

STELL DIR VOR, DU BEFINDEST DICH IN EINEM KLEINEN, FRIEDLICHEN GARTEN ...

... umgeben von blühenden Rosen. Die Sonne steht tief am Himmel und taucht die Welt in ein goldenes Licht. Du spürst die Wärme auf deiner Haut.

Während du langsam auf einem weichen Pfad aus Gras gehst, bringt ein leichter Windhauch den beruhigenden und zugleich zuversichtlich stimmenden Duft von Rosen zu dir. Du atmest tief ein und fühlst, wie sich mit jedem Atemzug eine wohltuende Ruhe in dir ausbreitet. Der Duft trägt sogar deine Gedanken und Ängste davon, wie Blätter, die vom Wind davongetragen werden.

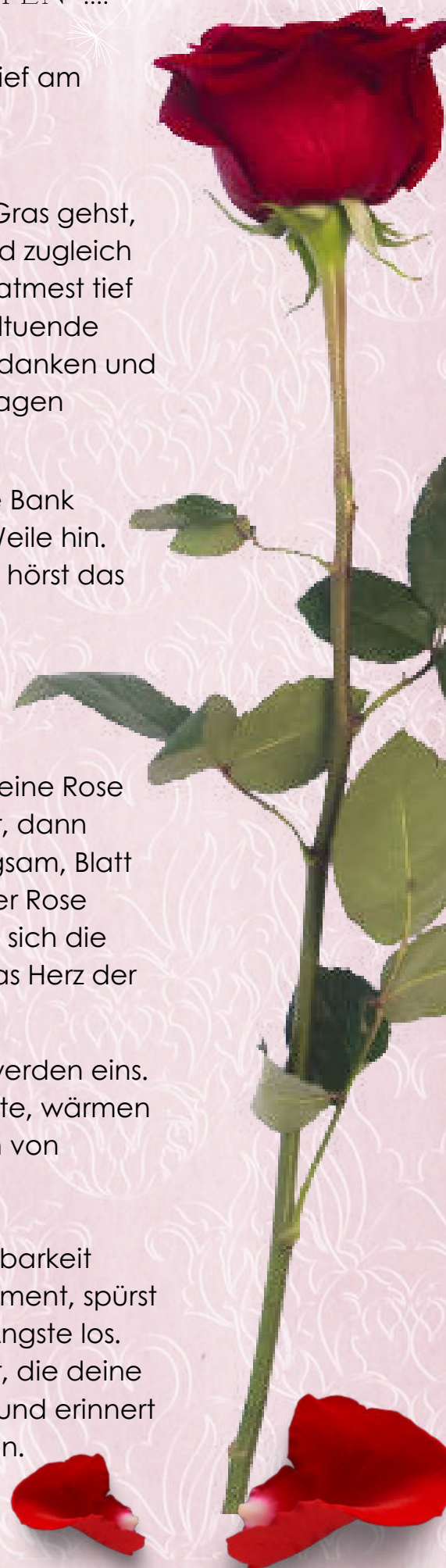
Du gehst weiter und entdeckst bald eine gemütliche Bank unter einem alten Baum. Hier setzt du dich für eine Weile hin. Die Blätter des Baumes flüstern leise im Wind, und du hörst das beruhigende Zwitschern der Vögel.

Richte nun deine Aufmerksamkeit zu deinem Herzen und nimm wahr, wie es ruhig und verlässlich in deiner Brust schlägt.

Stell dir vor, wie aus deinem Herzen heraus langsam eine Rose zu wachsen beginnt: zuerst der Stiel, dann die Blätter, dann bildet sich eine Knospe, die sich schließlich ganz langsam, Blatt für Blatt zu öffnen beginnt. Du kannst die Farbe deiner Rose erkennen. Nimm wahr, wie sie duftet. Schau zu, wie sich die Blütenblätter eins ins andere öffnen, bis schließlich das Herz der Rose zu sehen ist.

Das Herz der Rose und dein Herz vereinen sich und werden eins. Sonnenstrahlen beruhigen das Innere deiner Herzblüte, wärmen dich und streicheln dich. Ein Glücksgefühl, ein Hauch von Seligkeit, streift dich.

Öffne nun dein Herz und lass Zufriedenheit und Dankbarkeit hinein. Mit geschlossenen Augen genießt du den Moment, spürst die Verbindung zur Natur und lässt alle Sorgen und Ängste los. In deinem Geist stellst du dir nun eine sanfte Brise vor, die deine Gedanken ordnet. Der Duft von Rosen bleibt bei dir und erinnert dich daran, dass Frieden und Dankbarkeit in dir ruhen.



ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

1. Raumbeduftung

- Diffuser: Geben Sie ein paar Tropfen des ätherischen Öls in einen Diffuser, um den Raum mit dem Duft zu erfüllen.
- Duftlampe: Verwenden Sie eine Duftlampe mit Wasser und geben einige Tropfen Aromaöl dazu.

2. Handinhalation:

- Tragen Sie einen Tropfen des Öls auf die Handflächen auf, reiben sie diese zusammen und atmen den Duft ein. Das eignet sich ideal für eine Entspannung zwischendurch.

3. Bäder

- Aromabad: Geben Sie 8-10 Tropfen des ätherischen Öls in ein warmes Vollbad. Das Öl sollte zuvor mit einem Emulgator (z. B. Sahne oder Honig) gemischt werden, um sich im Wasser gut zu verteilen.

4. warme und kalte Kompressen

- Tränken Sie ein Tuch in warmem oder kaltem Wasser, geben Sie ein bis zwei Tropfen ätherisches Öl darauf und legen die Kompresse auf die gewünschte Stelle (z. B. Stirn oder Nacken).

5. Raum- oder Körperspray

- Mischen Sie ätherisches Öl mit Wasser in einer Sprühflasche und schütteln diese gut. Dieses Spray kann als Raumerfrischer oder Körperspray verwendet werden.



AROMAPFLEGE WEG BEGLEITUNGS ÖL

- Der Duft gibt Mut, Kraft und Zuversicht, um neue Wege zu beschreiten und wirkt auf Körper, Geist und Seele.
- als Unterstützung zum Loslassen und in emotional schwierigen Situationen
- zur Sterbebegleitung und bei Trauer
- zur Anwendung mit Duftgeräten und Duftträgern



HINWEIS

"Kein anderer Sinn wirkt derart unmittelbar wie der Geruchssinn. Bevor Sie auch nur realisieren, dass Ihnen überhaupt etwas in die Nase gestiegen ist, reagieren Sie schon: In Bruchteilen von Sekunden empfinden Sie Freude, Zufriedenheit, Entspannung..."

(Zitat von Barbara Bernath-Frei: Duftmeditation. Das sinnliche Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Stadelmann Verlag, Wiggensbach 2007, Seite 82)

