

Naturdüfte für die Seele

Aromatherapie bei seelischen Dysbalancen

Kennst du das auch: In akuten Situationen suchst du schnell nach einer passenden Rezeptur, aber es fehlen dir ein oder mehrere ätherische Öle???

Mit dieser Liste findest du auf einen Blick eine große Auswahl an ätherischen Ölen, die du bei seelischen Dysbalancen anwenden kannst.

Deine Nase sollte jedoch zu den ausgesuchten Düften ihr "OK" geben!

Ätherische Öle die stark entspannende aromatische Ester enthalten

- Mandarine (1 %) Methylanthranilat)
- Petit Grain Mandarine (50 %)
- Ylang-Ylang (25 %)
- Jasmin (80 %)
- Champaca (40 %)
- Tuberose (20 %)
- Benzoe Extrakt (70 %)
- Magnolie (ca. 5%)

pure Entspannung

Einhüllende Trostspender:

- Benzoe Extrakt
- Tonkakaextrakt
- Vanilleextrakt

tröstende Umarmung

so geht's

- suche dir jeweils 1 ätherisches Öl aus drei der sechs Gruppen aus
- gib davon jeweils 2 Tropfen auf das Watteröllchen eines Riechstiftes oder in 5 ml Jojobaöl (im Roll-on)
- schnuppere intensiv daran oder reibe mit dem Roll-on Puls oder Solarplexus ein.

www.vivere-aromapflege.de :: www.shop-vivere.de

Die unterstrichenen Wörter sind zum anklicken und führen zu den entsprechenden Produkten oder weiterführenden Seiten

1

Ätherische Öle die reich an Estern sind:

3

- Balsamtanne
- Römische Kamille
- Ylang-Ylang (10 %)
- Neroli (15 %)
- Petit Grain (60 %)
- Bergamotte (50 %)
- Petitgrain Bergamotte (ca. 70%)
- Immortelle (50 %)
- Bergamottminze (65 %)
- Rosengeranie (13 %)
- Khella (ca. 40%)
- Lavendel (ca. 35%)

loslassen

Ätherische Öle die reich an Ethern sind:

4

- Basilikum
- Ponderosa Kiefer
- Fenchel
- Anis

rutsch mir den Buckel runter

Stabilisieren und erden:

5

- Zeder
- Vetiver
- Angelikawurzel
- Narde
- Patchouli

Halt und Erdung

Fruchtige Stimmungsmacher:

6

- Bergamotte (das Licht am Ende des Tunnels)
- Mandarine (kindliche Gelassenheit)
- Grapefruit (fördert die Kommunikation)
- Zitrone (Klar und frisch)
- Zedrat Zitrone (wenn Bergamotte zu "hell" ist)
- Yuzu (fruchtige Umarmung)

Sonne für die Seele

Was ist bei der Auswahl der Öle zu beachten?

Die Nase ist der Boss

Nur die Nase der betroffenen Person kann entscheiden, ob der Duft passt oder nicht.



Eliane Zimmermann ::
Sabrina Herber

Egal, welche Rezepturen für die Seele wir empfehlen: **IMMER** die betreffende Person mit einbeziehen und ihre Nasenwahrnehmung respektieren!

Die Nase ist die direkte Leitung in die Gefühls-Zentrale

mit dem Riechen von Duftmolekülen stellst du eine superschnelle, ganz direkte "Leitung" ins Gehirn (ins limbische System) her.

In Sekundenschnelle werden die Emotions-Neuronen angefunkt und positiv stimmende Botenstoffe werden ausgeschüttet (ob du willst oder nicht)

Hippocampus: unsere "Gefühls-App"

Verhindern, dass "Panikmodus" – Nervus sympathicus – zu oft das Kommando übernimmt



www.vivere-aromapflege.de :: www.shop-vivere.de

Unterstützende Hydrolate:

- Orangenblütenhydrolat
- Basilikumhydrolat
- Rosenhydrolat

Hydrolate können als Körperspray, Raumspray oder im Vernebler angewendet werden.

Weniger ist mehr!!!

Bei allen Seelenthemen sollten Düfte, die auf die Haut aufgetragen werden z.B. im Körperöl, immer niedrig dosiert werden.

Dosierbeispiel:

50 ml Mandelöl
15 Tropfen ätherisches Öl
(1,5%ige Mischung)

Ausnahme sind Roll-on Anwendungen, dabei handelt es sich um punktuelle Anwendungen (ähnlich wie ein Parfum) auf den Pulsen:

Dosierbeispiel

10 ml Jojobaöl und 10-15 Tr. ätherisches Öl

Quick-Tipp

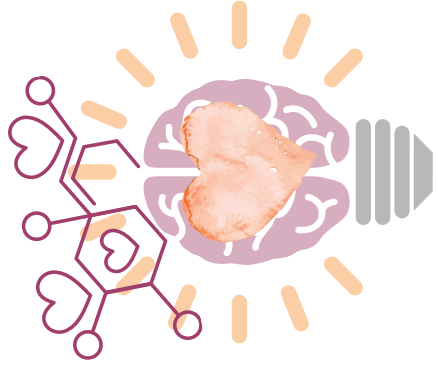
Grundmischung "Be happy"

5 ml Lieblingszitrusöl

- suche dir jeweils 1 ätherisches Öl aus **drei** der fünf Gruppen aus
- gib davon **jeweils 2 Tropfen** in die 5 ml Zitrusöl

Diese Mischung kannst du für Riechstifte, Naturparfums, Körperöle usw. benutzen

GLÜCKS-BOTENSTOFF-DUFT-TANKSTELLE



SABRINA HERBER :: ELIANE ZIMMERMANN

keine Gefühle: kein Licht am Ende des Tunnels, Engegefühl, Angst, Anspannung

Deine Gefühle: fehlende Motivation, fehlende Stabilität, Gefühlskälte

Serotonin



- Bergamotte
- Benzoe
- Fichtennadel
- Vanille
- Römische Kamille
- Khella
- Lavendel
- Bergamottminze
- Neroli
- Majoran
- Mandarine

- Positiv-Denken
- Dankbarkeit
- Freude an der Natur



Dopamin

- Muskatellersalbei
- Fichtennadel
- Zirbelkiefer
- Nelke
- Zimt
- Pfeffer
- Vanille

- Belohnungsgefühl
- Päckchen auspacken
- Spiel gewinnen
- Musik-Genießen
- Sportliche Leistung



keine Gefühle: Unruhe, schlechter Schlaf, stürmische Zeiten, Instabilität

Deine Gefühle: Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit, ängstlich, allein gelassen, Sehnsucht nach emotionaler Wärme

GABA



- Lavendel
- Bergamottminze
- Bergamotte
- Petitgrain Bergamotte
- Zeder
- Sandelholz
- Rosenhydrolat
- Zirbenhydrolat

keine Gefühle: Einsamkeit, seelischer und körperlicher Schmerz, Traurigkeit

Deine Gefühle: Guter Schlaf "Dickeres Fell" "Ruhe im Sturm"

Endorphin



- Tonka
- Jasmin
- Champaca
- Magnolie
- Muskatellersalbei
- Rosenhydrolat
- Ylang Ylang
- Patchouli

- Lachen
- Tanzen
- Freundschaft
- weniger Schmerzen



Oxytocin



- Rose
- Ylang Ylang
- Römische Kamille
- Muskatellersalbei
- Mimose
- Benzoe
- Vanille

- Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit, ängstlich, allein gelassen, Sehnsucht nach emotionaler Wärme
- Kuschel-Gefühl
- Schmusen, Nähe
- Baby stillen
- Meditation
- Großzügigkeit



Weiterführende Informationen



www.vivere-aromapflege.de :: www.shop-vivere.de



LEBE VERSPIELT
UND KREATIV



TANKE KLARHEIT
UND FRISCHE



LASS DICH
UMHÜLLEN



FINDE ZU STABI-
LITÄT UND KRAFT

GENIESSIE DIE
FÜLLE DES
LEBENS

Grafik aus unserem Buch
"Aromatherapie für Kopf
und Seele"

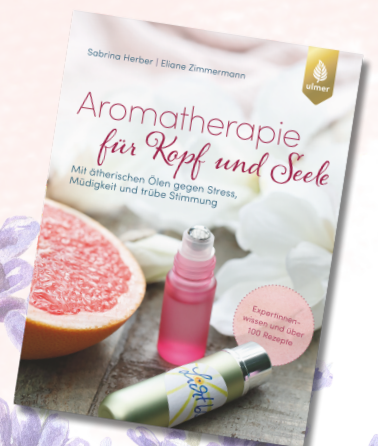


Die Karten könnten Hilfe zum Beantworten einer emotional relevanten Frage sein oder ein Tagesmotto aufzeigen, sie könnten auch als Hilfe beim intuitiven Ausschuchen eines Naturduftes dienen. Insbesondere in Bereichen, wo Sprache nicht ausreichend ist, haben sie sich bewährt zB. bei Menschen, die extrem kopflastig sind oder die Trauer, Schmerz und Trauma überwinden möchten

UNSERE NEUEN SEELEN-RAUMSPRAYS



by Sabrina Herber & Eliane Zimmermann



Bio ♥♥♥ Duftmischungen für Kopf & Seele



by Sabrina Herber & Eliane Zimmermann



Zum Produkt
gelangst du mit
einem Klick auf
das jeweilige Bild

Zubehör für Deine Mischungen



Aromatherapie für Kopf & Seele

ONLINE WORKSHOP

Seelenbalance finden - den Duftbotschaften auf der Spur



Der Workshop zum Buch



Möchtest du wissen, wie du mit Hilfe des "Duftzeugnisses" und verschiedener Fragestellungen zum passenden Duft findest? Wie du dieses Tool auch für deine Familie, Freunde, Bekannte oder Klienten nutzen kannst? [klick hier](#)

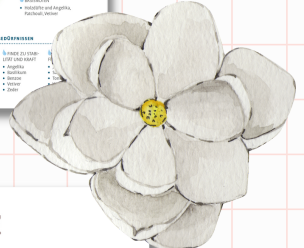
BLICK INS BUCH [KLICK HIER](#)



DOWNLOADS ZUM BUCH

ERSATZÖLE

MANDARINE	BERGAMOTTE	GRAPEFRUIT	ORANGE	ZITRONE
• PETIT GRAIN • SANDALINE • BERGAMOTE CARVILLE • BERGZO	• BERGAMOTTE/STANGE • LAVENDE • MANDARINLEBENDEL • PETIT GRAIN • BERGZO	• WILD ZITRONE • SANDALINE • BERGZO	• SULTANRANGE • SANDALINE • BERGZO	• GRAPEFRUIT • LIMEWITTE • ZITRUS ZITRONE • WILD ZITRONE
LORBEER	WACHOLDER	WEISSTANNE	ZIRBELKIEFER	ZYPRESSE
• WACHOLDERROSE • WACHOLDER • PEFFER	• ZYPRESSE • WEISSELEICH • SANDALINE • SIBIRISCH • PEFFER	• SANDALINE • SANDALINE • ZIRBELKIEFER	• PEFFERSTANGE • SANDALINE • ZEDER	• WACHOLDER • PEFFER • ZYPRESSE



Gefällt dir unser Quick-Tipp, dann freuen wir uns, wenn du uns mit deinem Einkauf in unserem Shop oder mit einer [Spende \(klick hier\)](#) unterstützt.

