



DÖTERRA ÖLE IN
Yogastudios



Öle und Yoga



ÄHNLICH WIE YOGA, SIND ÄTHERISCHE ÖLE SCHON SEIT JAHRHUNDERTEN ALS **WIRKSAMES MITTEL FÜR ENTSPANNUNG, BALANCE SOWIE HARMONIE IN KÖRPER UND GEIST** BEKANNT.

DÜFTE KÖNNEN, RICHTIG EINGESETZT, DIE **ENTSPANNUNG VERTIEFEN** ODER **AKTIVIEREND** WIRKEN, **NEUE ENERGIE** SCHENKEN, ALTE **BLOCKADEN LÖSEN**, DIE **STIMMUNG HEBEN** ODER EINFACH NUR **ANGENEHM RIECHEN** UND DAMIT EINE STIMMUNGSVOLLE ATMOSPHÄRE SCHAFFEN.

"Die pure Essenz"



NADINE VON





Ätherisch Öle im Yogastudio

WELCHE ÖLE PASSEN GUT INS STUDIO



JUST
breathe



FOKUS,
KONZENTRATION
BEI DIR ANKOMMEN
ERDEN

BEI DIR ANKOMMEN
& ATMUNG

AKTIVIEREND
KRAFT
ÖFFNEND

ENTSPANNUNG
INNENKEHR
RUHE

WEIHRAUCH
JUNIPER BERRY
(WACHOLDER)
BALANCE
BAUMÖLE
BERGAMOT
YOGA COLLECTION

PEPPERMINT
EUKALYPTUS
AIR
ALIGN

PEPPERMINT
ROSMARIN
ZITRONE
CITRUS BLISS
LEMONGRAS
MOTIVATE
WILDE ORANGE
ARISE

WEIHRAUCH
SANDELHOLZ
ZEDERNHOLZ
LAVENDEL
COPAIBA
VETIVER
ANCHOR

Öle im Studio nutzen

ANWENDUNG



KONZENTRATION

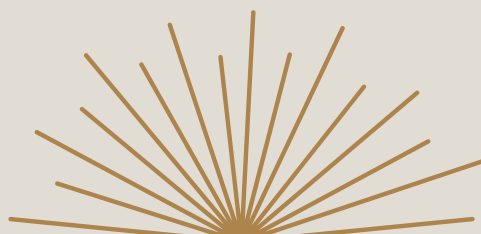
DIFFUSOR
VERTEILE ES IN DIE
HÄNDE
AUF DIE STIRN
AUF DEN BAUCH, UM
DEN BAUCHNABEL
HALTE DIE FLASCHE VOR
DIE NASE

AKTIVIERUNG

SPRÜHE ES AUF DIE
FÜSSE (ZB
SONNENGRUSS)
RAUMSPRAY / AURASPRAY
VERTEILE ES IN DIE
HÄNDE
DIFFUSOR

ENTSPANNUNG

GIB ES AUF DAS STIRNCHAKRA
ODER KRONENCHAKRA
RAUMSPRAY / AURASPRAY
GIB ES DEN YOGIS IN
DIE HÄNDE ZUM RIECHEN
HALTE DIE FLASCHE VOR
DIE NASE
PLATZIERE EINEN DUFTSTEIN
AM KOPFENDE





NOCH MEHR INSPIRATION ZUR NUTZUNG

INNERHALB DER YOGAPRAXIS ÖLE NACH ASANAS AUFTEILEN

z.B. Baum und Stabilität: Balance / Hölzer, Wurzeln
oder

Sonnengruß: Wilde Orange, Zitrone, Bergamotte

YOGA COLLECTION:

Exemplarische Stunde siehe nächste Seiten

NACH EINER STARKEN STUNDE

Deep Blue Touch zum einrollern für die Muskeln und Verspannungen

MEDITATIONSREISEN UNTERSTÜTZEN MIT ÖLEN UND
DUFTREISEN ANBIETEN

(Blumenreise im Frühling, Weihnachtsduftreise, Meditation zum Thema "Loslassen", "Erden"
usw.)

KREIERE DIE ÖL-ATMOSPHÄRE

DIFFUSOR IM EINGANGSBEREICH ZUM ENTSPANNTEN
ANKOMMEN (LIEBLINGSMISCHUNG: LEMONGRAS &
PEPPERMINT)

INFUSED WATER MIT INFOBLATT ZUR WIRKUNG DES
ÖLS

INTEGRATION IN DIE YOGASTUNDE





Weise die Teilnehmer auf die Anwendung hin!

Der Einsatz von reinen ätherischen Ölen in der Yogastunde kann sehr bereichernd sein. Doch nicht alle Teilnehmer genießen das gleichermaßen und nicht jeder kann mit jedem Öl emotional umgehen. Deshalb würde ich je nach Anwendungsart (Z.B. bei der direkten Anwendung am Teilnehmer) einen Hinweis zur Nutzung geben.

“ICH GEBE EUCH NUN EIN ENTSPANNENDES ÖL IN DIE HÄNDE...”

“ICH SPRÜHE EIN DUFTSPRAY IN DIE LUFT”

“ICH HALTE EUCH JEWELNS EIN ÖL UNTER DIE NASE...”

“ICH GEBE EUCH EIN ÖL AUF DIE STIRN, WENN DU DAS NICHT MÖCHTEST, GIB MIR JETZT BITTE EIN HANDZEICHEN...”



Exemplarische Yogastunde

MIT DER YOGA COLLECTION

Energetisieren

WIR LASSEN DIE ENERGIE IM KÖRPER DURCHSTRÖMEN
UND SPÜREN UNSERE ENERGIE!

ARISE: Tiefe Atemzüge aus der
Hand + 1 Tropfen auf die Füße



SONNENGRUSS	5 Runden
HOHER AUSFALLSCHRITT	10 Atemzüge + Wechsel
HERZÖFFNER	10 Atemzüge + Wechsel
KAMEL	45 Sekunden

Zentrieren

WIR ZENTRIEREN UND FOKUSSIEREN UNS IN JEDER HALTUNG AUF DIE
WAHRNEHMUNG. WAS SPÜREN WIR WO.

ALIGN: 5 tiefe Atemzüge aus der Hand



BERGHALTUNG MIT SEITBEUGE	
SEITBEUGE MIT GEKREUZTEN BEINEN	
GEDREHTE KOPF-KNIE-POSE	90 Sekunden + Wechsel
SITZENDE GRÄTSCHEN	2 Minuten
SEITWINKEL	45 Sekunden + Wechsel

Stabilisieren

ANKOMMEN UND RUHE FINDEN. STABILISIEREN IM EINKLANG MIT DER
RUHIGEN UND TIEFEN ATMUNG.

ANCHOR: 5 tiefe Atemzüge aus der Hand



HERABSCHAUENDER HUND	90 Sekunden
BAUM	1 Minute + Wechsel
STEHENDE VORBEUGE	2 Minuten
TIEFE HOCKE	30 Sekunden
HAPPY BABY	2 Minuten

DÖTERRA YOGA COLLECTION



Arise

ERLEUCHTENDE MISCHUNG

*Grapefruit, Zitrone, Osmanthus, Zitronenmelisse,
Sibirische Tanne*

Fördert die Gefühle von Glück, Klarheit und Mut.
Öffnet den Geist und unterstützt die Yogaroutine.

Die Verbindung zu Allem, was ist

Zitronen- und Grapefruit-Öl sind beide für ihre energetisierenden Eigenschaften bekannt. Sibirisches Tannenöl kann zur Beruhigung des zentralen Nervensystems und Stärkung des Geistes beitragen. Osmanthus und Melissa sind Blütenöle, die einen herzerwärmenden Effekt auf das Gemüt haben.

Anwendung: Trage es auf die Schläfen, Handgelenke und den Hals auf, um Gefühle von Freude zu verstärken. Nutze die Vorteile von Arise, wenn Du Dich Herausforderungen stellen darfst, um ein neues Ziel zu erreichen.



DÖTERRA YOGA COLLECTION



Align

ZENTRIERENDE MISCHUNG

*Bergamotte, Koriandersamen, Majoran,
Pfefferminz, Geranie, Basilikum, Rose, Jasmin*

Finde deine Mitte

Das Aroma von Bergamotte ist beruhigend und erhebend, während es in der Lage ist Gefühle emotionaler Negativität und Stress zu reduzieren. Es fördert die Beruhigung des vegetativen Nervensystems. Koriander, von den alten Ägyptern als „Gewürz der Glückseligkeit“ bezeichnet, galt als Aphrodisiakum. Majoran hat entspannende Vorteile. Die gesamte Mischung wirkt zusammen, um einen blumigen, krautigen Duft zu erzeugen.

**Fördert die Gefühle von Selbstachtung und Vertrauen.
Fokussiert den Geist und optimiert das Wohlbefinden
durch die Förderung von Harmonie und Ruhe.**

Trage es über dem Herzen, den Handgelenken und im Nacken auf, um Gefühle von Selbstachtung zu fördern. Nutze die Vorteile von Align, wann immer Du Dich unkonzentriert und kraftlos fühlst.



DÖTERRA YOGA COLLECTION



Anchor

STABILISIERENDE MISCHUNG

*Lavendel, Zeder, Sandelholz, Weihrauch, Zimt, Weihrauch,
Schwarzer Pfeffer, Patschuli*

Der Anker für deine Erdung

Diese Mischung beruhigt den Geist und kann dir das Gefühl geben, wieder richtig gut geerdet zu sein. So beruhigt sich auch Dein Körper, so dass Du mit Dir selbst, Deiner Umgebung, Deinen persönlichen Zielen und Deinen täglichen Aktivitäten in Verbindung bleiben kannst.

Fördert Gefühle von Vollständigkeit und Mut.

Gibt das Gefühl einer stabilen Erdung.

**Schenkt festes Vertrauen und sorgt für eine beruhigende
Stärke.**

Trage es auf die Knöchel, die Basis der Wirbelsäule und die Unterseiten der Füße auf. Nutze die Vorteile von Anchor, wann immer Du Dich unentschlossen und haltlos fühlst.



Öle, die das Yogastudio bereichern



EMOTIONSKOLLEKTION



YOGAKOLLEKTION



ON GUARD REIHE FÜR SAUBERE LUFT UND DIE HYGIENE

SCHÜTZENDE ÖLMISCHUNG



REINIGERKONZENTRAT



SCHÄUMENDE SEIFE



DEEP BLUE REIHE FÜR DIE MUSKELN, GELENKE UND EINEN ENTSPANNTEN KÖRPER



Öl-Events im Yogastudio



DUFTREISE UND PERSÖNLICHEN ROLL-ON MIXEN



CHAKRAREISE UND CHAKRAROLLER



BABYBAUCHYOGA: ÖLE IN DER SCHWANGERSCHAFT



RÜCKBILDUNG: ÖLE FÜR BABYS UND KLEINKINDER



YOGA: ÖLE IM ALLTAG MIT FAMILIE, HORMONE,
SCHMERZEN, EMOTIONEN



RESTORATIVE YOGA / YOGA MIT STUHL: HORMONE
WECHSELJAHRE



My inner RelaxZone

*Buch für Yogastudios
und Yogis*

*Meditationen, Yoga und
Inspiration mit Ölen*

<https://relax-zone.de/myinnerrelaxzone>





*Kreativität und Mut und ganz
viel Liebe*



@NATURGEZEITEN

WWW.NATURGEZEITEN.DE

