

Schnell-Übersicht ... Ablauf AROMA TOUCH TECHNIQUE

Rücken/ Kopf:

als Erstes: Kokosöl auftragen

1



BALANCE

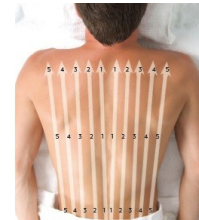
1. Öl auftragen (3x WS bis Kopfkronen)
2. Handflächen-Kreise 3x
3. Hände der Wirbelsäule entlang ziehen bis Kopfkronen (o.Hinterhaupt) 1x

2



LAVENDEL

1. Öl auftragen (3x WS bis Kopfkronen)
2. Handflächen-Streichen (3x pro Seite)
3. Fünf-Zonen-Aktivierung (je 1x)
4. Ohren (3x)



5 Zonen

3



MELALEUCA

1. Öl auftragen (3x WS bis Kopfkronen)
2. Handflächen-Streichen (3x pro Seite)
3. Fünf-Zonen-Aktivierung (je 1x)

4



ON GUARD

1. Öl auftragen (3x WS bis Kopfkronen)
2. Handflächen-Streichen (3x pro Seite)
3. Fünf-Zonen-Aktivierung (je 1x)
4. Daumenlauf (3x)

5



AROMA TOUCH

1. Öl auftragen (3x WS bis Kopfkronen)
2. Handflächen-Streichen (3x pro Seite)
3. Fünf-Zonen-Aktivierung (je 1x)

6



DEEP BLUE

1. Öl auftragen (3x WS bis Kopfkronen)
2. Handflächen-Streichen (3x pro Seite)
3. Fünf-Zonen-Aktivierung (je 1x)
4. Daumenlauf (3x)



Füße:

als Erstes: Kokosöl auftragen

WILD ORANGE + PFEFFERMINZ

7



1. Öl auftragen- erst Wild Orange, dann Pfefferminz
2. Gewebedehnung – 3 Zonen (je Zone 1x)
3. Punktuelle Aktivierung – 5 Zonen (je Zone 1x)



5 Zonen

8

4. Gewebedehnung der 5 Zonen – von Ferse bis Zeh durchziehen (je Zone 3x)
5. Wiederholen am 2. Fuss

Rücken:

WILD ORANGE + PFEFFERMINZ

9



1. Öl auftragen
2. Handflächen-Streichen (3x pro Seite)
2. Handflächen-Kreise 3x
3. Hände der Wirbelsäule entlang ziehen bis Kopfkronen (o.Hinterhaupt) 1x

10

FINALE:

11

die Lymphatische Bewegung

Biggy / Birgit-Maria Niedner

Aromatherapeutin, psychoth. Aromapraktikerin, AromaTouchTechnique-Instructor, doTerra-Diamond& Founder
www.pure-aetherische-oele.de

