

Wie arbeitet  
ein/e  
AROMA-  
MentaltrainerIn?

Ein/e AROMA-MentaltrainerIn  
ist  
in erster Linie ein  
„ICH-SELBST-Forscher“  
mit der Unterstützung  
von Düften.

„Wenn ICH mich selbst gut  
kenne, kann ich auch andere  
Menschen inspirieren!“

# AUFBAUMODUL

zur Diplomierten Aromamentaltrainerin/  
zum Diplomierten Aromamentaltrainer

## WAS IST DER GRUNDIMPULS DIESES AUFBAUMODULS?

In diesem Aufbaumodul erfahren Sie mehr über die Welt der Düfte! Sie lernen die körperliche und seelische Wirkung und deren Anwendungen kennen. Sie bekommen neben der Handhabung im Alltag noch zusätzlich das notwendige Know-How, um ätherische Öle im mentalen Training einzusetzen.

## WIE KOMBNIEREN SICH ÄTHERISCHE ÖLE MIT DEM MENTALEN TRAINING?

Der Duft der Öle wird im Gehirn abgespeichert. So kann man mit Düften Gefühle und auch Denkweisen hervorrufen um in Ausnahmesituationen den richtigen Weg einzuschlagen.



## WARUM BILDEN MENTALTRAINING UND AROMATHERAPIE EINE SYMBIOSE?

Um das mentale Training effizient einsetzen zu können, ist es notwendig, auch den Körper mit all seinen Sinnen aktiv zu reizen. Dabei festigt sich die innere Stärke auch im Außen.

Der Geruchssinn spielt dabei eine sehr wichtige Rolle.

Ätherische Öle berühren unsere Seele – mentales Training stärkt und festigt den Geist. Zuviel Denken raubt uns Energie. Wie aber können wir den Denker in uns erkennen und entspannen? Mentales Training hilft uns dabei, wieder zu uns selbst zu finden und ein wenig aus dem Hamsterrad des Lebens auszusteigen.

Ätherische Öle verstärken die mentale Einstellung um Selbstvertrauen zu gewinnen, mit belastenden Gefühlen umgehen zu lernen und Gelassenheit zu spüren. In diesem Aufbaumodul lernen Sie ätherische Öle mit ihren körperlichen und seelischen Wirkungsweisen kennen.

# „ Nutze den Impuls der Düfte“

Daniela Rosker

## TERMINE

[www.sinnesschmiede.at](http://www.sinnesschmiede.at)

## ANMELDUNG

[info@sinnesschmiede.at](mailto:info@sinnesschmiede.at)

## DAUER\_ 3 Tage

Uhrzeit lt. Homepage Termine

Ort \_ Hauseggerstraße 49, 8020 Graz

Für bereits ausgebildete  
Aromafachberater in anderen Instituten  
gibt es ein eigenes Angebot:  
\* siehe Lasche Ausbildungsbeitrag

## WISSENSÜBERPRÜFUNG

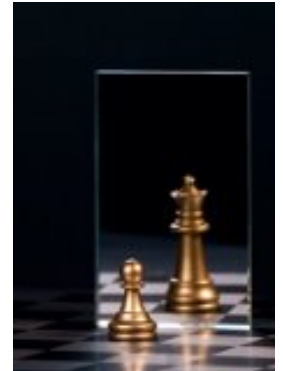
## ÜBERGABE DIPLOM

**Dipl. Aroma-MentaltrainerIn**

(Voraussetzung Ausbildung zum/zur  
Dipl. Mental- & AchtsamkeitstrainerIn)

## WIE INSPIRIERT MAN?

Der Aromamentaltrainer unterstützt durch den Duft Menschen mit ihren Emotionen wie Ärger, Angst, Wut, Frust umgehen zu lernen. Das Selbstvertrauen und der Selbstwert können trainiert und somit gestärkt werden. Entspannungstechniken in der Kombination mit ätherischen Ölen werden praktiziert. Diese Trainings können



als Einzeltraining aber auch als Gruppentraining abgehalten werden. Auch eine Kombination mit bereits erlernten Anwendungen ist möglich um so das Wohlbefinden des zu Inspirierenden auf allen Ebenen zu stärken. Mit neuen Sichtweisen kann die Aroma-Mental-Anwendung jederzeit in der ICH-Selbstforschung eingesetzt werden.

## ZIELGRUPPE

JEDER, der selbstständig mit Düften arbeiten möchte. JEDER, der die Kraft der ätherischen Öle im Mentaltraining einsetzen möchte. JEDER, der gerne Menschen dabei unterstützt, zu ihrem Wohlbefinden zu kommen. JEDER, der vielleicht schon als Trainer arbeitet und andere Sichtweisen erleben will. JEDER, der gerne als Trainer arbeiten möchte, um auch andere Menschen mit Düften zu inspirieren.



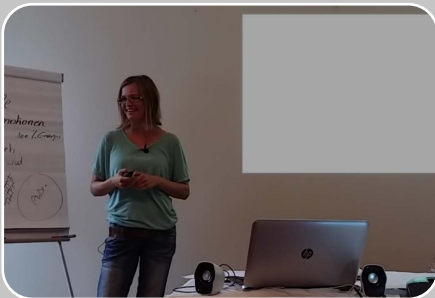
### **AROMA-BASISKURS Teil 1**

- \* Was sind ätherische Öle?
- \* Die Qualitätskontrolle
- \* Herstellung ätherischer Öle
- \* Einsatz ätherischer Öle
- \* Sinnesorgan Nase
- \* Die korrekte Lagerung
- \* Biochemie
- \* Vorsichtsmaßnahmen



### **AROMA-BASISKURS Teil 2**

- \* Körperliche und seelische Wirkung
- \* Mischungen selber herstellen
- \* Hydrolate
- \* Übungen
- \* Raumbeduftung
- \* Hauttyp
- \* Hausapotheke
- \* Öle für Massagen, Bad, Inhalieren



### **AROMA-MENTAL**

- \* Was lösen Düfte in uns aus?
- \* Den Duft spüren
- \* Finde dein Duftprofil
- \* Emotionskontrolle durch Düfte
- \* Dufte Entspannung
- \* Ziele durch Aromen erreichen
- \* Das natürliche Gleichgewicht finden
- \* Den Duft als Anker nutzen



### **INVESTITION**

Genauere Informationen zum Ausbildungsbeitrag befinden sich auf der Homepage

[www.sinnesschmiede.at](http://www.sinnesschmiede.at)