



Ätherische Öle im Yin Yoga

BY MILDA HEINZ

WWW.MILDA-HEINZ.COM

-01-

WARUM ÄTHERISCHE ÖLE?

-02-

ÄTHERISCHE ÖLE IM YIN YOGA

-03-

PRAKTISCHE ANWENDUNGEN

-04-

ÄTHERISCHE ÖLE & ELEMENTE

-05-

GOOD TO KNOW



WELCOME

**Ich freue mich riesig, dass du dir die PDF
„Ätherische Öle und Yin Yoga“
heruntergeladen hast!**

**Mein Name ist Milda, und ich bin leidenschaftliche Yogalehrerin.
In der PDF erfährst du, wie du die beruhigende Praxis des Yin Yoga mit
der wohltuenden Kraft ätherischer Öle verbinden kannst – für mehr
Balance, Tiefenentspannung und Achtsamkeit in deinem Alltag.**

**Falls du Fragen hast oder mehr über die Anwendung der Öle erfahren
möchtest, stehe ich dir jederzeit zur Verfügung. Ich helfe dir auch gern
weiter, wenn du die passenden ätherischen Öle bestellen möchtest.**

**With love
Milda**

-01-

WARUM ÄTHERISCHE ÖLE?

Warum ätherische Öle?

Verbindung zur Natur

Ätherische Öle bringen die wohltuende Energie von Pflanzen in unser Zuhause. Sie sind ein Weg, um sich mit der natürlichen Welt zu verbinden, selbst in einem hektischen Alltag. Mit jedem Tropfen holen wir die Kraft der Erde in unser Leben.

Ganzheitliches Wohlbefinden

- Körper: Fördern Entspannung, stärken das Immunsystem und lindern Beschwerden.
- Geist: Schafft Klarheit, Konzentration und Fokus.
- Seele: Harmonisiert Emotionen und bringt inneren Frieden.



Warum ätherische Öle?

Vielseitige Anwendung

Ätherische Öle sind unglaublich vielseitig. Sie können in einem Diffuser verwendet, mit Trägerölen auf die Haut aufgetragen oder in selbstgemachten Produkten wie Badesalzen oder Massageölen integriert werden.

Natürliche Unterstützung für Emotionen

Die Düfte ätherischer Öle haben eine direkte Wirkung auf unser limbisches System – den Teil des Gehirns, der unsere Emotionen steuert. Lavendel beruhigt, Zitrone erfrischt, und Rosmarin gibt Energie. Die Kraft eines Duftes kann Stress lindern, Freude bringen oder Kraft geben.





Ätherische Öle sind mehr als nur Düfte – sie sind die konzentrierte Essenz der Natur. Sie tragen die heilenden, beruhigenden und belebenden Kräfte von Pflanzen in ihrer reinsten Form in sich.

– 02 –

ÄTHERISCHE ÖLE IM YIN YOGA

Ätherische Öle im Yin Yoga

Vertiefte Entspannung

Yin Yoga lädt dazu ein, loszulassen und tief in die Haltungen einzutauchen. Ätherische Öle wie Lavendel, Vetiver oder Kamille fördern durch ihre beruhigenden Eigenschaften eine noch tiefere Entspannung. Sie helfen, den Geist zu beruhigen und Anspannungen loszulassen.

Förderung von Achtsamkeit und Präsenz

Der Duft ätherischer Öle verankert dich im Hier und Jetzt. Indem du bewusst den Duft wahrnimmst, lenkst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und deine Empfindungen – ein wesentlicher Aspekt der Yin-Yoga-Praxis.



Ätherische Öle im Yin Yoga

Schaffung eines heiligen Raumes

Ätherische Öle wie Weihrauch, Lavendel oder Sandelholz schaffen eine beruhigende, meditative Atmosphäre. Sie helfen, den Raum energetisch zu reinigen und eine Umgebung zu schaffen, in der du dich sicher und geborgen fühlst.



Ätherische Öle im Yin Yoga

Unterstützung für die Emotionen

Im Yin Yoga werden oft Emotionen angesprochen, die in den Faszien gespeichert sind. Ätherische Öle wirken direkt auf das limbische System und können emotionale Prozesse sanft begleiten:

- **Trauer (Metall):** Weihrauch oder Eukalyptus helfen beim Loslassen.
- **Wut oder Frustration (Holz):** Zypresse oder Wacholder unterstützen die Entspannung und den Fluss.
- **Ängste (Wasser):** Vetiver oder Sandelholz schenken Stabilität und Vertrauen.

Verstärkung des Meridianausgleichs

Yin Yoga arbeitet gezielt mit den Meridianen der TCM. Ätherische Öle können die energetische Wirkung intensivieren:

- **Leber-/Gallenblasenmeridiane (Holz):** Zypresse oder Rosmarin fördern den Energiefluss.
- **Herz-/Dünndarmmeridiane (Feuer):** Ylang-Ylang oder Lavendel öffnen den Herzraum.
- **Milz-/Magenmeridiane (Erde):** Bergamotte oder Ingwer schenken Stabilität.

Ätherische Öle im Yin Yoga

Integration in den Unterricht

Sanfter Einstieg:

Wenn du Yin Yoga unterrichtest, kannst du die Teilnehmer fragen, ob sie mit ätherischen Ölen vertraut sind oder empfindlich reagieren.

Erklärung der Öle:

Gib eine kurze Einführung, warum du ein bestimmtes Öl gewählt hast, und wie es die Praxis unterstützen kann.

Selbstanwendung oder Spray:

Biete den Teilnehmern die Möglichkeit, das Öl selbst aufzutragen, oder nutze ein Raumspray für eine sanfte Anwendung.





Yin Yoga und ätherische Öle sind eine perfekte Kombination, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Beide Praktiken fördern Ruhe, Achtsamkeit und eine tiefe Verbindung zur inneren Welt.

– 03 –

PRAKTISCHE ANWENDUNGEN

Anwendungen ätherische Öle im Yin Yoga

Vorbereitung

Schritt 1:

Wähle, wie du die ätherischen Öle in deine Praxis oder deinem Unterricht einbauen möchtest.

Du kannst sie:

- Am Anfang in einer Meditation einsetzen, um den Fokus zu setzen.
- Während der Praxis verwenden, um die Meridiane oder Akupressurpunkte gezielt zu aktivieren.
- Am Ende in der Endentspannung integrieren, um tiefe Ruhe zu fördern.



Anwendungen ätherische Öle im Yin Yoga

Vielleicht lässt du einen Diffuser laufen, damit der Duft den Raum erfüllt, oder du bietest deinen Teilnehmern an, einen Tropfen des Öls einzusatmen oder sanft auf Akupressurpunkte einmassieren.

Schritt 2:

Gestalte deine Yin-Yoga-Praxis entsprechend dem gewählten Thema.

Nutze gezielt Haltungen, die das Element oder die Emotion ansprechen, die du unterstützen möchtest. Vielleicht baust du die Elemente der TCM direkt ein – wie Leber- und Gallenblasenmeridiane für das Holz-Element – um die Wirkung von Duft, Bewegung und Energiearbeit noch zu verstärken.



Praktische Anwendungen:

Duftanker für Meditation oder Intention

Anwendung: Wähle ein Öl, das deine Intention unterstützt (z. B. Lavendel für Ruhe, Zitrone für Klarheit).

Praxis: Gib einen Tropfen auf deine Handflächen oder auf die deiner Teilnehmer, verreibe sie und halte die Hände vors Gesicht. Atme tief ein, während du dich auf deine Absicht für die Praxis konzentrierst.



Praktische Anwendungen:

Aromatische Begleitung der Haltung

Anwendung: Trage ein verdünntes Öl direkt auf den Körper auf (z. B. im Bereich der Meridiane oder Chakren, die du in der Haltung ansprichst).

Beispiel: Während du in der Kindhaltung bist, trage Sandelholz auf den unteren Rücken auf, um das Wurzelchakra zu unterstützen und ein Gefühl der Erdung zu fördern.



Praktische Anwendungen:

Chakra-Arbeit

Anwendung: Trage ätherische Öle gezielt auf Chakrenbereiche auf, die du in der Praxis ansprechen möchtest.

Beispiel: Trage Sandelholz oder Weihrauch auf das dritte Auge (Stirn) auf, um während meditativer Haltungen Klarheit und Intuition zu fördern.

Wirkung: Harmonisiert die Energiezentren und verstärkt den meditativen Effekt.



Praktische Anwendungen:

Self-Care vor, während oder nach der Praxis

Anwendung: Nach, vor oder während der Yin-Yoga-Praxis kannst du Öle für eine beruhigende Massage verwenden (z. B. Lavendel oder Deep Blue). Konzentriere dich auf verspannte Stellen wie Nacken oder Schultern.

Wirkung: Vertieft die Entspannung und unterstützt die Integration der Praxis.



Praktische Anwendungen:

Endentspannung (Shavasana)

Zum Abschluss kannst du beruhigende Öle wie Lavendel oder Weihrauch auf deine Schläfen, dein drittes Auge (Yin-Tang-Punkt) oder deine Fußsohlen auftragen. Das unterstützt eine tiefe Entspannung und hilft dir, die Wirkung der Praxis zu integrieren.



-04-

ÄTHERISCHE ÖLE & ELEMENTE

Akupressurpunkte & Oils



Die Verbindung von ätherischen Ölen, Akupressurpunkten und Yin Yoga kann eine kraftvolle Methode sein, um deinen Körper, Geist und deine Emotionen in Einklang zu bringen. Diese drei Ansätze ergänzen sich perfekt und verstärken ihre Wirkung gegenseitig:



- Ätherische Öle stimulieren deine Sinne und wirken direkt auf deine Emotionen sowie dein energetisches Gleichgewicht.
- Akupressurpunkte fördern den Energiefluss entlang deiner Meridiane und lösen Blockaden.
- Yin Yoga dehnt deine Faszien, harmonisiert deine Energie und beruhigt dein Nervensystem.

Ätherische Öle & Elemente

Vorbereitung

Wähle ein ätherisches Öl, das zu deinen Emotionen oder dem Element passt, das du stärken möchtest (z. B. Lavendel für Ruhe, Zypresse für mehr Fluss).

Verdünne das Öl mit einem Trägeröl (wie Jojobaöl) und trage es auf die entsprechenden Akupressurpunkte auf.

Bereite deine Yin-Yoga-Praxis vor, indem du Haltungen auswählst, die die Meridiane des jeweiligen Elements ansprechen.



Ätherische Öle & Elemente

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden die fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) genutzt, um natürliche Prozesse und energetische Zustände im Körper und in der Natur zu beschreiben. Ätherische Öle können in der TCM den Elementen zugeordnet werden, basierend auf ihren Eigenschaften, Wirkungen und Düften.

Praktische Anwendung

Mit dem Diffuser starten: Gib ein ätherisches Öl in einen Diffuser, um den Raum vorzubereiten.

Akupressurpunkt vor der Haltung stimulieren: Massiere den jeweiligen Punkt 1–2 Minuten lang mit dem Öl.

In die Yin-Haltung gehen: Halte die Haltung 3–5 Minuten, atme den Duft des Öls bewusst ein und übe sanften Druck auf den Punkt aus.



Ätherische Öle & Elemente

Hinweis:

Diese Zuordnungen können je nach TCM-Praktizierendem oder aromatherapeutischer Tradition leicht variieren. Die Auswahl des passenden Öls sollte immer individuell erfolgen, basierend auf der spezifischen energetischen Situation und dem gewünschten Effekt.



Ätherische Öle & Elemente

Holz (Leber, Gallenblase)

Eigenschaften: Wachstum, Kreativität, Flexibilität, Aufbruch.

Duftnote: Frisch, holzig, grün, vitalisierend.

Passende ätherische Öle:

- **Zypresse:** fördert Beweglichkeit und Fluss.
- **Wacholder:** klärend und reinigend.
- **Rosmarin:** aktiviert und stimuliert.
- **Zitronengras:** unterstützt Klarheit und Konzentration.



Ätherische Öle & Elemente

Element Holz (Leber/Gallenblase)

Emotionen: Frustration, Stagnation, Wut.

Öl: Zypresse oder Wacholder

Akupressurpunkt:

Leber 3 (Taichong): Zwischen den ersten beiden Zehen auf deinem Fußrücken.

Anwendung: Massiere diesen Punkt sanft, während du in einer Hüftöffner-Haltung wie der Hocke verweilst.

Yin-Haltung:

Hocke: Die Haltung öffnet energetische Blockaden in der Hüft- und Beckenregion, die oft durch Stress, Ängste oder emotionale Belastungen entstehen.



Ätherische Öle & Elemente

Feuer (Herz, Dünndarm, Perikard,
Dreifacher Erwärmer)

Eigenschaften: Leidenschaft, Freude, Dynamik, Wärme.

Duftnote: Warm, blumig, anregend.

Passende ätherische Öle:

Ylang-Ylang: fördert Freude und Gelassenheit.

Zimt: wärmend und anregend.

Nelke: unterstützt Energie und Vitalität.

Lavendel: balancierend und beruhigend.



Ätherische Öle & Elemente

Element Feuer (Herz/Dünndarm)

Emotionen: Nervosität, emotionale Unruhe.

Öl: Ylang-Ylang oder Lavendel

Akupressurpunkt:

Herz 7 (Shenmen): An der Innenseite des Handgelenks, zwischen den Sehnen.

Anwendung: Mit leichtem Druck halten, während du im Halbmond verweilst.

Yin-Haltung:

Halbmond: Löst emotionalen Spannungen, insbesondere Stress und Frustration, und unterstützt die Entgiftung.



Ätherische Öle & Elemente

Erde (Milz, Magen)

Eigenschaften: Stabilität, Fürsorge, Mitte, Verdauung.

Duftnote: Süß, erdig, harmonisierend.

Passende ätherische Öle:

Ingwer: unterstützt Verdauung und Wärme.

Patchouli: erdend und stabilisierend.

Orange: aufbauend und ausgleichend.

Kardamom: fördert Harmonie und Zentrierung.



Ätherische Öle & Elemente

Element Erde (Milz/Magen)

Emotionen: Sorgen, Grübeln, Instabilität.

Öl: Patchouli oder Orange

Akupressurpunkt:

Milz 6 (Sanyinjiao): Innenknöchel, etwa vier Fingerbreit über deinem Knöchel.

Anwendung: Massiere diesen Punkt sanft während du in der Libelle verweilst.

Yin-Haltung:

Libelle: Die Libelle stimuliert die Meridiane von Leber, Niere und Milz, die durch die Innenseiten der Beine verlaufen.

Die Aktivierung dieser Meridiane fördert Entgiftung, emotionale Balance und Erdung.



Ätherische Öle & Elemente

Element Metall (Lunge/Dickdarm)

Eigenschaften: Klarheit, Struktur, Loslassen.

Duftnote: Frisch, reinigend, würzig.

Passende ätherische Öle:

Eukalyptus: klärend und reinigend.

Pfefferminze: erfrischend und belebend.

Teebaum: desinfizierend und stärkend.

Zitrone: reinigend und erfrischend.



Ätherische Öle & Elemente

Element Metall (Lunge/Dickdarm)

Emotionen: Trauer, Festhalten, fehlende Klarheit.

Öl: Eukalyptus oder Pfefferminze

Akupressurpunkt:

Lunge 1 (Zhongfu): Oberhalb des Brustmuskels, unterhalb deines Schlüsselbeins.

Anwendung: Massiere diesen Punkt sanft, während du in einer Rückbeuge wie "Fisch" verweilst.

Yin-Haltung:

Fisch: Hilf den Qi-Fluss zu regulieren, insbesondere in den Meridianen von Lunge, Dünndarm, Herz und Perikard, die durch den Oberkörper verlaufen.



Ätherische Öle & Elemente

Wasser (Niere, Blase)

Eigenschaften: Tiefe, Ruhe, Regeneration, Willenskraft.

Duftnote: Kühl, beruhigend, regenerierend.

Passende ätherische Öle:

Sandelholz: beruhigend und meditativer Duft.

Vetiver: erdend und stärkend.

Kamille: ausgleichend und entspannend.

Myrrhe: nährend und zentrierend.



Ätherische Öle & Elemente

Element Wasser (Niere/Blase)

Emotionen: Angst, Unsicherheit, Erschöpfung.

Öl: Vetiver oder Sandelholz

Akupressurpunkt:

Niere 1 (Yongquan): In der Mitte deiner Fußsohle, nahe der Zehenbasis.

Anwendung: Drücke oder massiere diesen Punkt, während du im Schmetterling verweilst.

Yin-Haltung:

Schmetterling: Der Schmetterling aktiviert die Meridiane von Leber, Milz und Nieren, die entlang der Innenseiten der Beine verlaufen.



A close-up photograph of a woman with dark hair and eyes closed, wearing a white hoodie. She is holding a small, dark, cylindrical bottle to her nose, appearing to be smelling it. The background is a plain, light-colored wall. The overall mood is calm and meditative.

**„Atme tief, lasse den Duft einströmen
und fühle, wie der Körper in den Raum
der Stille sinkt.“**

— 05 —

GOOD TO KNOW

Good to know

Sicherheit und Dosierung der ätherischen Öle

- **Hautverträglichkeit:** Ätherische Öle sollten immer verdünnt angewendet werden, besonders bei empfindlicher Haut. Trägeröle wie Jojobaöl oder Mandelöl sind ideal.
- **Allergien prüfen:** Teste jedes Öl vor der Anwendung auf einer kleinen Hautstelle, um sicherzugehen, dass keine allergische Reaktion auftritt.
- **Dosierung für den Diffuser:** 3–5 Tropfen pro 100 ml Wasser sind meist ausreichend.

Qualität der ätherischen Öle

- **Reinheit:** Verwende 100 % reine, therapeutische ätherische Öle, um die volle Wirkung zu erzielen.
- **Quelle:** Beziehe die Öle aus nachhaltigen und vertrauenswürdigen Quellen, um Qualität und Ethik zu gewährleisten.
- **Vorsicht bei synthetischen Ölen:** Diese haben keine therapeutische Wirkung und können potenziell schädlich sein.

Wann sollte man ätherische Öle nicht verwenden?

Ätherische Öle sind zwar kraftvolle Werkzeuge für Wohlbefinden und Heilung, aber es gibt auch Zeiten und Situationen, in denen sie nicht verwendet werden sollten.

Hier einige Hinweise:

Schwangerschaft:

Einige ätherische Öle können in der Schwangerschaft oder Stillzeit nicht empfohlen werden. Besonders Öle wie Rosmarin, Thymian, Salbei und Pfefferminze sollten während dieser Zeit vermieden werden. Es ist wichtig, vor der Verwendung von ätherischen Ölen in dieser Phase einen Arzt oder Aromatherapeuten zu konsultieren.

Allergien und Empfindlichkeiten:

Bei empfindlicher Haut oder bekannten Allergien sollte vor der Anwendung ein Hauttest gemacht werden. Manche ätherischen Öle, wie Zimt oder Nelke, können bei empfindlichen Personen Hautreizungen verursachen.

Wann sollte man ätherische Öle nicht verwenden?

Kinder unter 2 Jahren:

Bestimmte ätherische Öle, wie z.B. Eukalyptus oder Pfefferminze, sind für Babys und Kleinkinder nicht geeignet, da sie die Atemwege reizen können.

Atemwegserkrankungen und Asthma:

Obwohl ätherische Öle wie Eukalyptus und Pfefferminze bei Erkältungen unterstützend wirken können, sollte bei Asthma oder anderen Atemwegserkrankungen Vorsicht geboten sein. Einige Öle können Symptome verschärfen.

Fotosensibilität:

Einige ätherische Öle, insbesondere Zitrusöle wie Bergamot, Orange, Zitrone und Limette, sind fotosensitiv. Das bedeutet, dass sie die Haut empfindlicher gegenüber Sonnenlicht machen. Nach der Anwendung solcher Öle sollte man direkte Sonneneinstrahlung oder UV-Licht vermeiden, um Hautreaktionen wie Sonnenbrand oder Pigmentflecken zu verhindern.

Wann sollte man ätherische Öle nicht verwenden?

Ätherische Öle nicht unverdünnt auf die Haut auftragen:

Ätherische Öle sind hochkonzentriert und können, wenn sie unverdünnt angewendet werden, Hautirritationen, Rötungen oder allergische Reaktionen hervorrufen. Achte immer darauf, sie mit einem Trägeröl (wie Jojobaöl, Mandelöl oder Kokosöl) zu verdünnen, bevor du sie auf die Haut aufträgst.

Nicht in den Augen verwenden:

Ätherische Öle sollten niemals in die Augen oder in die Nähe der Schleimhäute kommen. Wenn ein Öl versehentlich ins Auge gerät, spüle das Auge sofort gründlich mit viel Wasser aus und suche gegebenenfalls einen Arzt auf.

Vorsicht bei der Anwendung im Gesicht:

Öle wie Teebaum oder Pfefferminze sollten vorsichtig auf der Haut, insbesondere im Gesicht, angewendet werden. Sie können bei manchen Menschen Hautreizungen verursachen.

Wann sollte man ätherische Öle nicht verwenden?

Verwendung bei Vorerkrankungen:

Wenn du an chronischen Erkrankungen wie hohem Blutdruck, Epilepsie oder Herzkrankheiten leidest, solltest du bestimmte ätherische Öle meiden, die diese Bedingungen beeinflussen können. Konsultiere in diesen Fällen immer einen Arzt oder einen erfahrenen Aromatherapeuten, bevor du ätherische Öle verwendest.

Überdosierung vermeiden:

Weniger ist oft mehr, besonders bei ätherischen Ölen. Eine hohe Konzentration an ätherischen Ölen kann zu Kopfschmerzen, Übelkeit oder anderen gesundheitlichen Problemen führen. Achte darauf, nicht mehr als 5-6 Tropfen Öl in einem Diffuser zu verwenden oder bei der Hautpflege eine moderate Menge zu dosieren.



Top 10 Öle für deinen Start

[WEITERE INFOS](#)

Top 10 Öle für deinen Start - Das Home Essentials Kit

Ätherische Öle sind eine wunderbare Möglichkeit, dein Zuhause in eine Wohlfühloase zu verwandeln. Mit dem Home Essentials Kit hast du die perfekte Basis, um die Kraft der Natur in deinen Alltag zu integrieren. Hier sind die Top 10 Öle und wie sie dich unterstützen können:



Zitrone

ERFRISCHEND

Wirkt aufmunternd und energetisierend, schenkt dir neue Kraft und verleiht dir den nötigen Fokus für den Tag. Es hilft dir, Klarheit zu gewinnen und unterstützt eine gesunde Verdauung auf natürliche Weise.



Lavendel

BERUHIGEND

Es beruhigt Körper und Geist, fördert tiefen Schlaf und hilft, nach einem stressigen Tag zu entspannen. Zudem lindert es Hautunregelmäßigkeiten und unterstützt ein ebenmäßiges Hautbild.



Pfefferminze

BELEBEND

Es öffnet die Atemwege für klare, freie Atmung, entspannt müde Muskeln und löst Verspannungen. Zudem wirkt es kühlend bei Überhitzung und bringt erfrischende Linderung nach Anstrengung.



Weihrauch

ERDEND

Es wirkt entspannend und beruhigend, hilft bei Stressabbau und fördert die Regeneration auf zellulärer Ebene. Als spirituelles Öl unterstützt es dein inneres Gleichgewicht und vertieft das Bewusstsein.



Oregano

ANTIOXIDATIV

Es unterstützt das Immunsystem, indem es die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers stärkt. Es hilft, den Körper von innen zu wärmen und wirkt als starkes Antioxidans,



AIR

KÜHLEND

Es unterstützt die Atemwegsfunktion, wirkt kühlend und belebend. Es ist ein unverzichtbares Öl in der kalten Jahreszeit, um das Immunsystem zu stärken und für klare Atemwege zu sorgen.



Teebaum

REINIGEND

Es bietet wertvolle Unterstützung in der kalten Jahreszeit, indem es das Immunsystem stärkt. Es fördert die Gesundheit von Haaren, Haut und Nägeln und revitalisiert sowie erfrischt die Haut.



ZenGest

LINDERND

Es beruhigt den Magen und unterstützt eine gesunde Verdauung. Es trägt dazu bei, Beschwerden im Verdauungstrakt auf natürliche Weise zu lindern.



On Guard

STÄRKEND

Es unterstützt das Immunsystem und schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen. Es eignet sich auch hervorragend für die natürliche Reinigung von Oberflächen und fördert so ein sauberes, gesundes Umfeld.

Top 10 Öle für deinen Start – Das Home Essentials Kit

Einige der ätherischen Öle aus dem Home Essentials Kit lassen sich gut diesen Elementen zuordnen.

Holz (Leber, Gallenblase, Wachstum, Kreativität)

Emotionen: Wut, Frustration, Anspannung

- **Zitrone:** Fördert Klarheit, löst stagnierende Energie und bringt frischen Schwung in den Geist. Unterstützt die Leber und hilft bei Entgiftung.
- **Teebaum (Melaleuca):** Reinigt und harmonisiert, unterstützt den Fluss der Energie und wirkt bei emotionaler und körperlicher Stagnation.

Feuer (Herz, Dünndarm, Freude, Leidenschaft)

Emotionen: Freude, Übererregung, Unruhe

- **Lavendel:** Beruhigt das Herz und bringt emotionale Ausgeglichenheit. Es hilft, überschüssiges Feuer zu besänftigen, und unterstützt einen ruhigen Geist.
- **Deep Blue (Mischung):** Löst Spannungen und hilft bei muskulären Verspannungen, die mit emotionalem Stress zusammenhängen können.

Top 10 Öle für deinen Start – Das Home Essentials Kit

Erde (Milz, Magen, Ernährung, Stabilität)

Emotionen: Sorgen, Grübeln, Mitgefühl

- **DigestZen (Mischung):** Perfekt für die Verdauung, stärkt Magen und Milz und bringt Balance bei Sorgen oder emotionalem Grübeln.
- **Zitrone:** Unterstützt den Stoffwechsel und reinigt den Verdauungstrakt, eine wichtige Grundlage für das Element Erde.

Metall (Lunge, Dickdarm, Loslassen, Struktur)

Emotionen: Trauer, Melancholie

- **Air (Mischung):** Unterstützt die Atmung und stärkt die Verbindung zur Lunge, dem Organ des Loslassens. Ideal bei emotionaler oder körperlicher Enge.
- **On Guard (Mischung):** Stärkt die Abwehrkräfte und hilft, alte Muster loszulassen, die das Immunsystem belasten könnten.

Top 10 Öle für deinen Start – Das Home Essentials Kit

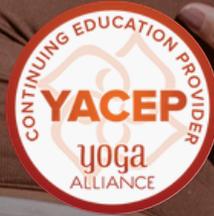
Wasser (Niere, Blase, Ruhe, Willenskraft)

Emotionen: Angst, Erschöpfung

- **Weihrauch:** Unterstützt innere Ruhe, stärkt die Verbindung zur inneren Kraft und wirkt stabilisierend bei Ängsten.
- **Pfefferminze:** Belebt und gibt frische Energie bei Erschöpfung, eine wichtige Ressource für das Element Wasser.

Die Öle des Home Essentials Kits decken viele Aspekte der fünf Elemente ab. Durch gezielte Anwendung kannst du emotionale und körperliche Disharmonien ausgleichen und die Energie der Elemente unterstützen. Ob für Entspannung (Lavendel, Weihrauch), Anregung (Zitrone, Pfefferminze) oder Schutz (Teebaum, On Guard) – die Verbindung zur TCM macht diese Öle noch wertvoller.

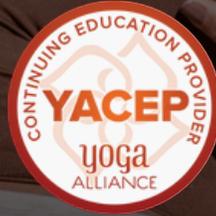
Nach dem Erwerb des Home Essentials Kits erhältst du zusätzlich über 100 Anwendungsmöglichkeiten für die 10 enthaltenen Öle.



YIN YOGA AUSBILDUNG

WEITERE INFOS

WEITERE INFOS AUF: MILDA-HEINZ.COM



In dieser Ausbildung entdeckst du die tiefen, heilenden Aspekte dieser wunderbaren Praxis, denn du erhältst eine umfassende Einführung in die Welt des Yin Yoga.

Wir tauchen ein in die Philosophie und Hintergründe der Praxis, schauen uns die Anatomie & Faszien genauer an, befassen uns mit der Traditionellen Chinesischen Medizin und erwerben Fähigkeiten, um Yin Yoga sicher und authentisch zu unterrichten.

WEITERE INFOS

WEITERE INFOS AUF: MILDA-HEINZ.COM