



**Louise Robinson**

## **Self-Care Collection. Aromatherapie**

### **Heilung und Pflege mit ätherischen Ölen**

#### **Heilung und Pflege mit ätherischen Ölen**

Schöpfen Sie aus der Kraft der Natur! Dieser **handliche Ratgeber** führt Sie in die **Aromatherapie mit ätherischen Ölen** ein. Ob als Creme, als Badezusatz zur Inhalation – in über 40 Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Mischungen, Anwendungen oder Übungen lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von ätherischen Ölen kennen.

**Praktische Übungen** zeigen, wie Sie die Wirkung der Öle mithilfe von Massage oder Yoga zur Steigerung des Wohlbefindens oder zur Linderung von Beschwerden einsetzen.

#### **Die Kraft der Aromatherapie für Einsteiger\*innen**

Die ausgebildete Heilpraktikerin Louise Robinson zeigt in ihrem Ratgeber leicht verständliche Anleitungen rund um ätherische Öle, die auch für **Anfänger\*innen** ohne Vorwissen geeignet sind. Der ganzheitliche Ansatz der Aromatherapie fördert die eigene Selbstfürsorge und steigert langfristig das Wohlbefinden.

- Alltagstaugliche Tipps zur Aromatherapie
- Einfache Anleitungen zur ganzheitlichen Behandlung
- Hilfreiche Einführung

**Mit natürlichen Ölen Wohlbefinden und Gesundheit steigern! Dieses informative Aromatherapie-Buch lehrt Sie die heilende Kraft ätherischer Öle optimal für sich zu nutzen – jeden Tag.**



**Louise Robinson**

## **Self-Care Collection. Aromatherapie**

### **Heilung und Pflege mit ätherischen Ölen**

ISBN 978-3-8310-4166-4

144 Seiten, 154 x 198 mm

Über 100 farbige Illustrationen

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)