Geschenkset Fahr fit	belebend • spritzig-fruchtig

INHALTE	SIEGEL	ART.-NR.	INHALT	PREIS
Douglasfichte bio, Weißtanne bio, Grapefruit bio u. a.	VEGAN	19504	50 ml	12,90 €
Pfefferminze bio, Zitrone bio, Myrte bio u. a.	VEGAN	19510	50 ml	12,90 €
Lavendel bio, Benzoe Siam bio, Ho-Blätter u. a.	VEGAN	19503	50 ml	12,90 €
Orange bio, Limette bio, Zitrone bio u. a.	VEGAN	19500	50 ml	12,90 €
Mandarine bio, Grapefruit bio, Tonka bio u. a.	VEGAN	19507	50 ml	12,90 €
Lemongrass bio	VEGAN	19513	50 ml	12,90 €
Rose, Vanille bio, Sandelholz u. a.	VEGAN	19508	50 ml	12,90 €
Orange bio, Rose, Rosengeranie bio u. a.	VEGAN	19511	50 ml	12,90 €
Zeder bio, Kardamom bio, Bergamotte bio u. a.	VEGAN	19517	50 ml	12,90 €
Zitrone bio, Riesentanne bio, Salbei bio u. a.	VEGAN	19502	50 ml	12,90 €
Grapefruit bio, Spearmint bio, Limette bio u. a.	VEGAN	19509	50 ml	12,90 €
Orange bio, Mandarine grün bio, Neroli bio u. a.	VEGAN	19506	50 ml	12,90 €
Weißtanne bio, Rhododendron bio, Wacholderbeere bio u. a.	VEGAN	19516	50 ml	12,90 €
Vanille bio, Benzoe Siam bio	VEGAN	19515	50 ml	12,90 €
Myrte bio, Grapefruit bio, Sandelholz u. a.	VEGAN	19501	50 ml	12,90 €
Zirbelkiefer bio	VEGAN	19514	50 ml	12,90 €
Douglasfichte bio, Weißtanne bio, Grapefruit bio u. a.	VEGAN	75540	10 ml	9,90 €
Grapefruit bio, Douglasfichte bio, Lemongrass bio u. a.	VEGAN	75550	10 ml	9,90 €
Orange bio, Limette bio, Zitrone bio u. a.	VEGAN	75500	10 ml	9,90 €
Zitrone bio, Riesentanne bio, Salbei bio u. a.	VEGAN	75520	10 ml	9,90 €
Lavendel bio, Lavendelwasser	VEGAN	75530	10 ml	9,90 €
Myrte bio, Grapefruit bio, Sandelholz u. a.	VEGAN	75510	10 ml	9,90 €
Grapefruit, Douglasfichte, Lemongrass u. a.	VEGAN	18505	5 ml	8,90 €
Pfefferminze, Zitrone, Myrte u. a.	VEGAN	18510	5 ml	8,90 €
Lavendel, Benzoe Siam, Ho-Blätter u. a.	VEGAN	18503	5 ml	8,90 €
Mandarine, Grapefruit, Tonka u. a.	VEGAN	18507	5 ml	8,90 €
Orange, Limette, Zitrone u. a.	VEGAN	18500	5 ml	8,90 €
Rose, Vanille, Sandelholz u. a.	VEGAN	18508	5 ml	8,90 €
Orange, Rose, Rosengeranie u. a.	VEGAN	18511	5 ml	8,90 €
Zitrone, Riesentanne, Salbei u. a.	VEGAN	18502	5 ml	8,90 €
Ho-Blätter, Lavendel, Iris u. a.	VEGAN	18512	5 ml	8,90 €
Grapefruit, Spearmint, Limette u. a.	VEGAN	18509	5 ml	8,90 €
Orange, Mandarine grün, Neroli u. a.	VEGAN	18506	5 ml	8,90 €
Myrte, Grapefruit, Sandelholz u. a.	VEGAN	18501	5 ml	8,90 €
Duftmischung 5 ml, Autobedufter + 5 Ersatzvliese	VEGAN	44505	5 ml	16,90 €

Mehr als 40 % der Duftmischungen haben einen Bioanteil von mehr als 95 %.

PRIMAVERA QUALITÄTS- VERSPRECHEN

NUR, WAS UNS 100 % ÜBERZEUGT,
BEGEISTERT UNS AUCH

Allerhöchste Qualität unserer Produkte und allerhöchste Reinheit der Inhaltsstoffe sind unsere wichtigsten Grundsätze. Unsere ätherischen Öle sind immer naturbelassen, unverfälscht und stammen von der Ursprungspflanze. Wir verwenden keinerlei synthetische oder naturidentische Zusatzstoffe. Unsere hauseigene Qualitätssicherung erfüllt den höchsten Standard, denn bei der Qualität gibt es für uns keine Kompromisse. Zudem ist der Entstehungsprozess unserer Produkte absolut transparent und kann vom Acker bis ins Fläschchen nachverfolgt werden.

Das PRIMAVERA Herzstück: Unsere Bio-Anbaupartner

Nachhaltigkeit spielt für uns bei jedem Schritt der Wertschöpfungskette eine entscheidende Rolle. Von Anfang an haben wir mit Leidenschaft und Herzblut enge Beziehungen zu

WAS BEDEUTEN EIGENTLICH ... ?

UNSERE QUALITÄTSSIEGEL



ZERTIFIZIERTE BIO- & NATURKOSMETIK

Natrue steht für zertifizierte Bio- und Naturkosmetik und setzt den höchsten Standard bei der Definition von Natürlichkeit, Qualität und Transparenz. www.natrue.org



unseren Anbaupartnern auf der ganzen Welt aufgebaut. Heute blicken wir auf jahrzehntelange enge Freundschaften zurück.



OHNE TIERVERSUCHE

Der Hase mit der schützenden Hand steht für die Einhaltung der strengsten Tierschutzrichtlinien weltweit. www.ihtn.de

VEGAN

VEGAN

Wir verwenden nach Möglichkeit keine Rohstoffe tierischen Ursprungs. Ausnahmen sind naturbelassenes Bio-Bienenwachs und ein milder Milchemulgator.

BIO

KONTROLLIERT BIOLOGISCH

Der Bio-Button kennzeichnet Produkte mit Rohstoffen aus kontrolliert biologischem Anbau.



PRIMAVERA®

100 % naturreine Pflanzenkraft für Körper, Geist und Seele



PRIMAVERA LIFE GMBH • Naturparadies 1 • D-87466 Oy-Mittelberg • Tel. +49 8366 8988-0
www.primaveralife.com • info@primaveralife.com
