

Kleine Rituale mit großer Wirkung



SANFTE REZEPTIDEEN

FÜR SENIOREN & PFLEGEPERSONAL



Für mehr Wohlbefinden,
Geborgenheit &
Lebensqualität.

BERÜHRUNG • DUFT • ZEIT • ZUWENDUNG



aromacoach.academy

BGR



Duftmomente, die gut tun



Ätherische Öle können im Alltag
sanft begleiten – für Senioren
und auch für die, die sie liebevoll
betreuen und pflegen.



Wohlbefinden & Entspannung
für Körper und Geist



Einfache Rezepte für
den Alltag



Auch für Pflegepersonal –
kleine Auszeiten, die stärken



FÜR PFLEGEPERSONAL

Selbstfürsorge ist keine Nebensache, sondern essenziell.
Ein kurzer Duftmoment kann neue Kraft schenken.

Abendruhe & Entspannung



Für Roll-on (15 ml) oder Diffuser

MISCHUNG



2 Tropfen Weihrauch



2 Tropfen Lavendel



2 Tropfen Mandarine



Ein sanfter Duft für ruhige
Abendstunden und kleine
Momente des Loslassens.



TIPP FÜR PFLEGEPERSONAL

Ein Tropfen der Mischung auf ein Dufttuch geben und
in der Nähe tragen oder im Raum verteilen – für kleine
Momente der Ruhe im oft fordernden Alltag.



Für Senioren & Pflegepersonal

Für mehr Wohlbefinden, Geborgenheit & Lebensqualität.

aromacoach.academy



BGR

Stimmungsaufhellender Duft



Für Diffuser oder Duftschnuck

IM DIFFUSER

- 2 Tropfen Bergamotte
- 2 Tropfen Zitrone
- 1 Tropfen
römische Kamille



IM DUFTSCHMUCK ODER AUF EINEM TUCH

- 2 Tropfen Bergamotte
- 2 Tropfen Zitrone
- 1 Tropfen römische Kamille



TIPP FÜR PFLEGEPERSONAL

Diffuser im Aufenthaltsraum – für eine angenehme, entspannte Atmosphäre für alle.



Auch für Pflegepersonal: Ein kleiner Duftanker für mehr Leichtigkeit, Fokus und innere Balance.



Frisch, freundlich
und ausgleichend.



Ideal für einen positiven Start
in den Tag.



Bringt Leichtigkeit und gute Laune
in den Alltag.



Pflegendes Hand- & Hautöl



Für trockene, beanspruchte Haut und
kleine Momente der Zuwendung.

-  30 ml Mandel- oder Jojobaöl
(Trägeröl)
-  2 Tropfen Lavendel
-  2 Tropfen Weihrauch
-  1 Tropfen Myrrhe

Für trockene, beanspruchte
Haut und kleine Momente
der Zuwendung.



TIPP FÜR PFLEGEPERSONAL

Auch die eigenen Hände pflegen und achtsam
berühren – Selbstfürsorge, die Kraft schenkt.

Wohlfühl-Fußbad



Für ein warmes Gefühl und
entspannte Momente.



1 EL Meersalz



2 Tropfen Lavendel



2 Tropfen Edeltanne



1 Tropfen Bergamotte

ANWENDUNG

- 1 Ätherische Öle mit dem Meersalz in einer kleinen Schale gut vermischen.
- 2 Die Mischung ins **lauwarme** Fußbad geben und gut umrühren.
- 3 15–20 Minuten die Füße genießen und tief durchatmen.



TIPP FÜR PFLEGEPERSONAL

Ein Fußbad am Abend hilft, den Tag loszulassen
und neue Energie zu tanken.

Dufttuch & kleine Helfer



DUFTTUCH FÜR UNTERWEGS

1–2 Tropfen der Lieblingsmischung auf ein Stofftuch geben und in die Tasche oder an den Nachttisch legen.



DUFTMOMENT ZWISCHENDURCH

1 Tropfen auf ein Taschentuch geben und bewusst ein paar Atemzüge nehmen.



DUFTKISSEN AM ABEND

1 Tropfen Lavendel, römische Kamille oder Mandarine auf ein Dufttuch neben das Kopfkissen geben.



TIPP FÜR PFLEGEPERSONAL

Ein kleines Dufttuch in der Kitteltasche oder am Arbeitsplatz kann helfen, kurze Momente der Ruhe und des Durchatmens zu schaffen.



Für Senioren & Pflegepersonal

Kleine Rituale schenken Geborgenheit, Orientierung und Wohlbefinden.

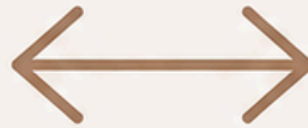


BGR

Gemeinsam für mehr Wohlbefinden



Berührung, Zeit und
vertraute Düfte schenken
Sicherheit und Geborgenheit.



Auch Pflegepersonal
profitiert von kleinen
Aromamomenten.

*Wenn es, den Pflegenden gut geht,
geht es auch den Senioren besser.*



Wichtiger Hinweis



Ätherische Öle niemals unverdünnt anwenden.

Sie sind hochkonzentriert und gehören nicht direkt auf die Haut.



Individuelle gesundheitliche Besonderheiten berücksichtigen.

Bei Unsicherheiten immer eine Fachperson oder Aromaberatung konsultieren.



Bei Unsicherheit eine Fachperson oder Aromaberatung konsultieren.

Gerade bei Vorerkrankungen, Medikamenten oder Allergien.



Auf Reaktionen achten und bei Unwohlsein Anwendung abbrechen.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich – weniger ist oft mehr.



Weniger ist mehr – besonders im Alter.

Sanft, achtsam und individuell dosieren.



Für mehr Sicherheit im Umgang mit ätherischen Ölen.