

Raus aus dem Stress - rein in das innere Gleichgewicht

Herausforderung Leben gekonnt meistern

Schule - Freizeit - Beruf



kleiner Aufwand - große Wirkung

Karolin Moll

Raus aus dem Stress – rein in das innere Gleichgewicht

Kleiner Aufwand – große Wirkung!

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
Vorwort	2
Über mich – Wer ist Karolin Noll	4
Im TUN liegt der Erfolg!	6
Kurzer Einblick in ätherische Öle therapeutischer Qualität	7
<u>Kleiner Aufwand – große Wirkung!</u>	
Der Muntermacher	11
Die Gleichgewichtsübung	13
Emotionale Stressreduktion	15
Zum Schluss	17
Bezugsquelle ätherische Öle in therapeutischer Qualität	18
Impressum	20

Vorwort

Erstmal Danke, dass Du Dir dieses gratis Ebook geholt hast und es Dir gerade durchliest.

Ich möchte Dir auf den kommenden Seiten einen Einblick darüber geben, welche Möglichkeiten Dir offen stehen. Wie Du Dein berufliches oder privates Leben oder das Deiner Kinder bereichern kannst: Nämlich durch **gezielte Übungen in Kombination mit qualitativ guten ätherischen Ölen**. Ich gebe Dir dazu drei konkrete Übungs-Beispiele, die **in unterschiedlichen Situationen besonders gut wirken. Damit kannst Du einfach und effektiv Veränderungen anstoßen!**

Viele Bereiche unseres Verhaltens wie unserer Emotionen liegen im unbewussten Teil unseres Körpers/Gehirns. Wie oft benutzen wir die Floskel „ich war mir dessen nicht bewusst, ich konnte mich nicht anders verhalten/reagieren, ich habe meine Gefühle nicht unter Kontrolle“ usw.. Um eine Veränderung bewirken zu können, müssen wir uns dessen aber bewusst werden, um dann aktiv handeln zu können! Was meist ein langer und beschwerlicher Weg ist.

Ich persönlich mag es lieber schnell und einfach!

Ich bin eine Verfechterin des Ursachen-Behebens, des „An-der-Wurzel-Anpackens“. Doch meistens wird versucht, das Symptom zu bekämpfen... und sich dann gewundert, dass unser „Problem“ immer wieder aufs Neue auftaucht!

Daher gehe ich an die Wurzeln, an das uns „Unbewusste“: Ich tue dies über die Körperwahrnehmung, über Bewegung und über die Sinnesorgane – um auf diese Weise unser Ungleichgewicht wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mit dieser effektiven Methode ist es möglich, über den Körper mit den Bereichen in unserem Gehirn in Kontakt zu treten, die uns im Moment nicht bewusst (nicht zugänglich) sind.

Dadurch kann unser Körper, können unsere Seele und unsere Emotionen sich neu aus- wie aufrichten und in ihre Leistungsfähigkeit, Klarheit und Begabungen (Potentiale) zurück finden.

Das macht die Kombination der gezielten Bewegung mit den ätherischen Ölen so einzigartig!

Was mich daran immer wieder begeistert: Es ist **einfach, schnell und effizient**, dazu **immer und überall anwendbar**. Außerdem erhält man innerhalb von 1-2 Min. die ersten Ergebnisse.

***Probiere es selbst aus und beginne,
Dein Leben positiv zu verändern.***

Zum Thema Du und Sie

In diesem Text habe ich als Anrede die Du-Form gewählt. Das soll weder diskriminierend wirken noch respektlos. Doch wenn Du die Zeilen lesen und diese auch umsetzen willst, sprichst Du mit Deiner eigenen Persönlichkeit. Da das „Du“ an sich persönlicher ist und ein Selbstcoaching sich auf der eigenen Persönlichkeitsebene abspielt, und es eine „engere Bindung“ voraussetzt (und die solltest Du zu Dir haben), ist dieses Buch in der Du-Form geschrieben.

Falls ich Ihnen damit zu nahe trete, entschuldigen Sie dies Bitte und denken Sie sich beim Lesen einfach das Sie.

Danke für Ihr/Dein Verständnis.

Über mich – Wer ist Karolin Noll

Seitdem ich denken kann, liebe ich es, mich zu bewegen. Schon mein ganzes Leben lang ist es das zentrale Thema. Ich beobachte mich selbst in meinen Lebensphasen: Wie geht es mir mit Bewegung? Und wie ohne? Dieses Bewusstsein für Bewegung begleitet mich auch in weiteren damit zusammenhängenden Bereichen wie Ernährung, Entspannung und Hobbies. Achte ich darauf, nehme ich mir die Zeit für mich oder nicht? Und wie geht es mir damit? Diese Selbstreflektion ist sehr hilfreich, um sich selbst und das Zusammenwirken der einzelnen Komponenten zu verstehen und somit gezielt nutzen zu können.

Auch bereitet es mir schon immer Freude, anderen gutes tun zu können, zu helfen und in glückliche Gesichter schauen zu dürfen. Daher verwundert es in meiner Familie keinen, dass dies, in Kombination mit der Liebe zur Bewegung, sich auch zum „roten Faden“ meiner beruflichen Laufbahn entwickelt hat.

Bereits 2001 habe ich den Sprung in meine Selbständigkeit gewagt, mit den Themen Sport, Gesundheit und Coachings. Zahlreiche Aus- wie Weiterbildungen folgten.

Von Anfang an war es mir wichtig, Methoden zu finden und zu entwickeln, welche einfach und für jedermann anwendbar sind. Zudem sollten sie möglichst schnell positive Resultate liefern können.

Heute bin ich 2-fache Mama, wodurch sich meine Interessensgebiete erweitert haben. Was sich auch beruflich widerspiegelt: Denn nicht nur wir Erwachsenen brauchen manchmal Hilfestellungen oder Unterstützung! Unsere Kinder müssen in der heutigen Zeit einiges an Eindrücken und Erlebnissen verarbeiten. In meiner Arbeit als Evolutionspädagogin wird dies immer wieder sehr deutlich sichtbar.

Mehr denn je ist es also heutzutage wichtig, Tools an die Hand zu bekommen, die uns wieder in die richtigen Bahnen lenken. Wichtig dabei: Es muss einfach anwendbar und effektiv sein!

Im Laufe der Jahre konnte ich beruflich wie privat viele Erfahrungen sammeln, habe viel erlebt und durchlebt. Doch nichts hatte solch eine einschlagende Wirkung wie die Verbindung dieser zweier Komponenten: die Kombination von gezielter Bewegung und ätherischen Ölen. Ob bei mir selbst, bei meinen Kindern oder bei meinen Klienten. Es war und ist erstaunlich, wie einfach Veränderung möglich sein kann. Situationen, Momente können sich sofort entspannen, oder es kann neue Kraft getankt werden, wie Ruhe einkehren uvm..

***Meine Faszination darüber lässt nicht nach,
was doch alles möglich ist!***

Als berufstätige Mama von 2 bezaubernden Kindern kenne ich die Herausforderungen des Lebens nur zu gut. Doch nun halte ich kurz inne, greife zu einem Öl und einer Übung und kann den Tag weiter gelassen meistern. Das gleiche gilt für meine Kinder. Schule, Hausaufgaben und Kindergarten werden viel gelassener und kompetenter gemeistert. Überhaupt hat sich unsere Qualität als Familie dadurch enorm verbessert, wie die Lebensqualität von jedem einzelnen von uns! Jeden Tag verspüre ich eine enorme Dankbarkeit dafür. Danke, Danke, Danke!

Diese positiven Erfahrungen haben mich dazu bewegt, dieses unser eigenes Potential jedem zugänglich zu machen. Damit wir den Weg gehen können, der für jede/n von uns individuell bestimmt ist. Und das gilt für die Großen wie für die Kleinen!

Im TUN liegt der Erfolg!

Egal was wir in unserem Leben erreichen oder verändern wollen: So lange es beim Wollen und der Vorstellung davon bleibt, wird sich nichts an unserer Situation verändern!

Klar: Jede erwogene Veränderung stellt uns oft vor große Herausforderungen. Da sitzen wir, gefühlt klitzeklein, vor diesem riesengroßen Berg und sollen ihn nun erklimmen, um, auf der Spitze des Berges angelangt, endlich unserem Ziel greifbar nahe zu sein! Oder anders formuliert: Um von dort aus auf die andere Seite des Berges blicken zu können. Um zu sehen, was dort für Potentiale und Möglichkeiten auf uns warten, besser gesagt: für uns bereit stehen.

Aber nicht immer muss ein großer Berg bestiegen werden, um eine Veränderung zu erreichen! Oft bringen uns die kleinen Etappen schneller an unser gewünschtes Ziel. Diese kleinen Etappen lösen nämlich nicht schon vor Beginn des ersten Schrittes ein Erschöpfungssymptom aus, als ob Du direkt vor diesem riesigen Felsen stehst und den Gipfel nur erahnen kannst...

Darum geht es mir bei diesem Büchlein. Einen Einblick zu verschaffen, wie Du mit **kleinen Hilfestellungen/Übungen** einen **großen Mehrwert** für Dein bzw. Euer Leben generieren könnt.

Dabei liegt es an Dir, ob Du nur die Übung machst, ein ätherisches Öl verwendest oder beide Möglichkeiten kombinierst.

Die Informationen hier in diesem kurzen Ebook dienen nur der Inspiration. Dein Gefühl sagt Dir, was gerade richtig für Dich ist. Spiele damit! Ist doch toll, so viele Wahl- wie Variationsmöglichkeiten zu haben und diese nutzen zu können!

Teste es aus: Wie wirkt es, wenn Du „nur“ das eine anwendest, wie wirkt es in Kombination? Habe ich gerade Zeit, oder muss es schneller gehen? Passe das Vorgehen Dir, Deiner Intuition wie den momentanen Gegebenheiten an!

Egal wie Du dich entscheidest – es wirkt! Aber auf das **TUN** kommt es an!!!

Kurzer Einblick in ätherische Öle therapeutischer Qualität

In ätherischen Ölen ist die Lebenskraft der Pflanzen in konzentrierter Form enthalten. Alleine das Wort ätherisch, das abgeleitet wird vom griechischen "aither" = Himmelsduft, soll darauf hinweisen, dass es sich um etwas nicht Fassbares, um etwas Flüchtiges handelt.

Gleichzeitig sind ätherische Öle aber etwas sehr Wesentliches, da sie für den Duft einer Pflanze sehr entscheidend sind. Man nennt sie deswegen auch die "Seele der Pflanze". Sie spiegeln die Persönlichkeit und den Geist einer Pflanze wieder.

Ätherische Öle stellen uns die Wirkstoffe der Pflanzen in konzentrierter Form zur Verfügung. Diese Konzentration macht sie so außerordentlich effektiv – ein einziger Tropfen Salbeiöl entspricht beispielsweise ungefähr 42 Liter Salbeitee und für einen einzigen Tropfen Rosenöl benötigt man 30 Rosen, also ca. 300 Rosenblütenblätter. Aus diesem Grund kann ein ätherisches Öl bis zu 10.000 mal mehr therapeutisch wirksame Stoffe enthalten, als eine einzelne Pflanze an sich.

Somit wirken die Öle nicht nur auf unseren Körper, sondern über ihren Geruch auch direkt auf unsere Emotionen, Psyche wie Stimmungslage. Über unseren Riechnerv gelangen die Duftstoffe und andere Komponenten direkt ins Gehirn. Sie wirken dort vor allem auf das limbische System, wo unter anderem unsere Emotionen zu Hause sind. Positive Gefühle verbessern unser Immunsystem und lösen bestimmte gesundheitsfördernde Botenstoffe im Gehirn aus. Negative Gefühle bewirken das genaue Gegenteil. Stress z.B. schwächt unser Immunsystem immens, Schuldgefühle können einen körperlich ruinieren und wenn wir unglücklich sind, fühlen wir uns auch körperlich meist schlecht. Das limbische System steuert aber nicht nur unsere Gefühle und Emotionen, sondern regelt auch alle Abläufe des vegetativen Nervensystems, wie etwa unsere Atmung, Kreislauf, Verdauung usw.

Wirkungsspektrum:

Stimmungsaufhellend, beruhigend, anregend, angstlösend, konzentrationsfördernd, aphrodisierend, ausgleichend, erdend, zentrierend, gedächtnisfördernd, euphorisierend, etc.

Anwendungsmöglichkeiten:

- Inhalation, per Ultraschall-Diffuser, Wasserbad oder Handinhalation, wie auf Vlies oder das Kopfkissen etc. geben
- an den Pulsstellen oder Chakren auftragen
- auf den Reflexzonen
- zur Massage
- zum Baden (beachte hierbei bitte, Dein Öl mit einer Trägerlösung als Emulgator zu verdünnen)

Handinhalation:

Nehme das Öl Deiner Wahl in die rechte Hand und gebe davon 1 – 2 Tropfen in die linke Hand. Anschließend im Uhrzeigersinn verreiben und dann die Hände vor die Nase legen und 3 mal tief Luftholen und genießen. Evtl. auch noch durch den Mund 3 Atemzüge nehmen.

Dabei nicht zu nah an die Augen kommen, je nach Öl, wie z.B. die Pfefferminze, kann das zu tränenden Augen führen. Sollten die Finger ins Auge kommen, kann das zu Irritationen, wie Rötungen führen und ziemlich brennen. Dann bitte sofort die Augen mit einem feuchten Wattepad oder Tuch und etwas Trägeröl säubern.

Ganz Wichtig!! Augenkontakt meiden!

Oft stellt sich die Frage, welches Öl nehme ich denn nun?

Da kann ich nur raten, folge Deiner Nase oder Deiner Intuition. Dein Körper verrät Dir, welches Öl gerade das passende ist!

Ansonsten stehen bei den jeweiligen ätherischen Ölen kurze Stichpunkte für Anwendungsmöglichkeiten.

Das soll es hier fürs Erste mal gewesen sein. Natürlich gäbe es noch eine Menge zu diesem Thema zu Schreiben, aber für einen kurzen Einblick in die Wunder und Möglichkeiten unserer Natur-Essenzen und wie wir uns diese in unser Leben holen und nutzen können, sollte es genügen.

Beachte:

Solltest Du zu Unverträglichkeiten neigen, teste bitte, inwiefern Du die Öle pur verwenden kannst. Ansonsten verdünne Dir die Öle bitte mit einem Trägeröl.

In der Anwendung mit Kindern bitte immer mit einem Trägeröl verdünnen!

Hautverträglichkeitstest:

Verstreiche eine geringe Menge von dem Öl Deiner Wahl in der Innenbeuge des Ellbogens oder auf dem Handgelenk. Mit einem kleinen Pflaster abdecken und 24 Stunden warten. Ist danach keine Hautirritation aufgetreten, kann das Öl verwendet werden. Im Falle einer Reaktion, reinige die Stelle sofort mit Wasser und Seife und trage anschließend ein naturreines Trägeröl auf.

Als Trägeröle eignen sich [Jojobaöl](#), [Kokosnussöl](#), [Mandelöl](#), [Sesamöl](#), [Sonnenblumenöl](#), [V6](#) und weitere Öle. Achte dabei bitte immer auf eine gute und reine Qualität!

Bei Zitrusölen kann eine Überempfindlichkeit der Haut gegenüber ultraviolettem Sonnenlicht oder anderem UV-Licht auftreten. Diesen Effekt nennt man phototoxisch. Deshalb bitte 12 -24 Std. warten, oder in den Sommermonaten die entsprechenden Öle nicht auf die Hautpartien auftragen, die der direkten Sonne ausgesetzt sind.

Bei Schwangerschaft, Bluthochdruck, Allergiegefahr, bei Neigung zu Epilepsie, oder solltest Du in einer homöopathischen Behandlung stecken: Halte bitte Rücksprache mit Deinem Arzt oder Heilpraktiker!

Um vielen die Anwendung der hier vorgestellten Übungen in Verbindung mit den ätherischen Ölen zu ermöglichen, habe ich mich bemüht, allgemein gut verträgliche Öle auszuwählen. Trotzdem möchte ich darauf hinweisen, denn die Verantwortung liegt immer bei jedem selber. Solltest Du Dir unsicher sein, darfst du mich oder eine Person Deines Vertrauens gerne kontaktieren, um auf Nummer Sicher zu gehen.

Kleiner Aufwand – große Wirkung!

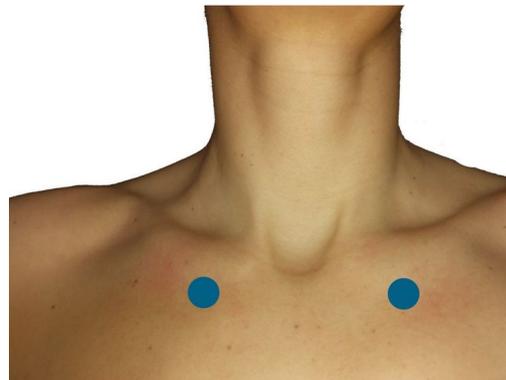


Der Muntermacher

Egal ob es ein Durchhänger in der **Arbeit**, beim **Lernen** oder im **Alltag** ist: Mit dieser kleinen Übung findest Du schnell wieder in Dein inneres Gleichgewicht.

Durch das Massieren dieser Akupunkturpunkte können sich die Augen entspannen und die Aufmerksamkeit erhöhen. Dadurch verbessert sich die Bereitschaft, Informationen aufzunehmen, zu verarbeiten und zu behalten.

Die Übung:



Suche Deine Energiepunkte, diese liegen direkt unterhalb des Schlüsselbeins in dem weichen Gewebe, an dem rechts und links das Brustbein angrenzt und beginne diese zu massieren. Die noch freie Hand wird ruhig auf dem Bauchnabel abgelegt.

Nach 20-30 Sekunden die Hände wechseln. Verlasse Dich auf Dein Gefühl. Natürlich kannst Du die Übung auch länger machen. Grundsätzlich gilt, mach die Übung so lange, wie es für Dich gut ist!

Schnell wieder klar und frisch werden...

Das Öl Deiner Wahl in die rechte Hand nehmen und davon 1 – 2 Tropfen in die linke Hand geben. Im Uhrzeigersinn verreiben und danach im Nacken, Hals und evtl. auf den Schultern verteilen. Anschließend die Hände vor die Nase legen und 3 mal tief Luft holen durch die Nase und genießen. Evtl. auch noch durch den Mund 3 Atemzüge nehmen.

Ich persönlich tue mir gerne noch etwas Öl auf Zeigefinger und Daumen um die Muntermacherpunkte (Akupunkturpunkte) damit direkt noch zu stimulieren.

Muntermacher – Öle

Als Öle eignen sich bei dieser Übung:

(Bitte beachten: Bei Zitrusölen 12 -24 Std. direkte UV-Strahlung vermeiden,)

Pfefferminze: erfrischt und entspannt die Muskeln, kann Konzentration wie geistige Genauigkeit verbessern

Zitrone: kann die Konzentration fördern und gute Laune spenden

Limette: kann Klarheit im Verstand und Mut wie Kreativität fördern

Orange: fördert die Kreativität, und hebt die Stimmung, Gefühl von Frieden und Glück kann sich einstellen

Mandarine: zur Gemütsaufhellung, vermittelt Gefühl der Sicherheit

Diese Öle lassen sich auch gut kombinieren:

Zum Beispiel: Pfefferminze/Zitrone oder Limette/Orange

Gute Ölmischungen hierfür sind auch:

en-R-Gee, Clarity, BrainPower usw.

Natürlich kannst Du auch ein anderes Dir passendes Öl verwenden.
Meine Vorschläge dienen als Anregung und Inspiration.

Die Gleichgewichtsübung

Bist Du manchmal im Ungleichgewicht? Hast Du manchmal das Gefühl, Dich innerlich sortieren zu müssen?

Dann ist die folgende Übung vielleicht etwas für Dich.

Diese kannst Du auch gut anwenden, wenn Dir viel im Kopf umher geht, Dich etwas beschäftigt, Deine Gedanken Kreise ziehen.

Mit dieser Übung findest Du wieder in Dein Inneres Gleichgewicht, in Deine Balance zurück. Das „Problem“, das Dich gerade beschäftigt, kann sich dadurch selbst regulieren.

Dazu fördert es die Lust und Ideen, zielstrebig mit neuem Tatendrang der Zukunft entgegen zu treten. Probier es aus und schreibe mir Deine Erfahrungen.

Die Übung:

Stelle Dich aufrecht hin und denke an das, was Dich gerade beschäftigt oder Dir im Magen liegt und beginne zu hüpfen. Fällt Dir das Hüpfen schwer? Wie fühlt es sich für Dich an? Dann versuch 10 x mal nur auf dem linken und dann 10 x mal nur auf dem rechten Bein zu hüpfen. Anschließend nochmal mit beiden Beinen. War es mit einem Bein einfacher, wie mit dem anderen?

Bist Du während des Hüpfens etwas gewandert?

Wenn Du beide Fragen mit Ja beantworten kannst, hast Du gerade Schwierigkeiten mit Deinem Gleichgewicht. Dann wiederhole Die Übung einfach nochmal. Dies kannst Du so lange machen, bis Du das Gefühl hast, jetzt ist es genug.



Einfach ins Gleichgewicht kommen....

Nehme ein Öl Deiner Wahl und verfare wie bei der obigen Übung oder tropfe Dir das Öl auf Dein Handgelenk, verreib es im Uhrzeigersinn und schnuppere daran. Dazu kannst Du Dir auch noch etwas Öl hinter Deine Ohren streichen, wie ein Parfüm.

Natürlich auf beide Seiten. Das versteht sich aber von selbst ;-) ...wir wollen ja ins Gleichgewicht gelangen!

Gleichgewicht – Öle

Als Öle eignen sich bei dieser Übung:

Lavendel: kann beruhigend wirken, aber auch Ausdauer wie Leistungsfähigkeit erhöhen

Weihrauch: für geistige Ausgeglichenheit, zur Steigerung der Vorstellungskraft, bringt Körper und Geist in Einklang

Copaiba: reguliert die Immunabwehr, verleiht uns Mut, Zuversicht und Lebenskraft

Zeder: bringt Emotionen ins Gleichgewicht, verleiht Stärke und Würde

Diese Öle lassen sich auch gut kombinieren:

Zum Beispiel: Weihrauch/Zitrone oder Lavendel/Mandarine

Gute Ölmischungen hierfür sind auch:

Ylang Ylang, Acceptance, Valor, Harmony,...

Natürlich kannst Du auch ein anderes Dir passendes Öl verwenden.
Meine Vorschläge dienen als Anregung und Inspiration.

Emotionale Stressreduktion

Es gibt Tage, da wissen wir nicht, wo uns der Kopf steht!

Im Berufsleben wird uns viel abverlangt, dann kommen wir nach Hause und weitere To-do-Listen liegen schon bereit.

Die Kinder fordern auch noch ihre Aufmerksamkeit. Es beginnt sich alles im Kopf zu drehen, die Emotionen fangen an verrückt zu spielen. Es ist zum Schreien! Kennst Du das?

Dann wird es Zeit, wieder zu sich zu kommen, in das Hier und Jetzt, die Emotionen zu klären und das Durcheinander hinter sich zu lassen!

Die Übung:

Suche Dir einen ruhigen und bequemen Platz und gönne Dir trotz des Trubels ein paar Minuten Auszeit.

Mache es Dir bequem. Stelle beide Beine auf den Boden und lege nun eine Hand mit der Handinnenfläche sanft auf die Stirn. Beide Stirnbeinhöcker sollten verdeckt sein.

Mit der anderen Hand halten wir den Hinterkopf. Atme dabei tief ein und aus und spüre in Dich hinein, wie sich Dein Körper beruhigt und die Emotionen sich klären.

Verbleibe so lange in dieser Position, bis es sich gut für dich anfühlt.



Den Stress hinter sich lassen....

Nehme ein Öl Deiner Wahl in die rechte Hand, und lasse 1-2 Tropfen in Deine Linke Hand gleiten. Verreibe diese dann 3 mal im Uhrzeigersinn, lege Deine Hände vor die Nase und nimm 3 tiefe Atemzüge. Gerne auch noch 3 mal durch den Mund. Reibe Dir dann Deine Stirn und Deinen Hinterkopf mit dem Öl auf Deinen Händen noch mit ein. (Vorausgesetzt, Du hast Dich für ein mildes Öl entschieden!)

Jetzt beginne mit der Übung...

Entspannende und lösende – Öle

Als Öle eignen sich bei dieser Übung:

- Blaufichte: löst emotional Blockaden, ruft ein Gefühl von Ausgeglichenheit und geerdet sein hervor
- Weihrauch: für geistige Ausgeglichenheit, zur Steigerung der Vorstellungskraft, bringt Körper und Geist in Einklang
- Kardamom: schafft Entspannung und Ruhe, er harmonisiert und macht empfänglich für die Liebe zu anderen Menschen
- Zeder: bringt Emotionen ins Gleichgewicht, verleiht Stärke und Würde
- römische Kamille: gleicht aus und entspannt, ist Nerven regenerierend, hilft bei innerer Unruhe wie Angst, senkt Aggressionen

Diese Öle lassen sich auch gut kombinieren:

Zum Beispiel: [Römische Kamille/Lavendel](#) oder [Kardamom/Orange](#)

Gute Ölmischungen hierfür sind auch:

[Stress Away](#), [Magnify Your Purpose](#), [Citrus Fresh](#)

Natürlich kannst Du auch ein anderes Dir passendes Öl verwenden.
Meine Vorschläge dienen als Anregung und Inspiration.

Zum Schluss:

Das war er, der kurze Einblick.

Kleine Anregungen, wie Du gezielt mit einfachen Mitteln zu Deinem Gleichgewicht gelangen kannst.

Oft reichen kleine Impulse, um große Veränderungen anstoßen zu können. Bleibe offen auf Deinem Weg und baue Dir regelmäßig kurze Auszeiten ein, um dauerhaft in Balance bleiben zu können.

So eine kurze Pause, für die wir oft meinen „keine Zeit“ zu haben, kann wahre Wunder bewirken und im Endeffekt uns viel Zeit, Ärger und Frust ersparen!

Auch unsere Kinder sind heutzutage enormem Druck und Stress ausgesetzt! Unser Leben wie die Schule verlangen von unseren Kleinen/Großen eine Menge ab.

Alle hier vorgestellten Übungen können wunderbar mit den Kindern praktiziert werden. Auch sie profitieren davon in der Schule wie zu Hause.

Bringe Dich und Deine Familie in Balance, mit kleinen aber „duften“ Bewegungen!

Ich hoffe es war eine Übung dabei, die Dir zugesagt hat und Du konntest etwas für Dich mitnehmen.

Schreibe mir gerne Deine Erfahrungen.

Wie haben sich die Übungen für Dich angefühlt, oder was wünschst Du Dir noch?

Habe ich Dein Interesse geweckt?

Wünschst Du Dir noch mehr Einblicke? Möchtest du mehr darüber erfahren?

Ich bin für Anregungen immer offen. Egal was Dir auf dem Herzen liegt oder auf der Zunge brennt, kontaktiere mich einfach unter info@karolin-noll.de

Gerne berate ich Dich und gehe speziell auf Deine Anliegen und Bedürfnisse ein!

Diese Öle sind im Starter-Set enthalten: [Lavendel](#), [Pfefferminze](#), [Zitrone](#), [Weihrauch](#), [DiGize](#), [Die Diebe \(Thieves\)](#), [Purification](#), [R.C.](#), [Copaiba](#), [PanAway](#), [Stress Away](#) und ein [Orange Plus Öl](#)

Mit diesen Ölen kannst Du sämtliche Deiner Belange klären und Deine Gesundheit auf Vordermann bringen.

Einige dieser Öle habe ich Dir hier in dieser Broschüre schon vorgestellt. Was die andere Öle alles so leisten können, erfährst Du unter anderem aus meinen Webinaren, unserem Mitgliederbereich, unserer Facebook-Gruppe, oder über mich persönlich.

Registrierte Dich [mit diesem Link](#) als Vertriebspartner/in und **sei in meinem Team mit dabei**. Dazu kannst Du Dir direkt **24% beim Einkaufen sparen** und von dem Wissen aus einem großen Team von über 15 Jahre Erfahrung profitieren.

Oder gehe auf www.lebensduft.de, klicke rechts oben auf [Vertriebspartner](#) werden. Dann erscheint eine Anmeldemaske. Dort sollte bei Enroller und Sponsor meine ID 3912679 stehen. Natürlich kannst du Dich auch als [Kunde](#) registrieren und die Öle zum normalen Einzelhandelspreis beziehen.

Oder Du schreibst mich direkt an, unter info@lebensduft.de und wir registrieren Dich gemeinsam.

Wenn du über den Link bestellst, erhalte ich als Dankeschön für meine Beratung, eine Provision von der Firma Young Living.

Danke, dass Du diesen Link nutzt und mich unterstützt!

Gerne kannst Du mich für Fragen, Beratung wie Betreuung kontaktieren.

Dir gefällt, was Du hier gelesen hast? Dann [empfehle mich weiter](#) ...das würde mich freuen!

Zu guter Letzt!

Meine Tipps und Anregungen sind nicht dafür bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen. Sie dienen lediglich der Information, diese ersetzen jedoch keinen Arztbesuch!

Alle Anwendungen geschehen auf eigener Verantwortung!

Impressum:

1. Auflage 2017

Haftungsausschluss:

Die Autorin ist nicht verantwortlich für Nebenwirkungen und Folgen, Haftung, Verlust oder Risiko, persönlich oder anderweitig, die aus der Nutzung der Informationen in diesem Buch entstehen. Im Zweifelsfalle konsultieren Sie bitten einen Arzt.

Karolin Noll
Breitenbergweg 2
86836 Untermeitingen

E-Mail: info@karolin-noll.de
Internet: www.Karolin-Noll.de

oder

E-Mail: info@lebensduft.de
Internet: www.lebensduft.de

Hier findest Du mich auch noch:

<https://www.facebook.com/KarolinNollde/>
https://www.instagram.com/karolin_noll/

https://www.pinterest.de/fb_karolin/