

Video Transkript

Entspannung und Stressabbau mit Ätherischen Ölen

00:00

Die Wirkung von ätherischen Ölen auf Körper und Geist - Ätherische Öle haben eine vielfältige Wirkung auf unseren Körper und Geist. Ihre natürlichen Bestandteile können sowohl physische als auch emotionale Reaktionen auslösen. Hier sind einige der wichtigsten Wirkungen von ätherischen Ölen: Entspannung und Stressabbau - Einige ätherische Öle haben eine beruhigende und entspannende Wirkung, die dazu beiträgt, Stress und Anspannung abzubauen. Bestimmte Öle wie Lavendel, Kamille und Bergamotte sind dafür bekannt, die Entspannung zu fördern und den Geist zu beruhigen.

00:41

Es gibt verschiedene ätherische Öle, die für Entspannung und Stressabbau bekannt sind. Hier sind einige der beliebtesten Öle und warum sie helfen können: Das Lavendelöl mit seinem süßen, sonnigen, krautigen Duft, ist eines der bekanntesten Öle zu Entspannung. Es wirkt beruhigend und entspannend und fördert einen tiefen und erholsamen Schlaf. Lavendelöl hat auch eine angstlösende Wirkung. Es ist das bekannteste Öl, das seit jeher zur Abhilfe von Stress und Anspannung aller Art verwendet wird. Kamillenöl hat ähnliche beruhigende

01:21

Eigenschaften wie Lavendelöl. Mit seinem milden, blumig süßen Aroma hilft es sich zu entspannen, lindert Stress und wirkt beruhigend auf die Nerven. Kamillenöl wird auch bei Schlafproblemen und Angstzuständen eingesetzt, um rasche Linderung zu erfahren. Bergamottenöl ist ein erhebendes und stimmungsaufhellendes Öl, das belebt und entspannt. Es wird gerne bei Stress, Angstzuständen und Niedergeschlagenheit genutzt, weil sein süßer, herber Duft die Stimmung hebt und ein Gefühl der Entspannung und Ausgeglichenheit schenkt.

02:02

Ylang-Ylang Öl hat eine spannende, beruhigende Wirkung, um Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und eine tiefe Entspannung zu fördern. Ylang-Ylang Öl ist zudem ein sinnliches Öl, das mit seinem aphrodisierenden Blütenduft die Gefühle beflügelt. Es wird "das Öl der Blume der Blumen" genannt und steht für echte Weiblichkeit. Neroliöl wird aus dem Blüten der Bitterorange gewonnen und hat mit seinem betörenden Duft eine entspannende und beruhigende Wirkung. Es kann bei Angstzuständen, Stress und Schlafproblemen helfen.

02:44

Neroliöl hat auch eine sanfte antidepressive Wirkung und kann die Stimmung heben. Diese Öle enthalten verschiedene chemische Bestandteile, die für ihre entspannenden und stressabbauenden Eigenschaften verantwortlich sind. Zum Beispiel enthalten Lavendelöl und Kamillenöl den Bestandteil Linalool, der beruhigend und entspannend

Aus dem [Kurs Jugendlichkeit](#) – Modul 1 Stress, Anwendung von Ätherischen Ölen bei Stress

wirkt. Bergamottenöl enthält den Bestandteil Limonen, der stimmungsaufhellend ist. Ylang-Ylang Öl enthält Verbindungen wie Linalool und Geranylacetat, die eine entspannende Wirkung aufweisen. Soweit zu den ätherischen Ölen für

03:28

Entspannung und Stressabbau. Klicke weiter es gibt noch mehr ...