



Aromatherapie: Stress und Entspannung im Alltag

Beschreibung	Der Einfluss von Düften auf unsere Psyche ist wissenschaftlich nachgewiesen. Besonders hilfreich sind natürliche Essenzen in stressigen Alltagssituationen. Gewisse Öle können helfen zu entspannen, andere unterstützen die Konzentrationsfähigkeit und wiederum andere wirken aktivierend auf Körper und Geist. In diesem Kurs gibt Ihnen die diplomierte Aromatherapeutin, Ursula Voneschen, eine Einführung in die Aromatherapie und verrät Ihnen, welche Öle sich eignen, um den Alltag entspannter zu bewältigen. Ausserdem stellen Sie Ihre individuelle Anti-Stress-Mischung her.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Einführung in die Aromatherapie• Vorstellung der Öle, welche im Zusammenhang mit Stress und Entspannung eine grosse Bedeutung haben• Auseinandersetzung mit Dosierung, Anwendbarkeit und Einsatzmöglichkeiten• Informationen, worauf beim Einsatz von ätherischen Ölen geachtet werden muss• Viele praktische Beispiele und spezifische Tipps bei Stress
Voraussetzung	Keine Vorkenntnisse nötig
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen ätherische Öle zum Entspannen und Anregen kennen• Sie erfahren, wie Sie diese sicher und gesund anwenden und dosieren können und worauf Sie dabei achten sollten• Sie erhalten praktische Tipps für stressige Alltagssituationen
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Andere Angebote im Bereich der Aromatherapie
Datum	11.06.2021 / E_1472304
Zeit	18:30 - 21:00 h
Wochentage	Fr
Dauer	1 Kurstag(e). Total 2.50 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 76.00
Durchführungsort	Schweizerhofquai 1, 6004 Luzern
Klubschule Migros Luzern	Tel. +41 41 418 66 66
Schweizerhofquai 1 6004 Luzern	klubschule.luzern@migros-luzern.ch klubschule.ch



Aromatherapie: Stress und Entspannung im Alltag

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	11.06.2021	18:30 - 21:00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

