
Aromatherapie

Die ätherischen Öle und Duftstoffe von Pflanzen werden seit der Steinzeit dokumentiert und seit vielen tausend Jahren zur Vorbeugung und Heilung genutzt. Neben der Nutzung für die Gesundheit hat auch die religiöse und rituelle Nutzung ihre Ursprünge in der Steinzeit. Viele ätherische Öle wirken antibakteriell und antiviral und können ergänzend zu Medikamenten eingesetzt werden. Mit der Aromatherapie lassen sich auf natürliche Weise viele Krankheiten und Beschwerden lindern. Ätherische Öle werden zum Beispiel bei Erkältungssymptomen, Entzündungen, Infektionskrankheiten, Magenbeschwerden, Schmerzen, zur Beruhigung bei Angststörungen oder Stress, zur Steigerung der Aufmerksamkeit und bei vielen weiteren Gesundheitsproblemen eingesetzt.

Die Selbstheilung des Organismus wird auf psychischer und physischer Ebene angeregt und unterstützt.

Es gibt zwei wichtige Wirkungsweisen. Die äussere Haut und die Schleimhäute nehmen die Wirkstoffe auf und über die Nase wirken die Wirkstoffe auf die Riechnerven ein.

Die ätherischen Öle werden auf verschiedene Weise angewendet, als Massageöle in die Haut einmassiert, als Badezusatz ins Vollbad gegeben, in Wasserdampf inhaliert oder auch eingenommen, als Wickel oder Packung aufgetragen, durch Verdampfen in Duft- und Aromalampen eingeatmet.

Gerne stelle ich Ihnen ein auf Sie abgestimmtes individuelles Produkt zusammen, in der Form von

- Körperöl oder Emulsion
- Badeöl oder Duschbad
- Roll-On
- Raumspray
- Kissenspray
- Pflegebalsam
- Pflegecreme
- Pflegeovulas
- uvm.

Bitte nehmen Sie direkt mit mir Kontakt auf.

[Produkte-/Bestelliste Shop - Peace for Mind](#)



Aromassage

Die Aromamassage ist eine sanfte, harmonische Massage mit Techniken aus der klassischen Massage. Sie wird aber mit weniger Druck und in einem langsamen und rhythmischen Tempo ausgeführt. Die wohltuende Heilkraft der 100% naturreinen ätherischen Öle entfaltet ihre Wirkung über die Haut ins Gewebe, den Blutkreislauf, und das Lymphsystem. Auch wirkt die Massage über den Geruchssinn in das limbische System, dem Bereich unserer Gefühle und Emotionen.

Diese ganzheitliche Massage wirkt gleichzeitig auf allen Ebenen - auf Körper, Geist und Seele und beeinflusst so eine Wiederherstellung der Harmonie als Ganzes.

Allgemeine Wirkung

- Steigert lokale Durchblutung
- Entspannt die Muskulatur
- Verbessert die Wundheilung
- Senkt Blutdruck und Pulsfrequenz
- Lindert Schmerzen
- Wirkt auf innere Organe über Reflexbögen
- Bringt psychische Entspannung
- Reduziert Stress
- Beeinflusst das vegetative Nervensystem
- Verbessert den Zellstoffwechsel im Gewebe
- Entspannt Haut und Bindegewebe
- Regt den gesamten Stoffwechsel an
- Regt das Lymphsystem an
- Selbstheilungskräfte werden angeregt
- harmonisierend, anregend, beruhigend, entspannend oder auch stimmungserhellend

Anwendungsbereiche

- Stress, Burnout, Erschöpfungszustände, Spannungszustände
- Schulter- und Nackenschmerzen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Muskelschmerzen
- Prüfungsangst, Unruhe- und Angstzustände
- Schlafstörungen
- Wohlbefinden und Entspannung
- Sich selbst etwas Gutes tun

Kontraindikationen

Die Massage darf nicht angewendet werden bei Fieber, akuten Infektionen, Hautpilz und Tumoren (wegen der Anregung des Lymphsystems).