



AROMATHERAPIE

DIE KRAFT NATÜRLICHER DÜFTE ENTDECKEN

EXKLUSIVES GÄSTE-BOOKLET

mit *Laura Borchers*

DUFT. NATUR. WISSEN.
FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE.



100% NATURREINE
ÄTHERISCHE ÖLE



HOCHWERTIGE
QUALITÄT



GANZHEITLICHES
WOHLBEFINDEN



SICHER ANWENDEN
MIT WISSEN



WILLKOMMEN

EINE REISE ZU MEHR WOHLBEFINDEN
DURCH DIE KRAFT DER NATUR

Herzlich willkommen zu einer besonderen Reise in die Welt der ätherischen Öle und der Aromatherapie.

Auf See – umgeben von frischer Meeresluft und der ruhigen Weite des Ozeans – öffnen sich unsere Sinne besonders für die feinen Düfte der Natur.

Dieses Booklet begleitet Sie durch die Grundlagen, Wirkweisen und Anwendungen der Aromatherapie und zeigt Ihnen, wie natürliche Düfte Körper, Geist und Seele in Einklang bringen können.

Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie neue Rituale und genießen Sie wertvolle Momente der Entspannung und Balance.

ÄTHERISCHE ÖLE ESSENZEN DER PFLANZENKRAFT



PFLANZEN

Aus Blüten, Blättern, Rinden, Wurzeln und Harzen gewonnen.



KONZENTRIERT

Hochkonzentrierte Wirkstoffe in kleinsten Mengen.



ERFORSCHT

Moderne Wissenschaft bestätigt viele der traditionellen Anwendungen.



SICHER

Bei sachgemäßer Anwendung eine wertvolle Unterstützung.



GANZHEITLICH

Aromatherapie betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele.



NATÜRLICH

Reine Pflanzenssenzen in höchster Qualität – unverfälscht und wirksam.



WIRKSAM

Ätherische Öle können das körperliche und emotionale Wohlbefinden unterstützen.



BEWUSST

Duft-Rituale für mehr Achtsamkeit, Entspannung und Lebensqualität.

“

*Die Natur spricht
oft in Düften und Farben
zu uns – wir müssen
nur innehalten und
wahrnehmen.*





WAS IST AROMATHERAPIE?

DIE KRAFT NATÜRLICHER PFLANZENESSENZEN
FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Aromatherapie ist die gezielte Anwendung natürlicher ätherischer Öle zur Unterstützung von Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Balance.

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte, flüchtige Pflanzenstoffe, die aus unterschiedlichen Pflanzenteilen gewonnen werden und die Essenz der Pflanze in sich tragen.

DIE QUELLE DER ÄTHERISCHEN ÖLE



BLÜTEN

z. B. Lavendel, Rose, Neroli



BLÄTTER

z. B. Eukalyptus, Pfefferminze, Teebaum



FRÜCHTE / SCHALEN

z. B. Zitrone, Bergamotte, Orange



HARZE

z. B. Weihrauch, Benzoe, Myrrhe



WURZELN

z. B. Vetiver, Ingwer



HÖLZER

z. B. Sandelholz, Zedernholz



WARUM ÄTHERISCHE ÖLE?



HOCHKONZENTRIERT

Schon wenige Tropfen entfalten die Kraft einer ganzen Pflanze.



GANZHEITLICH

Unterstützen Körper, Geist und emotionale Balance.



NATÜRLICH

Reine Pflanzenessenzen ohne synthetische Zusätze.



VIELSEITIG

Für Aromapflege, Raumduft, Massage und mehr.



BEWUSST

Für Rituale, Achtsamkeit und ein Leben in Harmonie.





DIE GESCHICHTE DER AROMATHERAPIE

ALTES WISSEN. ZEITLOSE WIRKUNG.

Die Verwendung duftender Pflanzen und natürlicher Essenzen begleitet die Menschheit seit Jahrtausenden. In vielen Kulturen wurden ätherische Öle in Ritualen, zur Heilung und zur Förderung von Körper, Geist und Seele eingesetzt.

Die moderne Aromatherapie basiert auf diesem alten Wissen – und verbindet Tradition mit wissenschaftlicher Erkenntnis.

EINE REISE DURCH DIE ZEIT



CA. 3000 V. CHR.
ÄGYPTEN
Ätherische Öle wurden in Tempeln, bei Einbalsamierungen und für Schönheitsrituale verwendet.



CA. 500 V. CHR.
GRIECHENLAND
Hippokrates, der Vater der Medizin, nutzte aromatische Pflanzen für Heilzwecke und zur Stärkung des Wohlbefindens.



CA. 1. JAHRHUNDERT
RÖMISCHES REICH
Ätherische Öle fanden Anwendung in Bädern, Massagen und zur Raumbefugung.



MITTELALTER
In Klöstern wurde das Wissen um Heilpflanzen bewahrt und weitergegeben.



19. JAHRHUNDERT
Die moderne Aromatherapie entstand durch die Pionierarbeit von René-Maurice Gattefossé.



“

*Die Heilkraft der Natur
war immer da.
Wir haben nur begonnen,
sie wieder zu verstehen.*

”





WIE DÜFTE WIRKEN

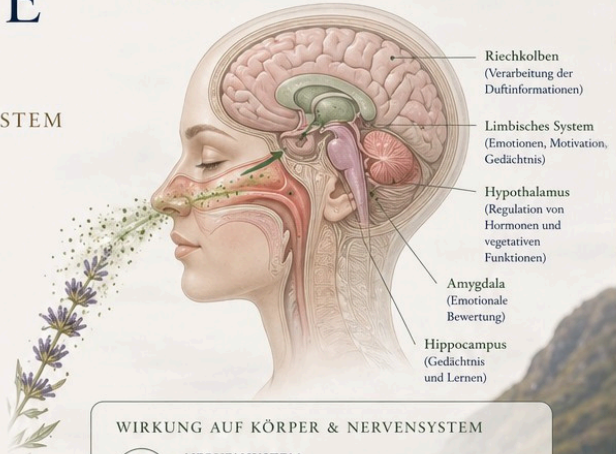
KÖRPER, GEIST & NERVENSYSTEM

Ätherische Öle entfalten ihre Wirkung nicht nur über den Geruchssinn, sondern beeinflussen direkt zentrale Prozesse in unserem Gehirn und unserem Nervensystem.

Schon wenige Duftmoleküle können emotionale Zustände, Stresslevel und körperliche Funktionen positiv modulieren.

DIREKTE VERBINDUNG ZUM LIMBISCHEN SYSTEM

Im Gegensatz zu anderen Sinnesreizen gelangen Duftsignale ohne Umweg direkt in das limbische System – das emotionale Zentrum unseres Gehirns.



DER WEG DES DUFTE

- Einatmen:** Duftmoleküle gelangen über die Nase in die Riechhöhle.
- Riechepithel:** Sie binden an Rezeptoren der Riechzellen und werden in elektrische Signale umgewandelt.
- Riechnerv (N. olfactorius):** Die Signale werden direkt an das limbische System weitergeleitet.
- Limbisches System:** Verarbeitung der Informationen in Arealen, die für Emotionen, Motivation, Gedächtnis und Verhalten zuständig sind.
- Wirkung:** Auslösung von neurochemischen Reaktionen, hormonellen Veränderungen und vegetativen Antworten im Körper.

WIRKUNG AUF KÖRPER & NERVENSYSTEM



NERVENSYSTEM

Beeinflussung des vegetativen Nervensystems: Düfte können beruhigen (parasympathikusaktivierend) oder vitalisieren (sympathikusaktivierend).



HORMONE & STIMMUNG

Ätherische Öle können die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin und GABA positiv beeinflussen.



STRESS & CORTISOL

Studien zeigen: Bestimmte Düfte können den Cortisolspiegel senken und Stressreaktionen messbar reduzieren.



KÖRPERLICHE EFFEKTE

Unterstützung bei Schlafstörungen, Schmerzen, Verdauungsbeschwerden, Entzündungen und Immunschwäche – je nach Öl und Anwendung.

BEISPIELE AUS DER PRAXIS



Lavendel (*Lavandula angustifolia*) wirkt angstlösend, schlaffördernd und reguliert den Blutdruck.



Pfefferminze (*Mentha piperita*) fördert die Konzentration, lindert Übelkeit und Kopfschmerzen.



Weihrauch (*Boswellia carterii*) wirkt entzündungshemmend, unterstützt die Immunfunktion und fördert innere Ruhe.



Zitrone (*Citrus limon*) stimmungsaufhellend, reinigend und unterstützt die Entgiftung.



WAS SAGEN STUDIEN?



Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positiven Effekte ätherischer Öle. Eine Studie der Universität Wien (2018) zeigte, dass Lavendelöl den Cortisolspiegel signifikant senken und die Schlafqualität verbessern kann. Weitere Studien bestätigen entzündungshemmende, antimikrobielle und schmerzmodulierende Eigenschaften vieler ätherischer Öle.





ÄTHERISCHE ÖLE & QUALITÄT

REINE ESSENZEN. HÖCHSTE WIRKUNG.

Die Qualität eines ätherischen Öls entscheidet über seine Wirksamkeit, Verträglichkeit und Sicherheit. Nur 100 % reine, naturreine und unverfälschte Öle entfalten ihr volles therapeutisches Potenzial.

WAS MACHT EIN GUTES ÄTHERISCHES ÖL AUS?



100 % REIN & NATURREIN

Keine synthetischen Zusätze, Füllstoffe oder Verdünnungen. Nur die reine Essenz der Pflanze.



CHEMISCH DEFINIERT

Jedes Öl besitzt ein spezifisches chemisches Profil („Fingerprint“), das seine Qualität und Wirkung belegt.



SCHONENDE GEWINNUNG

Dampfdestillation, Kaltpressung oder CO₂-Extraktion bewahren die empfindlichen Wirkstoffe.



RÜCKVERFOLGBARKEIT

Transparente Herkunft, Anbau, Ernte und Verarbeitung für maximale Sicherheit.



DUNKELGLAS & KORREKTE LAGERUNG

Schützt vor Licht und Oxidation – für eine lange Haltbarkeit und stabile Qualität.



“ Ein Tropfen echte Essenz entsteht aus Kilogramm Pflanzenmaterial – Natur pur in höchster Konzentration. ”

ECHT ODER NICHT? – SO ERKENNEN SIE QUALITÄT

ECHTES ÄTHERISCHES ÖL

VS.

SYNTHETISCHE / VERFÄLSCHTE ÖLE

- ✓ 100 % naturreine Pflanzessenzen
- ✓ Komplexe Zusammensetzung mit hundertern Inhaltsstoffen
- ✓ Wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele
- ✓ Hautverträglich (bei richtiger Anwendung)
- ✓ Natürlicher, harmonischer Duft, der sich entfaltet

- ✗ Oft synthetisch hergestellt oder verdünnt
- ✗ Einfache chemische Struktur, einzelne Inhaltsstoffe
- ✗ Wirkt isoliert oder nur auf bestimmte Bereiche
- ✗ Kann Hautreizungen hervorrufen
- ✗ Oft künstlicher, aufdringlicher Geruch ohne Tiefe

WUSSTEN SIE?



Für 1 Liter Lavendelöl werden ca. 150 kg Lavendelblüten benötigt.
Für 1 Liter Rosenöl sogar ca. 4.000 kg Rosenblüten.

Das erklärt, warum ätherische Öle so kostbar und wertvoll sind.

DIE WISSENSCHAFT HINTER DER QUALITÄT

Zur Qualitätskontrolle werden ätherische Öle mittels Gaschromatographie-Massenspektrometrie (GC-MS) analysiert.



Identifikation der Inhaltsstoffe

Bestimmung der Konzentrationen

Sicherheits- & Qualitätsprüfung

Nur so kann die Reinheit, Wirksamkeit und Sicherheit der ätherischen Öle gewährleistet werden.





ANWENDUNG & DOSIERUNG

ÄTHERISCHE ÖLE SICHER UND WIRKSAM ANWENDEN

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenessenzen. Die richtige Anwendung und Dosierung sind entscheidend, um ihre Wirkung optimal und sicher zu nutzen.

Weniger ist mehr – die Kraft der Natur entfaltet sich bereits in kleinsten Mengen.

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN



RAUMBEDUFTUNG

2-6 Tropfen in den Diffuser oder auf einen Duftstein geben und die Atmosphäre genießen.



HAUTANWENDUNG

Mit einem Trägeröl (z.B. Jojoba-, Mandelöl) verdünnen. 1-3% Verdünnung für die tägliche Pflege genügt.



VOLL- & TEILBÄDER

3-8 Tropfen in 1 EL Milch oder Honig mischen und dem Badewasser zugeben. Temperatur: 36-38 °C.



INHALATION

1-3 Tropfen in heißes Wasser geben und die Dämpfe für 5-10 Minuten tief einatmen.



MASSAGE

5-10 Tropfen in 10 ml Trägeröl mischen und sanft einmassieren.



KOMPRESSEN & UMSCHLÄGE

2-4 Tropfen in heißes oder kaltes Wasser geben. Tuch eintauchen, auswringen und auflegen.

DOSIERUNGSEMPFEHLUNG		
ANWENDUNG	ERWACHSENE	KINDER (6-12 JAHRE)
Raumbeduftung	2-6 Tropfen	1-3 Tropfen
Hautanwendung	1-3 % (5-15 Tropfen auf 50 ml Öl)	0,5-1 % (2-5 Tropfen auf 50 ml Öl)
Vollbad	3-8 Tropfen	2-4 Tropfen
Inhalation	1-3 Tropfen	1 Tropfen
Massage	5-10 Tropfen auf 10 ml Öl	2-5 Tropfen auf 10 ml Öl
Kompressen	2-4 Tropfen	1-2 Tropfen

WICHTIGE HINWEISE

- ✦ Ätherische Öle niemals unverdünnt auf die Haut geben.
- ✦ Kontakt mit Augen und Schleimhäuten vermeiden.
- ✦ Für Kinder, Schwangere und Stillende nur geeignete Öle und in geringerer Dosierung verwenden.
- ✦ Bei chronischen Erkrankungen oder Unsicherheiten ärztlichen Rat einholen.
- ✦ Ätherische Öle kühl, dunkel und außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



DIE KRAFT DER SYNERGIE

Ätherische Öle können sich in ihrer Wirkung wunderbar ergänzen. Hier einige bewährte Kombinationen:

+ + **LAVENDEL + EUKALYPTUS + ZITRONE**
Reinigend, befreiend, stimmungsaufhellend – ideal für die Raumluft und bei Erschöpfung.

+ + **TEA TREE + LAVENDEL + FRANKINCENSE**
Klarend, schützend, regenerierend – unterstützt Haut und Immunsystem.

+ + **ORANGE + ROSMARIN + LAVENDEL**
Anregend, konzentrationsfördernd, ausgleichend – perfekt für Fokus und innere Balance.

“ Die Natur hat für jedes Übel ein Kraut wachsen lassen. Die Aromatherapie erinnert uns daran – sanft, wirksam und ganzheitlich. ”



DEIN DUFT. DEINE WIRKUNG.

ÄTHERISCHE ÖLE SELBST KREIEREN

Die Magie der Aromatherapie entfaltet sich besonders, wenn wir unsere eigenen Düfte kreieren. So entstehen individuelle Synergien, die Körper, Geist und Emotionen auf einzigartige Weise unterstützen.



DIE DUFTPYRAMIDE: BASIS, HERZ & KOPFNOTE



DIE GOLDENE REGEL DER MISCHUNG

Für eine harmonische Duftkomposition empfiehlt sich das Mischungsverhältnis:

30 : 50 : 20

KOPFNOTE HERZNOTE BASISNOTE

Die Formel ist ein Richtwert – deinem Gefühl und deiner Intuition darfst du immer vertrauen.

SO KREIERST DU DEINEN EIGENEN DUFT



DIE BESTEN TRÄGERÖLE

Trägeröle verdünnen ätherische Öle, schützen die Haut und transportieren die Wirkstoffe tief in das Gewebe. Wähle kaltgepresste, biologische Qualität.

TRÄGERÖL	EIGENSCHAFTEN	HAUTTYP	BESONDERS GUT GEEIGNET FÜR
JOJOBAÖL	Zieht schnell ein, nicht fettend, sehr hautähnlich	Alle Hauttypen, auch empfindliche	Gesichtspflege, Mischhaut, Akne, ganzheitliche Pflege
MANDELÖL (SÜSS)	Mild, pflegend, reich an Vitaminen A & E	Trockene, empfindliche Haut	Babypflege, Massageöle, trockene Haut
ARGANÖL	Regenerierend, antioxidativ, reich an Fettsäuren	Reife, anspruchsvolle Haut	Anti-Aging, Narbenpflege, strapazierte Haut
KOKOSÖL (FRAKTIONIERT)	Leicht, stabil, geruchsneutral, zieht schnell ein	Alle Hauttypen	Körperöle, Duftmischungen, als leichte Basis
TRAUBENKERNÖL	Leichtes Öl, adstringierend, reich an Linolsäure	Fettige, unreine Haut	Cellulitpflege, fettige Haut, Kombinationshaut
HAGEBUTTENÖL	Regenerierend, zellaufbauend, reich an Vit. A & C	Reife, sonnengeschädigte Haut	Narben, Falten, Pigmentflecken, Repair-Pflege
MACADAMIAÖL	Pflegend, zieht gut ein, reich an Palmitoleinsäure	Trockene, reife, beanspruchte Haut	Massageöle, trockene Haut, Schutz der Hautbarriere

BEISPIELE FÜR DEINE DUFTKREATIONEN

ENTSPANNUNG & INNERE RUHE		
KOPFNOTE Bergamote 3 Tropfen	HERZNOTE Lavendel 5 Tropfen	BASISNOTE Weihrauch 2 Tropfen
ENERGIE & FOKUS		
KOPFNOTE Zitrone 3 Tropfen	HERZNOTE Rosmarin 5 Tropfen	BASISNOTE Zedernholz 2 Tropfen
HERZÖFFNUNG & HARMONIE		
KOPFNOTE Grapefruit 3 Tropfen	HERZNOTE Ylang Ylang 5 Tropfen	BASISNOTE Sandelholz 2 Tropfen
WENIGER IST MEHR Ätherische Öle sind hochkonzentriert. Schon wenige Tropfen entfalten ihre Wirkung kraftvoll und tiefgehend. Achtsamkeit schafft die schönste Wirkung.		





REZEPTUREN

FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Ätherische Öle schenken uns unzählige Möglichkeiten, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu unterstützen. Hier findest du bewährte Rezepturen für verschiedene Anwendungen und Lebenssituationen.






WICHTIGE HINWEISE

- Alle Rezepturen beziehen sich auf 10 ml fertige Mischung.
- Ätherische Öle immer gut verdünnen und vor der ersten Anwendung auf Verträglichkeit testen.
- Nicht anwenden bei Kindern unter 3 Jahren, in der Schwangerschaft oder bei bestimmten Vorerkrankungen ohne fachkundige Beratung.
- Bei empfindlicher Haut niedrigere Dosierungen wählen.

REZEPTUREN FÜR DEN ALLTAG

<h4>TIEF DURCHATMEN</h4> <p>Klärend & befreiend</p>  <ul style="list-style-type: none"> Eukalyptus 3 Tropfen Pfefferminze 2 Tropfen Zitronen 2 Tropfen Rosmarin 1 Tropfen Lavendel 2 Tropfen <p>Anwendung: Für die Duftlampe, Duftlampe oder als Roll-on bei verspannten Momenten.</p>	<h4>INNERE RUHE</h4> <p>Entspannend & ausgleichend</p>  <ul style="list-style-type: none"> Lavendel 4 Tropfen Bergamotte 3 Tropfen Ylang Ylang 2 Tropfen Weihrauch 1 Tropfen <p>Anwendung: Für die Abendroutine, Duftlampe oder als Roll-on auf Schlafen und Handgelenke.</p>	<h4>GUTE NACHT</h4> <p>Beruhigend & schlaffördernd</p>  <ul style="list-style-type: none"> Lavendel 4 Tropfen Mandarine 3 Tropfen Kamille römisch 2 Tropfen Weihrauch 1 Tropfen <p>Anwendung: Für die Duftlampe im Schlafzimmer oder als Roll-on auf Fußsohlen und Nacken.</p>	<h4>FRISCHE KRAFT</h4> <p>Beliebend & aktivierend</p>  <ul style="list-style-type: none"> Grapefruit 3 Tropfen Zitronen 3 Tropfen Rosmarin 2 Tropfen Pfefferminze 2 Tropfen <p>Anwendung: Für den Diffuser am Morgen oder als Roll-on für mehr Energie und Fokus.</p>	<h4>IMMUN STARK</h4> <p>Schützend & stärkend</p>  <ul style="list-style-type: none"> Teebaum 3 Tropfen Zitronen 3 Tropfen Eukalyptus 2 Tropfen Weihrauch 2 Tropfen <p>Anwendung: Für den Diffuser oder als Roll-on auf Brust und Fußsohlen.</p>
<h4>KOPF KLAR</h4> <p>Fokussierend & Konzentrationsfördernd</p>  <ul style="list-style-type: none"> Zitronen 3 Tropfen Rosmarin 2 Tropfen Pfefferminze 2 Tropfen Bergamotte 2 Tropfen Zeder 1 Tropfen <p>Anwendung: Für die Duftlampe beim Arbeiten oder Lernen.</p>	<h4>HERZLEICHT</h4> <p>Harmonisierend & herzöffnend</p>  <ul style="list-style-type: none"> Geranie 3 Tropfen Orange 3 Tropfen Lavendel 2 Tropfen Ylang Ylang 2 Tropfen <p>Anwendung: Für den Diffuser oder als Roll-on auf Herzraum und Handgelenke.</p>	<h4>MUSKELWOHL</h4> <p>Entspannend & regenerierend</p>  <ul style="list-style-type: none"> Wintergrün 3 Tropfen Rosmarin 2 Tropfen Lavendel 2 Tropfen Juniperbeere 2 Tropfen Schwarzer Pfeffer 1 Tropfen <p>Anwendung: Als Massageöl bei Muskelverspannungen und nach dem Sport.</p>	<h4>BAUCH WOHL</h4> <p>Wohltuend & verdauungsfördernd</p>  <ul style="list-style-type: none"> Pfefferminze 3 Tropfen Fenchel süß 2 Tropfen Mandarine 2 Tropfen Ingwer 1 Tropfen Koriandersamen 1 Tropfen <p>Anwendung: Als Bauchmassageöl im Uhrzeigersinn einmassieren.</p>	<h4>SONNENSCHIN FÜR DIE SEELE</h4> <p>Stimmungsaufhellend & positiv</p>  <ul style="list-style-type: none"> Orange 4 Tropfen Mandarine 3 Tropfen Grapefruit 2 Tropfen Vanilleextrakt 1 Tropfen <p>Anwendung: Für die Duftlampe oder als Roll-on für gute Laune zwischendurch.</p>

<h4>BASISREZEPTE ZUM SELBERMISCHEN</h4> <p>Für 10 ml Mischung in Braunglasflasche</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 % = insgesamt 12 Tropfen ätherischer Öle (für Kinder, empfindliche Haut, ältere Menschen) 3 % = insgesamt 18 Tropfen ätherischer Öle (für Gesicht, tägliche Anwendung) 5 % = insgesamt 30 Tropfen ätherischer Öle (für Körper, Massageöl) <p>Mit einem hochwertigen Trägeröl auffüllen (Seite 8) und vor jeder Anwendung gut schütteln.</p> 	<h4>SOS ROLL-ON REZEPTE (10 ml)</h4> <ul style="list-style-type: none"> STRESS-STOPP Lavendel 5 Tr. • Bergamotte 3 Tr. • Ylang Ylang 2 Tr. • Weihrauch 1 Tr. KOPFSCHMERZ-ROLL-ON Pfefferminze 6 Tr. • Lavendel 3 Tr. • Rosmarin 2 Tr. • Eukalyptus 1 Tr. REISEBEGLEITER Zitronen 4 Tr. • Pfefferminze 3 Tr. • Ingwer 2 Tr. • Lavendel 1 Tr. <p>In Jojobaöl oder Mandelöl verdünnen.</p> 	<h4>RAUMSPRAY REZEPT (100 ml)</h4> <p>Für ein natürliches Raumspray</p> <ul style="list-style-type: none"> 80 ml destilliertes Wasser 20 ml Alkohol (z. B. Wodka) 30-40 Tropfen ätherischer Öle (nach Wahl) <p>Alle Zutaten in eine Sprühflasche geben, gut schütteln und vor jedem Gebrauch schütteln.</p> 
---	---	---

VERTRAUE DEINER INTUITION

Diese Rezepturen sind Inspirationen und Anregungen. Spüre in dich hinein, welche Düfte dich rufen und was dir guttut. Die Natur hält für jede Situation die passende Unterstützung bereit – du musst nur zuhören.





DEIN WEG. DEINE BALANCE.

NATUR. WISSEN. ACHTSAMKEIT.
FÜR EIN LEBEN IN HARMONIE.

Ätherische Öle sind kostbare Geschenke der Natur. Sie erinnern uns daran, achtsam mit uns selbst und unserer Umwelt umzugehen. Möge dieses Wissen dich begleiten – für mehr Wohlbefinden, innere Stärke und einen bewussten, natürlichen Lebensstil.

*Du hast alles, was du brauchst.
Die Natur ist bereits in dir.*



DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK



REIN & HOCHWERTIG

Achte auf 100 % reine, naturreine ätherische Öle in therapeutischer Qualität.

Qualität ist die Basis für Sicherheit und Wirkung.



WENIGER IST MEHR

Ätherische Öle sind hochkonzentriert. Schon wenige Tropfen entfalten eine kraftvolle Wirkung.

Überdosierung vermeiden – dein Körper dankt es dir.



ACHTSAM ANWENDEN

Wähle die passende Anwendung für dich und deine Situation – Körper, Geist und Seele im Blick.

Regelmäßig, bewusst und mit Ruhe.



SICHERHEIT GEHT VOR

Beachte Kontraindikationen, Wechselwirkungen und die Anwendungsweise.

Im Zweifel frage eine Fachperson oder informiere dich weiter.



NATUR SCHÜTZEN

Respektiere die Pflanzen, nachhaltige Anbau- und Herstellungsbedingungen und deinen ökologischen Fußabdruck.

Für dich. Für andere. Für unseren Planeten.

DEINE ROUTINE – DEINE RITUALE

Kleine Rituale mit großer Wirkung



MORGEN

Starte den Tag mit einem belebenden Duft. Zitrone, Pfefferminze oder Rosmarin schenken Klarheit.



TAG

Bleibe fokussiert und in Balance. Lavendel, Wildorange oder Eukalyptus unterstützen dich.



ABEND

Komme zur Ruhe und lass los. Lavendel, Weihrauch oder Bergamotte fördern Entspannung.



NACHT

Schlafe tief und erholsam. Lavendel, Veitewer oder Kamille begleiten dich sanft.

SELBST FORTBILDEN

Dein Wissen wächst mit dir



Lesen Sie Fachbücher und vertrauenswürdige Quellen.



Besuche Workshops, Webinare und Kurse.



Tausche dich mit anderen Öl-Liebhabern aus.



Führe ein Dufttagebuch – deine Erfahrungen sind wertvoll.

Wissen ist der Schlüssel zur sicheren Anwendung.



DANKBARKEIT & VERBUNDENHEIT

Die Essenz der Aromatherapie

Jeder Tropfen trägt die Kraft der Pflanze, das Wissen vieler Generationen und die Liebe der Menschen, die sie anbauen und verarbeiten. Sei dankbar für die Natur, die dich nährt und heilt.

Wir sind Teil eines großen Ganzen.

Wenn wir im Einklang leben, kommt Heilung auf allen Ebenen.



Danke, dass du dir und der Natur vertraust.



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Integriere ätherische Öle achtsam in dein Leben.



Wähle 1–2 Öle und lerne sie gut kennen.



Probieren Sie einfache Anwendungen regelmäßig aus.



Beobachte, was dir guttut, und passe an, was du brauchst.



Vertraue deinem Gefühl und folge deiner Intuition.



Lebe in Balance – für dich, deine Liebsten und unsere Erde.

*„Die Natur heilt, wenn wir ihr zubören.
Die Düfte erinnern uns daran, wer wir wirklich sind.“*



TRAUMREISE

TRAUMREISE

DURCH DIE GRÜNEN HÜGEL IRLANDS

Schließe sanft deine Augen und atme tief ein...
Spüre, wie du zur Ruhe kommst und dein Atem
ruhiger wird.



ANKOMMEN

Du stehst auf den grünen Klippen Irlands. Der Wind
streicht sanft über dein Gesicht und trägt den Duft
von frischem Gras, Meersalz und wilden Kräutern
zu dir herüber.



DURCHATMEN

Vor dir breitet sich das endlose Meer aus, glitzernd
im Licht der Sonne. Die Wellen schlagen sanft gegen
die Felsen und schenken dir ein Gefühl von Freiheit
und Weite.



LOSLASSEN

Du gehst einen kleinen Pfad entlang, vorbei an alten
Steinmauern und blühendem Heidekraut. Die Natur
umschließt dich und du spürst, wie Anspannung
und Sorgen von dir abfallen.



TRÄUMEN

Du setzt dich auf eine weiche Wiese, schließt die
Augen und lässt dich von der Stille tragen. In deinem
Herzen entsteht Dankbarkeit und Frieden.
Du bist genau hier, genau jetzt – und das ist
alles, was zählt.



AUFTANKEN

Bleibe noch einen Moment in diesem Gefühl,
bevor du mit neuer Energie und Leichtigkeit
zurückkehrst.

Inland. Weite. Freiheit. Frieden.



Duft. Wissen. Wohlbefinden.

FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE





*vielen Dank!
Gute Reise.
Eure Laura*

