

## Aromenauswahl

Bitte benutze nur reine ätherische Öle  
Achte auf gute Qualität  
Öle unter 5 Euro bitte nicht kaufen  
Nur Öle verwenden, die für dich  
angenehm sind

**Geranium** – hilft bei Depressionen, Angst

**Lavendel** – beruhigend, schlaffördernd

**Sandelholz** – ausgleichend, entspannend

**Orangenöl** – stimmungsaufhellend, wirkt  
schmerzreduzierend

**Rosmarinöl** – wirkt enorm auf unsere Ge-  
dächtnisleistung, antibakteriell

**Pfefferminzöl** – steigert die Denkfähigkeit,  
wirkt antibakteriell, schleimlösend

**Zimtöl** – beruhigend, antibakteriell (wird  
mit Weihnachten verbunden)

**Zitronengrasöl** – stimuliert die linke Ge-  
hirnhälfte, erfrischend und anregend

**Zedernöl** – angstlösend, beruhigend, hilft  
bei Stress und Aggressionen.

**Jasmin** – einiges zu diesem besonderen  
Aromaöl: Es regt die Bildung Neurotrans-  
mitter, wie Enkephalin und Endorphin im  
Gehirn an. Wirkt ähnlich wie Valium.  
Wirkt sehr entspannend und ausgleich-  
end.

## Unsere Workshops

**Samstag, 21.11.2020**

**14.30 Uhr**

Gruppenraum Grafenhausen

**Montag, 14.12.2020**

**20.00 Uhr**

Gruppenraum Grafenhausen

**Unser Online-Workshop  
mit Tim Meurer**

**Freitag, 15. Januar 2021**

Der dazugehörige Chat findet am  
Freitagabend, 15.1.2020 um 20 Uhr statt

### Kontakt:

Selbsthilfegruppe Fackelträger  
Petra Pauls-Gläsemann  
Rosenweg 5  
79865 Grafenhausen

Tel. 07748 - 9297200  
eMail: fackeltraeger@gmx.de  
www.shg-fackeltraeger.de

## Online – Workshop 2020

## Aromatherapie

Wie Düfte unser seelisches  
Befinden beeinflussen  
können



Ein Mini-Workshop  
zum Genießen

**Für Betroffene und  
Angehörige**  
der Selbsthilfegruppe  
Fackelträger Grafenhausen

## Aromatherapie

Unter diesem Begriff ist das Verschmelzen von Wirkung und Wohlgefühl gemeint. In diesem Workshop nutzen wir die Kraft der Natur in Form von reinen ätherischen Ölen, die sich positiv auf Körper und Geist auswirken kann.

„Aromatherapie ist Teil der Phytotherapie, oft Pflanzenheilkunde genannt. Sie dient dem Menschen zur Gesundheitsvorsorge.

Ätherische Öle mobilisieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Immunsystem. Experten betrachten Aromatherapie heute als sichere und zuverlässige Naturheilmedizin.“

### Maria M. Kettenring

Aromaexpertin und Buchautorin

In unserem Workshop wollen wir Hilfe zur Selbsthilfe anbieten und zeigen, wie wir durch Gerüche und Düfte unsere Psyche positiv beeinflussen können.

Wir laden dich zu einer kleinen Reise der persönlichen Wahrnehmung ein und wünschen dir mehr, als nur eine gute Unterhaltung,

*Dein Fackelträger-Team*

## Selbstanalyse

Zuerst sollte sich jeder fragen, ob es Düfte gibt, die du besonders magst.

- Notiere dir alles, was du gerne riechst. Bei vielen ist es der Geruch von frisch gemahlenem Kaffee. Es können auch Blumen oder Gewürze sein.

Fällt dir spontan ein, was dich mit diesen Gerüchen verbindet?

Es können Erlebnisse aus der Kindheit sein oder Erinnerungen an besondere Menschen, Ereignisse im Leben.

- Wenn du dir alles aufgeschrieben hast nimm ein neues Blatt und notiere dir, was du an Gerüchen überhaupt nicht magst. Bei vielen kann das Nikotin sein, andere können Chlor nicht riechen oder nasse Erde.

Falls dir spontan einfällt, warum du bestimmte Sachen „stinken“, dann schreibe dir das auch auf.

In den meisten Fällen wissen wir nicht, warum wir diesen oder jenen Geruch mögen oder nicht mögen. Wir wollen uns auch auf das konzentrieren, was in uns schöne Gefühle weckt.

Damit kannst du dir nämlich eine kleine Kraftquelle schaffen.

## Kraftquellen

Nicht nur eine, sondern gleich mehrere Kraftquellen kannst du dir schaffen, wenn du Düfte um dich hast, dir die gut tun.

*Ich arbeite privat mit rein ätherischen Ölen. Fichtennadelöl entspannt mich. Es erinnert mich an einen Wald im Frühling. Ich benutze es, indem ich ein paar Tropfen in den Filterbeutel meines Staubsaugers gebe. Die Umluft verbreitet dann einen erfrischenden Waldgeruch beim Saugen. Ich entspanne mich innerhalb weniger Sekunden – und das beim Staubsaugen!*

Ätherische Öle lassen sich auch schnell über eine Duftlampe im Raum verbreiten. Der Vorteil: einfache Handhabung, kostengünstig und schnell einsatzbereit.

Düfte, die auf positive Erinnerungen basieren, sind in der Lage, gute Gefühle zu wecken, die Stimmung anzuheben. Das macht das Öl zu ganz besonderen Kraftquellen.

Du kannst somit ganz bewusst deine seelische Stimmung beeinflussen.

Das ganz geht aber auch in entgegengesetzter Richtung: **Vermeide alles, was dir an Gerüchen nicht gut tut!** Die Selbstanalyse sollte dir dabei helfen!