

## **Aromatherapie für Frauen**

Die Anwendung von ätherischen Ölen speziell für Frauen ist sehr vielfältig – so vielfältig wie die Lebensphasen einer Frau. Ätherische Öle können das Gefühl für die eigene Weiblichkeit stärken, die Stimmung aufhellen und durch ihren hormonähnlichen Charakter ausgleichend auf die Hormonproduktion wirken.

Dieses Seminar stellt die Anwendung von ätherischen Ölen bei verschiedenen Befindensstörungen wie Wechseljahrsbeschwerden, PMS, depressive Verstimmung, u.a., vor. Ätherische Öle bei seelischen Traumata, Kummer oder Missbrauch sind ein weiteres Thema. Die Öle werden selbst gemischt und spezielle Einreibungen werden zur Anwendung gebracht.

## **Seminarinhalte**

- Ätherische Öle beim Prämenstruellen Syndrom (die seelischen und körperlichen Beschwerden vor den „Tagen“)
- Unterstützende Selbstbehandlung mit ätherischen Ölen bei Menstruationsbeschwerden ( u.a. Bauch- und Rückenschmerzen, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen )
- Begleitende Öle bei Wechseljahrsbeschwerden
- Hilfestellung ausgewählter ätherischer Öle bei Kummer und seelischen Traumata
- Anwendung ätherischer Öle bei Cellulite
- Ätherische Ölmischungen selbst herstellen
- Unterstützende Massagetechniken