



Newsletter Herbst / Winter

Themen:

Jede Form der Anwendung hat ihre Berechtigung!

Aromakundemassage-Seminar in Fohrde (für Frühplaner)

Melissenhydrolat

Liebe Freunde der Aromakultur, ätherische Öle, Essenzen und die duftenden Pflanzenwässer (Hydrolate) sind ein kostbarer Schatz für unser Wohl.

Entscheidend sind hier die Auswahl des Öls, der Essenz oder des Hydrolats, die Dosierung und die Anwendungsform. In der letzten Zeit tauchte mit Bezug auf den NL April 2015 des Öfteren die Frage auf: **welche Anwendungsform ist denn nun besser für mich, Aromakultur oder „lebendige Aromakunde“ ?**

Jede Form der Anwendung hat ihre Berechtigung (Aromakultur, „lebendige Aromakunde“ Aromapflege/Aromatherapie) Keine ist besser oder schlechter als die andere. Jede verfolgt nur ein anderes Ziel und eben von diesem Ziel sind Auswahl des Öls, Dosierung und Anwendungsform abhängig. **Die Frage sollte eher lauten; was ist das Ziel?**

Aromakultur (Gesundheitsvorsorge/Gesundheitserhaltung, geistiges, seelisches und körperliches Wohlbefinden)

z.B. Stoffwechsel anregende Bäder, Stärkung des Immunsystems, pflegende Körperöle, Entspannung, gesunde Raumbeduftung

„Lebendige Aromakunde“ (hier steht das bewusste seelisch-geistige Erleben im Vordergrund)

Der Mensch wird nach dem salutogenetischen Prinzip mit einem zu ihm im Moment passenden ätherischen Öl begleitet. Dies bedeutet seine gesunden Anteile und vorhandenen Kraftquellen werden gefördert.

Mehr dazu auf www.aromakunde-netzwerk.de

Für mich beinhaltet die Anwendung ätherischer Öle und Essenzen im Sinne der „ lebendigen Aromakunde“ eine stetige Entwicklung und Entfaltung der ureigenen Persönlichkeit.

Angebot

Melissenhydrolat 100 ml

statt € 12,90 € 10,60



Zur Weihnachtszeit

Vom 1.12.2015 – 23.12.2015

10 % Rabatt auf alle äth. Öle,

Essenzen und Hydrolate



In einem Büchlein habe ich einen Vers entdeckt, der so wie ich finde sehr schön hierher passt.

*Ist dir`s in deiner Ecke zu eng,
so schüttele ab alles,
was dich beengt, wandre, werde,
was du werden magst und kannst –
wenn nur dein Ich, deine
Persönlichkeit, der Kern deines Wesens
zur Erblühung kommt*

von Friedrich Lienhard

Wie wir die Düfte auch anwenden mögen, letztendlich **dienen** sie uns auf die eine oder andere Weise immer. Dafür bin ich sehr dankbar!

Vorraussetzung hierfür ist selbstverständlich die Kenntnis über Wirkung, Anwendung und Dosierung.

Aromakundemassage-Seminar

Im Frühjahr 2016 bietet Katja Lüttgert wieder ein Aromakundemassage-Seminar in der schönen Villa Fohrde (nahe Brandenburg an der Havel) an.

Häufig schenken wir uns durch die vielen kleinen und großen Verpflichtungen im Alltag sowie sicherlich auch hier und da die Sorge um einen lieben Menschen selbst zu wenig Aufmerksamkeit.

Meist stellt sich dann irgendwann die Frage ein, was ist mit mir, mit meinen Wünschen, wo bleibe ich?

Im beigefügtem Flyer berichtet eine Teilnehmerin aus 2015 über ihre persönliche Erfahrung. Dieser Erfahrung und diesem Empfinden kann ich mich nur anschließen.

Danke liebe Katja, liebe Heinke ihr führt diese Seminar mit so viel Liebe, Einfühlsamkeit und Respekt das ich es sehr gerne weiter empfehle!

Melissenhydrolat

Das Kraut der Melisse wird in der Literatur seit Jahrhunderten als das Kraut für fast alles beschrieben. Tatsächlich haben wir mit dem Hydrolat der Melisse ein Hydrolat mit einem sehr breitem Wirkungsspektrum zur Hand. Dieses sanfte Hydrolat kann auch in der Babypflege Anwendung finden.

Es wirkt u.a. antiviral, antiseptisch, abschwellend, entzündungshemmend, juckreizstillend, harmonisierend, ausgleichend, hautberuhigend.

Eliane Zimmermann empfiehlt es bei zu Entzündungen neigender Haut auch der Mundschleimhaut, zum gurgeln bei beginnenden Halsschmerzen, Insektenstichen, bei Abgeschlagenheit durch virale Infekte. (Quelle, Eliane Zimmermann, Die vergessene Dimension der Aromatherapie)

Im kosmetischen Bereich findet es Anwendung als Gesichtswasser, als Gesichtsmaske bevorzugt mit Heilerde, als Gesichtsdampfbad, als Zusatz in Cremes und Dusch-Gels.

Ein angespanntes Nervenkostüm ist sicherlich dankbar für einige Sprüher Melissenhydrolat. Hierfür kann man es als Körperumfeldspray anwenden. Ich persönlich gebe gerne einige Sprüher auf die Fußsohlen und reibe diese damit ein. Es kann auch in die Aromalampe oder den Aromadiffuser gegeben werden. Ein warmes Fußbad mit dem Hydrolat am Abend kann zu besserem einschlafen verhelfen.

Das Mittel der Wahl ist es für mich bei einer geschwollenen Augenpartie. Hierzu Kosmetikpads mit dem vorher gekühltem Hydrolat durchfeuchten und für 10 – 15 Minuten auf die geschlossenen Augen legen.

Offene Fragen beantworte ich gerne!

Mit duftenden Grüßen

Kordula Verhoeven