



Louise Robinson

Self-Care Collection. Aromatherapie

Heilung und Pflege mit ätherischen Ölen

Schöpfen Sie aus der Kraft der Natur. Dank ihrer heilenden, pflegenden und entspannenden Wirkung eignen sich ätherische Öle zur ganzheitlichen Behandlung von Körper, Geist und Seele. Die ausgebildete Heilpraktikerin Louise Robinson zeigt in diesem handlichen Ratgeber, worauf es bei der Aromatherapie ankommt: von der richtigen Auswahl der Öle über die korrekte Herstellung der Heilmittel und Mischungen für die entsprechenden Bedürfnisse bis zur passenden Anwendung.

Ob zur Anwendung auf der Haut, in Wasser oder über Inhalation: 40 Schritt-für-Schritt-Anleitungen veranschaulichen, wie leicht sich die Öle bei Übungen zum Wohlbefinden oder zur Linderung von Beschwerden einsetzen lassen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem nährenden Gesichtsol, einer entspannenden Bauchmassage bei Krämpfen und Blähungen oder einem ausgleichenden Badezusatz? Praktiken wie Yoga, Meditation, Atemtechniken und Massage unterstützen die Wirkung und bringen somit den maximalen Nutzen. Ebenso erklärt die Autorin, wie leicht sich eigene Mischungen herstellen lassen, um das eigene Wohlbefinden zu fördern und die Gesundheit zu stärken. Dieses informative Aromatherapie-Buch lehrt Sie die heilende Kraft ätherischer Öle optimal für sich zu nutzen – jeden Tag.



Über die Autorin: Louise Robinson ist ausgebildete Heilpraktikerin mit Schwerpunkten auf Aromatherapie, Massage und Reflexzonenmassage. Sie war als Ausbilder bei Neal's Yard Remedies tätig, bevor sie sich mit einer Therapiepraxis in der Nähe von London selbstständig machte. Parallel dazu hilft Robinson Patienten einer psychiatrischen Abteilung eines großen Londoner Krankenhauses mit Aromatherapie-Massagen, wieder ins Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu kommen. Ihr ist dabei der ganzheitliche Ansatz wichtig, um die eigene Selbstfürsorge zu fördern und so wieder zu mehr Wohlbefinden zu finden.

Louise Robinson

Self-Care Collection. Aromatherapie

Heilung und Pflege mit ätherischen Ölen

ISBN 978-3-8310-4166-4
144 Seiten, 148 x 192 mm
Über 100 farbige Illustrationen
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.