



Aromatherapie: Fit durch den Winter

Beschreibung	Ob bei Husten, Erkältungen, Halsschmerzen, Grippe oder Heuschnupfen: Ätherische Öle sind starke Helfer, die das Immunsystem unterstützen und lästige Symptome - vor allem im Winter - sanft und wirksam behandeln. In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse über die ätherischen Öle der Hausapotheke, lernen spezifische Erkältungsöle kennen und stellen eine eigene Aromatherapie-Mischung her, die Sie mit nach Hause nehmen dürfen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Wiederholung und Vertiefung der Kenntnisse über die ätherischen Öle der Hausapotheke.• Kennenlernen spezifischer Erkältungsöle und deren Einsatzbereiche.• Kennenlernen von antibakteriellen und antiviralen Düften.• Erfahren, wie mit ätherischen Ölen das Immunsystem unterstützt und lästige Symptome wie Husten, Erkältungen, Halsschmerzen, Grippe oder Heuschnupfen auf sanfte Weise wirksam behandelt werden können.• Herstellung einer Aromatherapie-Mischung Husten/Abwehr/Erkältung, die Sie mit nach Hause nehmen dürfen.
Voraussetzung	Keine Voraussetzungen zwingend nötig. Der Kurs: Aromatherapie_Grundlagen:_Ätherische_Öle_im_Alltag kann hilfreich sein.
Zielgruppe	Personen, die den Aromatherapie-Basiskurs besucht haben.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erweitern Ihr Grundwissen über ätherische Öle und Hydrolate.• Sie lernen, wie die sieben Öle der duftenden Hausapotheke spezifisch für Erkältungskrankheiten angewendet werden können.• Sie lernen mindestens sechs weitere ätherische Öle gegen Erkältungskrankheiten kennen.• Sie stellen einen desinfizierenden Raumspray, einen Roll-on zur Unterstützung des Immunsystems oder eine Duftlampenmischung her.
Zusatzinfo	Im Kurspreis inbegriffen sind Materialkosten von 15.- CHF.
Datum	auf Anfrage / D_75351
Dauer	Total 2.50 Lektion(en)
Preis	CHF 76.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Luzern (in Planung)

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros Luzern.ch
klubschule.ch

