



AROMAÖLYOGA

Die Kraft der ätherischen Öle in
Verbindung mit Yoga.

@yoga.withmiri

EINFÜHRUNG 04

Lerne mich kennen.

WAS IST AROMAÖLYOGA? 05

Hier erhältst du einen Einblick in die Verbindung von Ätherischen Ölen und Yoga.

ÄTHERISCHE ÖLE UND DER GERUCHSSINN 06

Warum nehmen wir Ätherische Öle über Gerüche so stark auf?

VORTEILE AROMAÖLYOGA 07

Welche positiven Effekte bringt Aromaölyoga mit sich? Wieso verbindet man Yoga mit Ätherischen Ölen?

DO'S AND DON'TS 08

Ätherische Öle sind wunderbar! Jedoch gibt es einige Vorsichtsmaßnahmen, die du bei der Verwendung beachten solltest.

MEDITATIONEN 10

Mit Hand- und Fußmeditationen in Verbindung mit Ätherischen Ölen können die Chakren ausblanciert werden.

FLAWS 11

Zwei Asana Flows mit Ätherischen Ölen und Asanas zum Mitmachen.

YOUTUBE 13

Tauche in einer YinYoga Stunde mit mir ein in die Welt der Ätherischen Öle in Verbindung mit Yoga.

KONTAKT 15

Alle Rechte vorbehalten.
Die Inhalte dieses Workbooks sind
urheberrechtlich geschützt und
Eigentum von mir,
Miriam Dobmeier, Yoga with Miri.

Jegliche nicht autorisierte Nutzung,
Vervielfältigung oder Verbreitung, ganz
oder teilweise, in irgendeiner Form oder
auf irgendeinem Medium, ist
strengstens untersagt.

MIRIAM DOBMEIER

YOGA WITH MIRI



MIRIAM DOBMEIER

zertifizierte Yogalehrerin

Ich bin Miri, zertifizierte Yogalehrerin mit diversen Fortbildungen. Yoga begleitet mich bereits seit über 8 Jahren und bereichert mein Leben unheimlich. Diese Leidenschaft teile ich mit großer Freude mit meinen Yogis/Yoginis. Durch meine Aromaölyogausbildung verbinde ich die Kraft der Ätherischen Öle mit den positiven Effekten der Yogapraxis.

YOGA WITH MIRI

WAS IST AROMAÖLYOGA?

Im Aromaölyoga verwöhnen wir unsere Sinne mit naturreinen ätherischen Ölen und verbinden Asanas (Übungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditationen mit der Kraft des jeweiligen Ätherischen Öls. Die Kombination der Wirkung der Yoga Praxis und Ätherischen Ölen, lässt uns noch tiefer eintauchen und verstärkt den positiven Effekt auf Körper und Geist. Gleichzeitig balancieren wir unsere Energiezentren (Chakren) aus, die durch äußere Einflüsse oft in Disbalance geraten und zu körperlichen und physischen Ungleichgewicht führen.

ÄTHERISCHE ÖLE DER GERUCHSSINN

Unser Geruchssinn entwickelt sich bereits im Bauch der Mama mit als Erstes. Zudem ist der Riechnerv der einzige Nerv im Körper, der direkten Kontakt zur Außenwelt hat und bis zum Gehirn reicht. Der **Riechnerv** regt unser **limbisches System** an, welches unter anderem der Steuerung der Funktionen von Antrieb, Lernen, Gedächtnis und **Emotionen** zugeschrieben ist.

Forschungen ergaben, dass zwischen **Riechen** und unserem **Verhalten** Zusammenhänge bestehen. Daraus erschließt sich, dass Gerüche unsere Emotionen stark beeinflussen.

Binnen **20 Minuten** können Ätherische Öle jede einzelne **Körperzelle** beeinflussen und verstoffwechselt werden.



VORTEILE AROMAÖLYOGA

1

EMOTIONALE BLOCKADEN

Aromaölyoga hilft uns, energetische Blockaden zu lösen, sodass Prana (Lebensenergie) wieder frei fließen kann.

2

TIEFER EINTAUCHEN

Ätherische Öle lassen uns tiefer in die Yogapraxis eintauchen. Der positive Effekt der Praxis wird extrem verstärkt.

3

JETZIGER MOMENT

Aromaölyoga unterstützt uns ganz im jetzigen Moment anzukommen und die Welt während der Zeit auf der Matte hinter dir zu lassen.

4

VERBINDUNG

Die Kombination stärkt unsere Verbindung zu uns selbst und hilft uns, in unserer inneren Mitte anzukommen.

5

STRESSABBAU

Aromaölyoga fördert einen nachhaltigen Stressabbau, der sich auf den Alltag mit mehr Gelassenheit auswirkt.

DO'S AND DON'TS

Ätherische Öle sind hochpotent. Daher ist **weniger** immer mehr!

Don'ts

WASSER

Wenn ein Ätherisches Öl in die Augen gerät, spüle es nie mit Wasser aus! Nutze vorsichtig ein Trägeröl.

SCHWANGERSCHAFT

Informiere dich in der Schwangerschaft genau, welche Öle du nutzen darfst.

BLUTDRUCK

Informiere dich bei hohem/niedrigem Blutdruck, welche Öle ungeeignet sind.

ZITRUSÖLE

Zitrusöle machen die Haut lichtempfindlicher. Gehe daher nach dem Auftragen nicht in die Sonne, um einen Sonnenbrand zu vermeiden.

FINGER

Berühre niemals mit dem Finger den Ausguss, damit keine Bakterien in dein Ätherisches Öl gelangen.

STARK DOSIEREN

Zu starke Dosierung / zu häufiger Einsatz kann das Nervensystem überreizen / zu Schleimhautentzündungen führen.

KINDER

Lagere deine Ätherischen Öle außerhalb der Reichweite von Kindern. Trinken der Ätherischen Öle kann lebensbedrohlich sein!

EPILEPSIE

Bei Menschen, die unter Epilepsie leiden, können gewisse Ätherische Öle Krämpfe auslösen. Informiere dich vorab genau.

DO'S AND DON'TS

Ätherische Öle sind hochpotent. Daher ist **weniger** immer mehr!

Do's

WENIGER IST MEHR

Ätherische Öle sind hochpotent und haben eine enorme Wirkung auf den Körper. Nutze weniger und diese gezielt - als zu viele auf einmal.

VERDÜNT

Falls du empfindliche Haut hast, verdünne deine Öle vor dem Auftragen mit einem Trägeröl. Manche Öle dürfen nur verdünnt angewandt werden!

ANBIETER

Informiere dich gut über deinen Anbieter und die Inhalte. Synthetisch hergestellte Öle können den Körper negativ beeinflussen. Achte auf die CPTG-Qualität.

TEST

Bei empfindlicher Haut, teste zuerst einmal in der Ellenbeuge, ob die Ätherischen Öle für dich verträglich sind.

KINDER/BABYS

Achte bei Kindern und Babys immer ganz bewusst darauf, welche Öle du nutzen kannst und in welcher Dosierung!

BEDARF

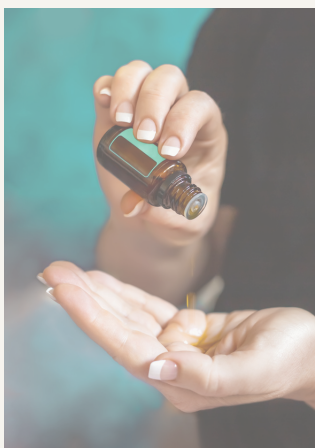
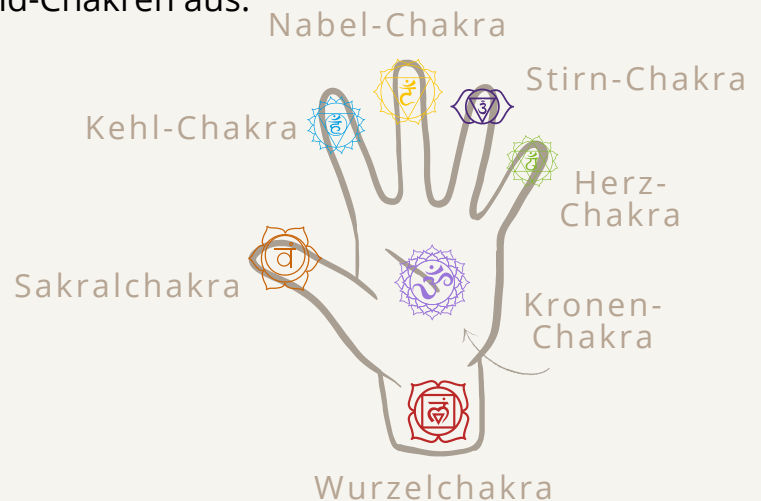
Jede Nase riecht gerne etwas anders :) Teste welche Öle für dich am Besten passen. Das kann sich auch jederzeit ändern.

MEDITATIONEN



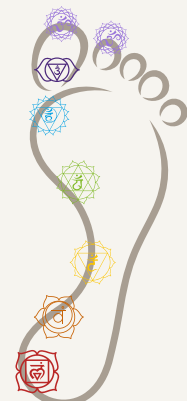
HANDMEDITATION

Die Aromamassage ist eine enge Verwandte der Aromatherapie und vereint Wellness-Anwendungen mit Elementen der Naturheilkunde. Bei dieser Massage wird sich die gezielte Wirkung von Aromen auf den Körper, die Psyche und den Geist zu Nutze gemacht. Zudem balancieren wir hier die Hand-Chakren aus.



FUSSMEDITATION

Diese Massage bringt die Chakren in Harmonie und stärkt unsere Gesundheit. In den Füßen spiegeln sich die sieben feinstofflichen Energiezentren wider. In den Chakren liegen Körper, Geist und Seele offen vor uns, sind fühl- und behandelbar.



YOGAWIHTMIRI

AROMAÖLYOGA

LOSLASSEN

Aromaölyoga kann uns dabei helfen, negative Gedanken und Gefühle loszulassen und dem Fluss des Lebens zu vertrauen.

ÄTHERISCHE ÖLE

- Wilde Orange
- Zypresse
- Balance
- Cedarwood
- Serenity
- Lavendel

ASANAS

GANZE VORBEUGE



HERABSCHAUENDER HUND



TAUBE



VORBEUGE



HAPPY BABY



LIEGENDER SCHMETTERLING



YOGAWIHTMIRI

AROMAÖLYOGA

ENERGIE GEWINNEN

Ätherische Öle schenken uns in Verbindung mit Yoga frische und neue Energie, die wir in unseren Alltag mitnehmen können.

ÄTHERISCHE ÖLE

- Wilde Orange
- Citrus Bliss
- Elevation
- Purify

ASANAS

HERZÖFFNER & SCHULTER STRETCH



PUPPY POSE



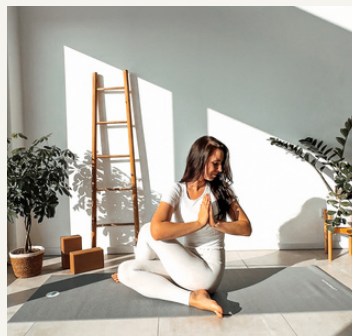
KRIEGER I



KAMEL



DREHSITZ



LIEGENDER SCHMETTERLING



YOGAWIHTMIRI

AROMAÖLYOGA

LUST AUF EINE GEMEINSAME
AROMAÖLYOGASTUNDE?



**LOSLASSEN. ENTSPANNEN.
STRESSABBAU.**



<https://youtu.be/CjJRgkRj0SE>



||

**Jeder
Mensch kann
Yoga üben,
solange er
atmet.**

SRI PATTHABI JOIS



YOGA WITH MIRI

Power Vinyasa Yoga | Aromaölyoga |
Prä- und Postnatal Yoga | Chakra Yoga



**MELDE DICH GERNE BEI MIR
ZU FRAGEN RUND UM YOGA UND
ÄTHERISCHE ÖLE!**

 0171 2275661

 www.yogawithmiri.de

 @yoga.withmiri