

Erste Hilfe mit Düften

Schnelle Lösungen mit ätherischen Ölen



Mehr Infos zur
Aroma Grundausbildung

SCAN ME



Aroma-Checkliste für den Alltag

KURZFORM

Stress & Nervosität

→ Lavendel, Bergamotte, Kamille

Kopfschmerzen

→ Pfefferminze, evtl. Basilikum

Übelkeit & Reisebeschwerden

→ Ingwer, Zitrone, Pfefferminze

Schlafprobleme

→ Lavendel, Vetiver, Majoran

Schnupfen & Erkältung

→ Thymian, Eukalyptus, Niaouli, Cajeput

Konzentration steigern

→ Rosmarin, Zitrone, Pfefferminze

Muskelverspannungen

→ Nadelöle, wie z.B. Latschenkiefer, Cajeput, Lavendel

Insektenstiche & kleine Wunden

→ Teebaum, Lavendel, Kamille blau zur Narbenpflege

Stimmungstief & Antriebslosigkeit

→ Grapefruit, Orange, Lemongras bei Antriebslosigkeit

Anwendung:



- **Diffuser:** 3–5 Tropfen ins Wasser geben
- **Roll-On:** 10 ml Trägeröl + 4 Tropfen ätherisches Öl
- **Inhalation:** 1 Tropfen auf ein Taschentuch, tief einatmen

erhältlich im BaBlü-Shop



Aroma-Checkliste für den Alltag

Schnell das passende ätherische Öl
für jede Situation finden!



Entspannung & Stressabbau

Lavendel → Beruhigt Körper & Geist

Kamille → Löst innere Anspannung

Bergamotte → Hilft bei emotionaler Erschöpfung



Anwendung:

- 3–5 Tropfen in den Diffuser geben
- 1–2 Tropfen auf ein Taschentuch & tief einatmen
- 10 ml Trägeröl 4- 5 Tropfen für eine entspannende Massage

Energie & Konzentration

Pfefferminze → Frischekick für den Geist

Rosmarin → Fördert Fokus & klares Denken

Zitrone → Wirkt stimmungsaufhellend & anregend

Eukalyptus → Öffnet die Atemwege & klärt den Kopf



Anwendung:

- Im Homeoffice oder beim Lernen in den Diffuser geben
- 1 Tropfen auf die Handflächen reiben & tief einatmen
- Als Raumspray: 100 ml Wasser + 10 Tropfen ätherisches Öl

Raumsprays werden 3 %ig hergestellt. (60 Tr. auf 100 ml Flüssigkeit) Evtl. einen Absorber als Emulgator verwenden. Der Spray ohne Emulgator muss vor dem Verwenden gut geschüttelt werden.



Besser schlafen & zur Ruhe kommen

Lavendel → Fördert tiefen Schlaf

Vetiver → Erdet & entspannt

Majoran → Hilft bei unruhigen Gedanken

Ylang-Ylang → Löst Spannungen & beruhigt das Herz



Anwendung:

- 1 Tropfen Lavendel auf ein Taschentuch geben, oder einen Duftstein auf den Nachttisch legen. Duftstein 1- 5 Tr. je nach verwendetem Öl
- Beruhigendes Fußbad: 5 Tropfen auf einen Emulgator wie Salz oder Milch ins warme Wasser
- DIY-Schlafspray: 100 ml Emulgator + 20 Tropfen ätherisches Öl



erhältlich im BaBlü-Shop

Mehr Infos zur
Aroma Grundausbildung

SCAN ME



Immunstärker

Teebaum → Stärkt die Abwehrkräfte
Thymian → Wirkt schleimlösend & antibakteriell
Eukalyptus → Erleichtert die Atmung
Ingwer → Wärmt & unterstützt das Immunsystem



Anwendung:

- Erkältungs-Dampfbad: 1 - max 2 Tropfen. Eukalyptus globulus in heißes Wasser geben & inhalieren
- DIY-Immunspray: 100 ml Wasser + 30 Tr. Teebaum & Thymian
- Fußmassage mit Ingweröl zur Stärkung der Abwehr Basisöl nicht vergessen



Muskelentspannung & Schmerzlinderung

Nadelöle oder Cajeput → Lindert Muskel- & Gelenkbeschwerden
Wacholder → Fördert Durchblutung & löst Verspannungen
Lavendel → Entspannt müde Muskeln
Pfefferminze → Kühlt & lindert Schmerzen



Anwendung:

- DIY-Schmerzsalbe: 10 ml Kokosöl + 6 Tr. Latschenkiefer oder Cajeput
- Massageöl: 50 ml Trägeröl + 30 Tr. des passenden Öls verwenden
- Warmes Entspannungsbad: 5 Tropfen ins Badewasser geben mit Trägeröl verwenden

So nutzt du deine ätherischen Öle am besten:

- **Immer verdünnen** – Direkt auf die Haut nur mit Trägeröl!
- **Nicht in die Augen oder Schleimhäute bringen**
- **Hochwertige, naturreine Öle verwenden**
- **Kühl & dunkel lagern, damit die Wirkung erhalten bleibt:**

Möchtest du lernen, wie du ätherische Öle sicher & professionell anwendest?

Dann ist unser **Aroma-Grundkurs** genau das Richtige für dich!



Mehr Informationen
zur **Aroma Grundausbildung**



Ätherische Öle
erhältlich im **BaBlü®-Shop**





Aromatherapie - Aromapflege Grundausbildung

Fundierte Basisausbildung für Medizin, Pflege, Apotheke, Humanenergetik
und Gesundheitsbewusste - zur Selbsthilfe oder für die berufliche Praxis
(Fortbildung nach § 63, § 104c GuKG für Pflegefachkräfte)

Aromatherapie ist mehr als die Arbeit mit angenehm duftenden Ölen – nutzen Sie die Pflanzenkraft für Körper, Geist und Seele! Lernen Sie in diesem Seminar die Grundlagen der Aromatherapie, verschiedene Arbeitsweisen mit ätherischen Ölen und erste praktische Anwendungen kennen. Ätherische Öle und Aromapflege steigern das Wohlbefinden und fördern die Gesundheit ganzheitlich – auch Ihre Familie wird sich darüber freuen!

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die...

- sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten.
- sich umfassende Grundlagen aufgrund v. persönl. Interesse aneignen möchten.
- in die Ausbildung Dipl. Aromafachfrau/mann reinschnuppern möchten.

Dauer: 2 Tage

Anrechenbare Unterrichtseinheiten (UE): 18 UE

Offizielle Anrechenbarkeit: Für Pflegefachkräfte anerkannte Fortbildung nach § 63, § 104c GuKG; für Bildungskarenz anrechenbar insgesamt 64h (16h Kurszeit, 48h Lernzeit)

Mehr Infos zur
Aroma Grundausbildung

SCAN ME



Aromatherapie & Aromapflege Ausbildungen

auf einen Blick



Dipl. Aromaexperte/in - Aromatologie, Aromatherapie & komplementäre Aromapflege

Expertenausbildung für Aromatologie, Aromatherapie & komplementäre Aromapflege - professionelle Aromapflege-Anwendungen - praxisnah, fundiert & auf staatlichem Niveau



Weiterbildung komplementäre Pflege - Aromapflege § 64 GuKG

Staatlich anerkannte Weiterbildung für „Komplementäre Pflege - Aromapflege“ in Österr. laut § 64 Abs. 3 GuKG (Gesundheits- und Krankenpflegegesetz) inkl. Abschlusszertifikat „Dipl. Aromapraktiker/in & Aromaexperte/in für komplementäre Aroma



Dipl. Aromapraktiker/in - inkl. Aromatherapie für Kinder

Expertenlehrgang für Aromatherapie, Aromafachberatung, Aromawendungen und die gewerbliche Aromapraxis inkl. Aromakosmetik und anderen vertiefenden Modulen (Fortbildung nach § 63, § 104c GuKG für Pflegefachkräfte)



Dipl. Aromafachfrau/mann (Aromafachberater/in)

Kompakter Intensivlehrgang für Aromatherapie, Aromafachberatung und Aromawendungen inkl. Grundlagen der Aromakosmetik (Fortbildung nach § 63, § 104c GuKG für Pflegefachkräfte)

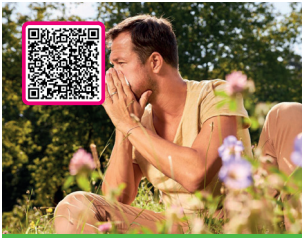


Aromatherapie - Aromapflege - Grundausbildung

Fundierte Basisausbildung für Medizin, Pflege, Apotheke, Humanenergetik und Gesundheitsbewusste - zur Selbsthilfe oder für die berufliche Praxis (Fortbildung nach § 63, § 104c GuKG für Pflegefachkräfte)



BaBlü® Empfehlung für Einsteiger



**Spezial-Webinar:
Heuschnupfen &
Pollenallergie adé**



**Psycho-
Aromapflege**



**Aroma
Körperarbeit - Aroma-
streichungen**



**Waldbaden mit
ätherischen Ölen**



**Aromatherapie
für Tiere -
Grundausbildung**



**NT4: Neue Therapien
mit ätherischen Ölen
und Edelsteinen**



GRATIS Infoabend

Besonders für Einsteiger
und Aromainteressierte
ONLINE-AUFZEICHNUNG:

**Übersicht & Aufbau
Aroma Ausbildungen
exkl. Aromaexpert:in**



GRATIS Infoabend

Speziell
für Pflegefachkräfte:
ONLINE-AUFZEICHNUNG:
**§64 GuKG Aromapflege -
Weiterbildung komplex.
Pflege inkl. Aromaexpert:in**



GRATIS Infoabend

Für die, die als Aromaberater:innen tätig werden wollen
ONLINE-AUFZEICHNUNG:

**Aromaberater:in:
Ein Beruf mit Zukunft!**

**Mehr Infos zur
Aroma Grundausbildung**

SCAN ME





BaBlü® ist Ihr Wegweiser zu ganzheitlicher Gesundheit, Lebensfreude & (beruflicher) Erfüllung.

In der BaBlü® Akademie finden Sie über 200 Ausbildungen in Österreich & Online. Die Akademie ist TÜV-ISO-zertifiziert für Erwachsenenbildung in ganzheitlichen Gesundheitsmethoden, mehrfach ausgezeichnet & von über 1000 begeisterten AbsolventInnen mit 5/5 ***** empfohlen!



Bachblütenakademie



Aromatherapie, Kosmetik



Kinesiologie



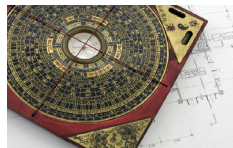
Klangtherapie



Kräuter, TEM, Pilze



Iridologie, Spagyrik



Feng-Shui, Radiästhesie



Schüssler, Mineralstoffe



TCM, Ernährung



Humanenergetik



Tiergesundheit



Gratis-Webinare



GRATIS
Kursprogramm bestellen: ➔

BaBlü® Akademie

+43 664 2585949
(09.00-13.00 Uhr)

office@bablu.at

www.bablu.at

➔ @babluakademie



HIER klicken oder
QR Code scannen