

BERÜHRUNG mit ÄTHERISCHEN ÖLEN aus aromakundlicher Sicht

Düfte und Berührung sind eine traditionell verankerte und feine Kombination. Wer berührt werden oder berühren möchte, denkt schnell an Massage. Ob Teil- oder Ganzkörper-Massage ist eher zweitrangig. Wenn der Entschluss feststeht, gibt es zahlreiche Angebote aus dem Morgen- und Abendland, von klassisch-medizinisch über allerlei Variationen der Entspannungs-Massagen bis hin zur Indischen und Thai-Massage.

Die Zutaten für eine aromakundliche Massage hierzulande könnten wie folgt aussehen:

Man nehme ... einen achtsamen, hingewendeten Therapeuten/Masseur oder Heilpraktiker bzw. Gesundheitsberater mit Fachbereich ‚Aromakunde‘ ...

Würze das Ganze ... mit einrahmendem Gespräch als Vor- und Nachbereitung sowie dem warmen Fußbad mit einem Schuss herrlichem Hydrolat zu Beginn, damit die Füßchen während der gesamten Massage kuschelig warm bleiben.

Hinzufügen, je nach Geschmack ..., das individuell ausgesuchte ätherische Öl (z. B. Lavendel für die Wiederanbindung an die eigenen Kraftquellen) in ein körperwarmes Massageöl.

Nun noch verfeinern ... mit wertvoller Selbst-Verwöhnzeit, dem Wunsch zu genießen und dem Vertrauen, dass es gut werden wird.

Dann lasse man es einige Zeit köcheln ... mit der ersehnten Entspannungs- oder auch anregend-vitalisierenden Massage, um dem gewünschten Ergebnis nahe zu kommen.

Nachwürzen könnte man mit ... großer Freude über die selbst geschenkte Verwöhnzeit und dem Wahrnehmen des Bedürfnisses, dies bald zu wiederholen.

Abrunden mit ... der Erkenntnis, dass aus einer gebuchten Massage eine Berührungs-Sensation werden konnte.



Katja Anna Lüttgert

HP Psychotherapie, Dozentin und Gesundheitspraktikerin im Fachbereich Aromakunde DGAM, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB), Inhaberin der Firma ‚Senti‘!
Homepage: www.senti-berlin.de
Mail: sentiberlin@web.de
Tel.: 03322 – 42 60 464



Handgemachte Flacons
mit duftenden ätherischen Ölen

‚Wo das Herz liegt, liegt die Kraft‘, tönt es in mir, wenn ich an manchen Teilnehmer unserer Aus- und Weiterbildung ‚Praxis der Aromakunde‘ (Katja Lüttgert) und ‚Lebendige Aromakunde‘ (Jürgen Trott-Tschepe) denke.

Die Massage-Begeisterten unter ihnen sind wahre Liebhaber der achtsamen Berührung geworden. Scheinbar mühelos, wissend und spürend, was sie tun, mit wunderbaren ‚Arbeits-Materialien‘ und individualisiert eingesetzten ätherischen Ölen, für eine echte und lebendige Begegnung.

In der ‚Praxis der Aromakunde‘ wird genau diese individualisierte Form der Berührung mit ätherischen Ölen und vielen anderen Anwendungen der wunderbaren Pflanzen-Essenzen vermittelt. Kombiniert mit spannendem Fachwissen über ätherische Öle, Basisöle und Hydrolate.



Kokosfett – schmilzt bei Körpertemperatur
auf der Haut