



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)