



ZITRONE

Die Zitrone zählt zu den beliebtesten ätherischen Ölen weltweit. Der erfrischende Duft belebt Körper und Geist, während das kraftvolle Antioxidans D-Limonen ein gesundes Immunsystem fördert.

Tipp

Verneble dieses ätherische Öl während Deiner Yogaübungen im Raum. Du wirst merken: Es wirkt nicht nur erfrischend, sondern sorgt auch für positive, klare Gedanken, z.B. in der Meditation. Unser Zitronen + Öl ist auch zum Trinken geeignet!

LAVENDEL

Auch die Einsatzgebiete des Lavendels scheinen unbegrenzt. Neben seinen vielen wohltuenden & vor allem entspannenden Wirkungen verwöhnt Lavendelöl mit einem angenehm süßen Blütenduft und ist Bestandteil vieler Produkte von Young Living.

Ein paar Tropfen Lavendelöl auf die Außenseite Deines Augenkissens vertiefen die Entspannung im Anschluss an Deine Yogaübungen (Shavasana).

Tipp



KENNST DU SCHON DAS AROMAREICH?

Inmitten der Ossiacher Tauern, hoch über dem Wörthersee und dem Ossiacher See, liegt das AROMAREICH. Hier kannst Du Yogaseminare besuchen ... oder auch selbst welche veranstalten!

AM PICHL UND IM STADL

Zum Beispiel am AROMAREICH Pichl, einem meditativen Kraftort mit alten Bäumen inmitten grüner Wiesen. Oder im Seminarraum im AROMAREICH Stadl.

Dazu findest Du bei uns gemütliche Zimmer, die nach Feng Shui eingerichtet sind, einen Hofladen und einiges mehr.

Erfahre mehr über das AROMAREICH, unsere Workshops und Seminare auf www.internationaloils.net.

Institut für AROMAREICHES Leben | ZVR 1215830797

Ort der Inspiration und Weiterentwicklung

Oberwinklerner Weg 28 | 9231 Köstenberg | Austria | Tel. +43 660 52 61 992



YOGA & ÄTHERISCHE ÖLE

nammaste

im AROMAREICH

JAHRTAUSENDE ALTE TRADITION

YOGA & ÄTHERISCHE ÖLE

Yoga und ätherische Öle haben eine lange Tradition. Denn die tiefen Atemzüge des Yoga verstärken die nachgewiesene positive Wirkung der naturreinen Substanzen auf unser Wohlbefinden.

Der Duft ätherischer Öle während der heiligen Yogaübungen steigert die Wirkung Deines Trainings und trägt dazu bei, noch mehr Freude und Gesundheit in Dein Leben zu bringen.

LIEBE DICH SELBST

Das Fundament für innere Zufriedenheit ist die Liebe zu uns selbst. Achte auch beim Yoga stets darauf, Dich so zu lieben und zu akzeptieren, wie Du bist. Deine Übungen werden Dir leichter gelingen und Dein „schönstes Ich“ zum Erblühen bringen.

Alles Gute und Namaste

Dein Team vom AROMAREICH


Doris Speigner NAMASTE UND EIN HERZLICHES

HALLO


Ich nutze seit Jahren die Kraft der ätherischen Öle von Young Living bei meinen Trainings. Weil die Philosophie dahinter ganz dem yogischen Gedanken entspricht und weil durch die Öle der Zugang zu uns selber, während wir Yoga oder Qigong praktizieren, erleichtert und beschleunigt wird.



Hier ein paar Tipps und persönliche Erfahrungen, welche Öle Du wie beim Yoga einsetzen kannst:

 **PURIFICATION**
zur Reinigung des Raums
am besten mittels Diffusor

 **RELEASE**
bei Meditationen, für einen
schnelleren Zugang zum Unterbewusstsein

 **PRESENT TIME**
bei Zen Yoga Einheiten, für das
Ankommen im „Hier & Jetzt“



LAVENDEL

zum Entspannen, für YIN Yoga und Qigong



R.C.

für Pranayama Einheiten, wenn es um „Atmung“ geht



BELIEVE ODER JOY

wenn es um Lebensfreude und unser göttliches Potential geht



LIVE YOUR PASSION

zur Erinnerung an deine Berufung und die Freude an der Arbeit



EN-R-GEE

zur Stärkung der Energie und Lebenskraft



Doris Speigner

Yoga-, Qigong-,
Mediations- und Atemtrainerin

Ich freue mich über Feedback
und bin gerne für Dich da,
wenn Du mehr wissen möchtest:

0650 / 58 01 060 oder per Mail an
info@energie-in-bewegung.at

Alles Liebe, Doris