

# Ich bin so im Stress...

## ...Entspannung schenken mit Ätherischen Ölen!



Unterhält man sich mit Freunden, Bekannten, Mitarbeitern, dann hört man Immer wieder „Ach, Du hast ja keine Ahnung – ich bin ja sooo gestreßt!“ Vielfach, wenn auch nicht immer – das weiß ich von mir selbst – Ist dieser Streß hausgemacht.

Wie kann man Streß auf einfache Weise minimieren und was bewirkt eine Aroma-Massage?

In unserem Leben gibt es viele Streß-Faktoren, aus denen körperliche Verspannungen resultieren, aus denen aber auch psychische Verspannungen entstehen. Verspannungen, die uns in vielfältiger Weise belasten.

Ätherische Öle (In Kombination mit guten Pflanzenölen) sind ein wunderbares

Mittel, Entspannung zu schenken, Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele zu erreichen.

Mit der richtig zusammengestellten Mischung erreichen wir nicht nur, daß sich die Muskulatur entspannt, sondern auch eine psychische Entspannung.

Ätherische Öle wirken ganz besonders: In Verbindung mit einem guten Pflanzenöl dringen sie leicht in die Haut ein, gelangen auf diese Weise in die Blutbahn und lösen im ganzen Körper Wohlbefinden aus.

Auf der anderen Seite wirken ätherische Öle beruhigend oder anregend (je nachdem, was erwünscht ist) auf unser Limbisches System im Gehirn, die Steuerzentrale für unsere Gefühle und Empfindungen. Mit Aromastreichungen können wir also totale Entspannung erreichen.

Dieses wunderbare Körpergefühl „Entspannung“ anderen zu schenken, ihnen diesen Moment zu schenken, wo körperliche und seelische Belastungen abfallen, das kann man in Kursen lernen. Genauso wie den richtigen Umgang mit ätherischen Ölen und fetten Pflanzenölen, sowie das Erstellen von Mischungen.



**Ingrid Kleindienst-John**

Ausbildungszentrum für  
Aromatologie und Blütenessenzen  
Institut Feng Shui Austria®  
A-2630 Buchbach Nr. 22  
E-Mail: [ingrid.kleindienst@aon.at](mailto:ingrid.kleindienst@aon.at)  
[www.romaexperten.at](http://www.romaexperten.at)