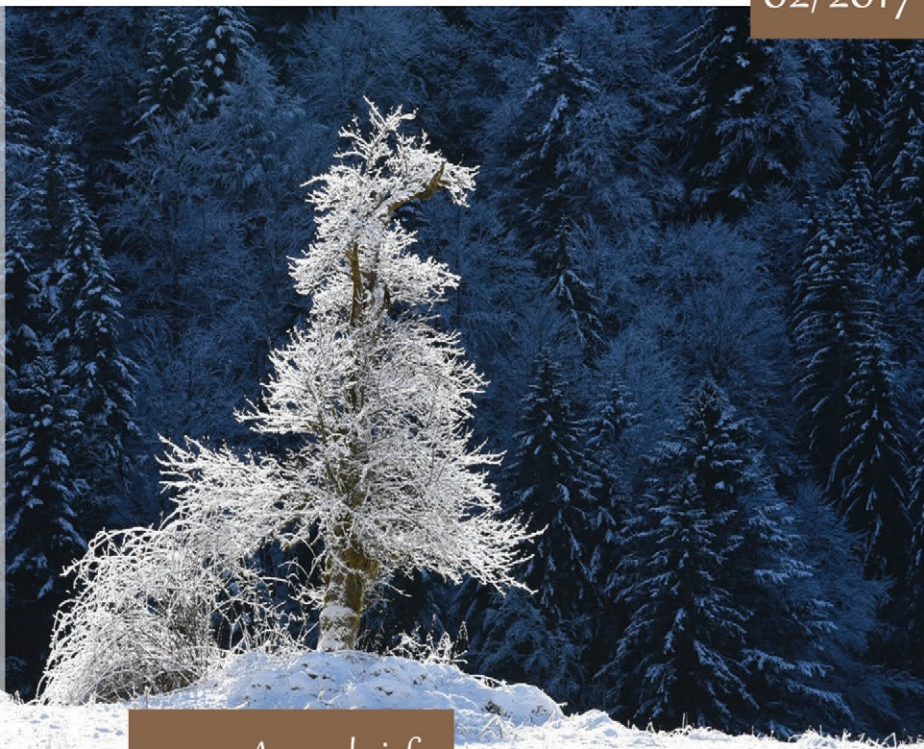




“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”



## Aromabrief

### Liebe aromainteressierte und duftbegeisterte Freunde,

dies ist der erste Aromabrief, den ich für euch verfasse und es wird monatlich einer folgen. Wenn diese jemand nicht bekommen möchte, bitte um kurze Info und ich werde die Adresse aus dem Verteiler streichen.

Noch hat uns der Winter voll im Griff. Das ist auch gut so und passt zur Jahreszeit. Der blaue Himmel, der Schnee und die Sonne locken uns zu Spaziergängen, Schitouren, Rodeln und Schifahren in die Natur. Unsere Lebensgeister werden geweckt. Die herrliche Winterlandschaft bietet unvergessliche Motive zum Fotografieren. Jedes Bild, das entsteht ist einzigartig, sowie jeder von uns in seiner Grundkonstitution mit all seinen Fähigkeiten und Talenten.

Einzigartig ist auch der Duft jedes einzelnen Menschen und dessen persönliche Duftvorlieben. Diese sind geprägt durch Erlebnisse und damit verbundenen Emotionen. Kein Wunder! Düfte gelangen über unseren Riechnerv direkt ins limbischen System, jenen Teil unseres Gehirns, in dem u.a. die Gefühle entstehen und Erinnerungen gespeichert werden.

Einen ganz starken Einfluss auf unsere Emotionen und unser seelisches Wohlbefinden haben Blütendüfte. Sie sind sinnlich und wirken aphrodisisch, helfen bei Depressionen, Angst und Traurigkeit. Sie wirken regulierend auf das Nervensystem, beruhigen ohne zu ermüden. Außerdem zeichnen sie sich durch ihre hautpflegenden Eigenschaften aus.

## Raumluft

reinigen und dadurch  
Infektionen vorbeugen

Meine ganz persönliche Mischung  
fürs Duftlämpchen:

- 3 Tropfen Grapefruitöl oder 3 Tropfen Zitronenöl
- 2 Tropfen Thymian c.t. Linalool (auf Chemotyp Linalool achten, andere Thymiansorten sind zu aggressiv)
- 2 Tropfen Weihrauchöl.

Außerdem wirkt diese Mischung  
konzentrationfördernd und  
harmonisiert das Gesprächsklima.

## Buchtipp

Für alle Pflanzenliebhaber  
und Gärtner unter euch:  
**Rühlemann's Kräuter und  
Duftpflanzenkatalog 2017**  
ist auf folgender Homepage  
einzusehen.

[www.kraeuter-und-duftpflanzen.de](http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de)

Einer der deutschsprachigen  
Duft- und Heilkräuterpioniere  
stellt auf 372 Seiten  
ausführlich, vollgepackt mit  
bebildeter Information  
duftende und heilende  
Gewächse vor.

## Die Rose

Wenn wir spontan gefragt werden, eine Blume zu nennen, kommt 99,9% der befragten ohne lang nachzudenken die Rose in den Sinn! Sie ist der Inbegriff von Schönheit, Harmonie und Vollendung- die Königin der Blumen. Auch ihr ätherisches Öl hat einen ähnlichen Stellenwert in der Aromatherapie. Es ist eines der wertvollsten, teuersten und schönsten Öle mit vornehmlich heilsamen Wirkungen auf Frauen und die Psyche- die „Mütter der Düfte“. Sein Duft muss nicht beschrieben werden, ist aber bei jeder Rosensorte anders. Sein Inhaltsstoff b-Damaszenon ist einer der geruchsstärksten organischen Verbindungen. Es ist eines der komplexesten Öle mit über 400 chemischen Inhaltsstoffen. Viele davon sind bis heute nicht identifiziert. Für 1 kg Rosenöl benötigt man 5000 kg Rosenblätter!

Die Düfte der Rosen stimulieren die Ausschüttung von Endorphinen, die uns entspannt bis euphorisch fühlen lassen. Darüber hinaus ist der Duft der Rose derjenige, der unsere Liebesfähigkeit anspricht, unser Herz öffnet und dessen Verletzungen heilen hilft. Auf körperlicher Ebene wirkt es vor allem entzündungshemmend und antiinfektiös. Rosenöl ist besonders hautfreundlich und für jeden Hauttyp und jede Altersstufe geeignet.



## Workshop

Unter dem Motto „Komponiere deinen ganz persönlichen Wohlfühl Duft“ bietet ich eine Workshop in meiner Praxis an. In einer Gruppe von 6-8 Teilnehmern führe ich euch in die Welt der Blütendüfte ein und leite euch an euren individuellen Duft zu kreieren und in Form eines Aromarollons mit nach Hause zu nehmen.

Gleich nach den Semesterferien, ehe der Schulalltag uns wieder hat, schlage ich folgende Termine vor:

**Mittwoch, 22.2.17** und zwei Wochen später, **Mittwoch, 8.3.17,**

jeweils von 18.00-20.00 Uhr. **Anmeldung bitte per Mail: [info@aromapraxis.eu](mailto:info@aromapraxis.eu)**

**45,00 €** beinhalten das Skript zu den Blütenölen, Material, welches du für deinen persönlichen Aromarollon benötigst, Aromagetränke zur Erfrischung.

