

Themen Nachmittag „Entspannt schlafen – erholt aufwachen“:

Schlaf als Spiegel unseres energetischen Zustands

Schlaf ist ebenso lebensnotwendig wie Luft, Nahrung und Wasser. Immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen jeglicher Art. Sie fühlen sich ausgelaugt, reizbar, lustlos und antriebsarm. Sie leiden an innerer Unruhe, Hitzewallungen und Konzentrationsstörungen. Nicht erholsamer Schlaf führt dauerhaft zu organischen Schäden. Die alarmierende Zunahme an Schlafstörungen und deren Auswirkungen hat verschiedene Ursachen.



Für dieses komplexe Thema habe ich wieder Andrea Mohr, Heilpraktikerin für Frauengesundheit aus Kronberg, ins DuftReich eingeladen. Sie beschreibt uns, wie unser heutiger Lebensstil mit seiner höheren Stressbelastung, falschen Ernährungs- und Schlafgewohnheiten oder die Verschiebung unseres zirkadianen Rhythmus Auswirkungen auf unseren Schlaf haben können. Über allem wachen dabei auch noch die Hormone (Geschlechtshormone, Stresshormone und die Schilddrüsenhormone). Hinweise auf organische Störungen geben Frau Mohr bei ihrer Arbeit u. a. die Organ-Uhr, Speichelhormon-Testungen und eine genaue Analyse des Patientenumfeldes. Nähere Informationen zu Frau Mohr finden Sie unter <http://www.praxis-frauengesundheit.de>

Ein wirkungsvoller Begleiter für einen heilsamen Schlaf sind dabei außerdem ausgewählte naturreine ätherische Öle. Durch seine Verbindung mit dem limbischen System in unserem Gehirn ermöglicht der Geruchssinn uns einen direkten Zugang zu unserem vegetativen Nervensystem. So können Sie bereits über das Riechen das stressbedingte Gedanken-Karussell in Ihrem Kopf anhalten oder durch eine Aromaöl-Massage eine muskuläre Entspannung erreichen. Ich lasse Sie an diesem Nachmittag mit allen Sinnen Düfte erleben, die Sie auf Ihrem Weg in einen entspannten Schlaf unterstützen. Aus Ihren Lieblingsdüften dieses Nachmittags können Sie sich am Ende Ihr persönliches Traum-Riechsalz als Testmischung für zu Hause zusammenstellen. Von Andrea Mohr erhalten Sie außerdem ganzheitliche Tipps aus der Pflanzenheilkunde, der Homöopathie und zur Hormonsubstitution. Eine Duft-Meditation mit anschließendem Duft-Cocktail und Aroma-Snack runden den Nachmittag ab.

Frau Mohr und ich freuen uns auf eine „entspannende“ Veranstaltung mit Ihnen.

Ihre Aroma-Expertin
Bettina Frauen

Datum: Samstag, 11. November 2017

Uhrzeit: 15:00 – 17:30 Uhr

Ort: DuftReich, Breslauer Straße 22, 61273 Wehrheim

Teilnahmegebühr: € 35 pro Person (inkl. Riechsalz und individuellen heilpraktischen Tipps)

Anmeldung unter: info@duft-reich.de; www.duft-reich.de oder telefonisch unter 06081/9874554