

Tagesseminar Aromapflege - Selfcare mit ätherischen Ölen



18. September 2025



09.00 - 16:30 Uhr



Parkhotel Hachenburg



199,- €

KURZBESCHREIBUNG

In diesem Seminar erhalten Sie ein kompaktes und gut verständliches Grundlagenwissen zur Aromapflege. Sie lernen ausgewählte ätherische Öle, Pflanzenöle und Hydrolate kennen und erfahren, wie Sie diese zur eigenen Selbstpflege anwenden können.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende in sozialen Berufen

THEMEN

- Was ist Aromapflege?
- Ätherische Öle und Pflanzenöle:
Definitionen, Qualitätsmerkmale, Wirkungsweisen, Umgang
- Möglichkeiten und Grenzen
- Hintergrundwissen zu ausgewählten ätherischen Ölen / Pflanzenölen / Hydrolaten und Aromapflegeprodukten, die sich zur Selbstpflege anbieten
- Wie kann Selbstfürsorge / Selbstpflege im (Berufs-)Alltag gelingen?
- Wie geht Achtsamkeit mit mir selbst?
- Einfache „Do it yourself“-Rezepturen für Wohlfühlwendungen kennenlernen
- Praktische Übungen und Selbsterfahrung

KURSLEITUNG

Carolin Totten

Expertin für Aromapflege
Dozentin | Autorin
Praxisanleiterin
Gesundheits- u. Krankenpflegerin

