

HERZ --- AROMA



Die Kraft der ätherischen Öle
bei Trauer und Verlust

ALEXANDRA MÜLLER -YOGA - TRAUER - AROMA
WWW.TRAUER-LEBEN.COM
INSTAGRAM: _ALEXANDRA.MUELLER

WILLKOMMEN

in der Welt der ätherische Öle.

Ich zeige dir wie du mit Hilfe ätherischer Öle deine Emotionen unterstützen kannst und dich selbst in deinem Trauerprozess begleitest.

Die Verwendung von Düften zur Heilung und Beruhigung hat eine lange Tradition. Lass uns gemeinsam entdecken, wie sie dir durch deine Trauerwellen helfen können.

ICH BIN ALEX,
Yogalehrerin, Trauerbegleiterin
und Aromapraktikerin



SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Trauer, Yoga und Aromabegleitung sind meine
Herzensthemen. Meine Mission ist, dass
niemand in seiner Trauer allein sein muss.
Deshalb ist es mir wichtig, dir Tools an die
Hand zu geben und dich in deiner Trauer zu
stärken.

WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte pflanzliche Extrakte, die durch Destillation oder Kaltpressung gewonnen werden. Sie enthalten die Essenz der Pflanze, die oft aus Blüten, Blättern, Rinden oder Wurzeln stammt.

Jeder Tropfen ätherischen Öls ist voller duftender Moleküle, die die Eigenschaften der Pflanze in sich tragen.



A close-up photograph of a person's hand holding a small, dark glass bottle of 'Purity' essential oil. The bottle has a white label with the word 'Purity' in a serif font and 'e 10ml' below it. The person is applying the oil to their wrist, which has a small gold ring on it. The background is blurred, showing some foliage.

WIE WIRKEN ÄTHERISCHE ÖLE?

Die Wirkung ätherischer Öle basiert auf ihren chemischen Bestandteilen. Diese Moleküle können, sobald sie inhaliert oder durch die Haut aufgenommen werden, verschiedene körperliche und emotionale Reaktionen auslösen.

WARUM WIRKEN ÄTHERISCHE ÖLE AUF UNSERE EMOTIONEN?

Unser Geruchssinn ist direkt mit dem limbischen System im Gehirn verbunden, das für Emotionen und Erinnerungen zuständig ist. Wenn du einen Duft einatmest, erreichen die Duftmoleküle das Gehirn in Sekunden. Sie können beruhigende, aufmunternde oder ausgleichende Effekte haben, je nach Art des Öls.

EINSATZ VON ÄTHERISCHEN ÖLEN



AROMATISCH

Verwende einen Diffuser oder inhaliere das Öl direkt aus den Handflächen. Du kannst einzelne Öle diffusen aber auch miteinander mischen.

TOPISCH

Trage die Öle verdünnt auf deine Haut auf. Die Pulspunkte eignen sich dafür wunderbar, du kannst es aber auch auf die Fußsohlen oder auf dein Herz auftragen.

HERZENSÖLE

DIE DICH IN DEINER TRAUER UNTERSTÜTZEN



Lavendel

Beruhigt den Geist und wirkt ausgleichend, zum Beispiel für eine erholsamere Nacht

Wild Orange

Wirkt angstlösend und stimmungsaufhellend und kann dir helfen wieder Freude zu empfinden.

Geranie

Beruhigt ein gebrochenes Herz und hilft dir es vorsichtig und liebevoll wieder zu öffnen und dem Leben zu vertrauen.

Pfefferminz

Wirkt belebend und hilft dir wieder besser durchzuatmen, wenn die Trauer schwer auf deiner Brust liegt

HERZENSÖLE

DIE DICH IN DEINER TRAUER UNTERSTÜTZEN



Cardamom

Hilft dir mit Gefühlen wie Wut und Frustration umzugehen und diese zu verdauen.

Copaiba

bringt Ruhe und Entspannung in dein körperliches und emotionales System.

Zedernholz

wirkt erdend und beruhigend, hilft dir den Boden unter den Füßen wiederzufinden, in dem es dir Stabilität gibt.

Weihrauch

Schenkt dir Kraft und hilft dir mehr Entspannung und Ruhe einzuladen und neue Perspektiven zu sehen.

DEIN HERZÖL RITUAL

MONTAG - PFEFFERMINZ

Inhaliere morgens 1 Tropfen Pfefferminz-Öl direkt aus der Handfläche.

DIENSTAG - GERANIE

Trage Geranie auf den Bereich deines Herzens auf, wann immer dein Herz sich schwer anfühlt.

MITTWOCH - ZEDERNHOLZ

Trage Zedernholz für mehr Erdung und Ruhe auf deine Fußsohlen auf, bevor du ins Bett gehst.

DONNERSTAG - WILD ORANGE

Nutze Wild Orange wenn du ein Gefühl von Einsamkeit oder Ängstlichkeit spürst, inhaliere das Öl direkt aus der Flasche.

FREITAG - LAVENDEL

Tropfe 1- 2 Tropfen Lavendel für mehr Ruhe direkt auf dein Kissen direkt vor dem Schlafen.

SAMSTAG - WEIHRAUCH

Starte den Tag mit Weihrauch, trage verdünntes Öl für mehr innere Ruhe unterhalb deiner Ohren am Hals auf.

SONNTAG - COPAIBA

Unterstütze deine emotionale Balance und inhaliere mehrmals täglich 10 Mal einen Tropfen Öl aus deiner Handfläche.



HOL DIR JETZT DEIN

HERZÖL SET

INKLUSIVE EINES PERSÖNLICHEN
BEGLEITUNGSGESPRÄCHES MIT MIR

DU MÖCHTEST DIR LIEBER EIN
INDIVIDUELLES SET FÜR DEINE TRAUER
GEMEINSAM MIT MIR ZUSAMMENSTELLEN?

KONTAKTIERE MICH

DANKE FÜR DEIN VERTRAUEN!



ALEXANDRA MÜLLER -YOGA - TRAUER - AROMA
WWW.TRAUER-LEBEN.COM
INSTAGRAM: _ALEXANDRA.MUELLER