

Phytotherapie Johanniskraut	Stimmungsaufhellend Einsatz vor allem bei Depressionen und Angstzuständen als Auslöser für Schlafstörung	Atemzüge zählen	
Entspannendes Bad		Lagerung	
Ätherische Öle		Atem- stimulierende Einreibung	
Heisser Bauchwickel mit Kamillentee		Kartoffelwickel	
Allgemein Wickel/ Kompressse		Phytotherapie	
Phytotherapie Hopfen und Baldrian		Phytotherapie Passionsblume und Melisse	

Phytotherapie Tee			
----------------------	--	--	--