



# Aroma

## Achtsamkeits- und Selfcare Reise



# Aroma Achtsamkeits & Selfcare Reise

**Möchtest du mit uns gehen und einen Transformationsprozess durchlaufen, indem du dir täglich Gutes tust?**

Am 27.02.21 startet unsere Aroma Achtsamkeits- und Selfcare Reise.

Wir - Martina Haslinger, Susanne Thomaschütz und Simone Smul - begleiten dich durch eine 13 - wöchige Reise mit regelmäßigen Workshops am Wochenende (live via Zoom) und während der Woche erhältst du verschiedene „kleine Aufgaben“ und Tagesimpulse. So kannst du dich ganz entspannt „führen“ lassen und dir dennoch deine Reise selbst zeitlich einteilen, in deinem Rhythmus schwingen.

Falls dich nur einzelne Module interessieren wird es auch möglich sein nur an einzelnen Modulen teilzunehmen. Bei Besuch aller 6 Module hast du auch die Möglichkeit ein Zertifikat zu bekommen.

## **Kosten:**

Einzelnes Modul: € 80,- (zu je 4 UE à 50 Minuten)

6 Module: € 360,- (Frühbucherpreis bis 15.2.: € 320,-)

## **Modul 1: Samstag, 27.2.2021**

- Theorie Achtsamkeit
- Praxis Achtsamkeit
- Journaling
- Dankbarkeits – und Herzübungen

## **Modul 2: Samstag, 13.3.2021**

- Theorie ätherische Öle
- Happy Day Praxisübungen
- DIY Selfcare Praxis

## **Modul 3: Samstag, 3.4.2021**

- Pippi Langstrumpf Philosophie
- Kreative Aktivierungsübungen
- Digital Detox - erwecke Dein D-LAN (Divine Local Area Network)

#### **Modul 4:** Samstag, 24.4.2021

- Warrior Göttinnen Yoga
- Essential Mudras

#### **Modul 5:** Samstag, 8.5.2021

- Theorie ätherische Öle
- Feelingskur
- Affirmationen

#### **Modul 6:** Samstag, 29.5.2021

- Essential Voice - Stimme, Stimmung, Selbstbestimmung
- Atmung: Theorie & Praxis

#### **Trainerinnen:**



**Simone Smul** ist Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Yoga Lehrerin & Therapeutin sowie Lehrerin für Orientalischen Tanz und Tribal Style Bellydance.



**Martina Haslinger** ist ausgebildet in Heil- und Energiearbeit und lehrt seit 2007 mit Begeisterung Aroma Anwendungen & Techniken. Sie hat ihre Passion, die Young Living Öle, zu ihrer Berufung gemacht und liebt es Menschen zu begeistern und ihre Herzensfreude zu leben.



**Susanne Thomaschütz** inspiriert als Glücks & Kreativtrainerin für Körper, Herz und Stimme. Sie ist u.a. ausgebildete Somatic Movement Trainerin, Yoga Lehrerin und Essential Oil Practitioner.

**Anmeldung** per E-Mail an [susanne.thomaschuetz@aon.at](mailto:susanne.thomaschuetz@aon.at)