

Aroma - Zentrum - A S O M I[®]

aroma-netz e.V.

Osmopraxis: Rhythmische Energie Massagen – Individuelle
Mischungen für die Pflege – Osmopraktische[®] Duftbegleitung –
Kosmetische Behandlungen

Aromatologie - Schule für Osmopraktiker[®] International



Ganzheitlicher Gesundheitsvortrag

von

H. Christiane Günther

Samstag, 12. Sept. 2009

14.00 Uhr

„Ängste im Alltag –

wenn Bauch und Kopf blockieren“

**Die Vorgehensweise eines
Osmopraktikers[®] mit Demonstration**

Weitere Informationen: Halle 2, Stand 1



Stress

Warum sag ich "JA" wenn ich "Nein" meine...???

Stabilität

Stärke

Adrenalin

Ich hab Schiss...!!!

... das geht mir an die Nieren...!

Mobbing

Noradrenalin

Lust auf Leben...

Enttäuschung

Ich bin nichts wert...!

Dopamin

Mir stinks...!!!

Aggression

Warum immer ICH... ???

Wut

... da krieg ich Bauchkrämpfe...!

Verlassen

Durchsetzung

Mein Bauchgefühl

Cortisol

Versagensangst

Ich hab die Nase voll...!!!

Ich kann dich nicht mehr riechen...!

Autoaggressionen

Erwartungen

Ich kann mich nicht mehr konzentrieren... (???)

Persönlichkeit



Angst entsteht im Kopf - Gefühle im Bauch

Was hat der Bauch mit dem Kopf zu tun?

Kurzübersicht – zum Thema:

Ängste und Phobien sind die häufigsten psychischen Erkrankungen unserer Zeit. Experten stellen fest, dass Ängste nicht nur im Gehirn – in der Vorstellung stattfinden, sondern auch konkrete Auswirkungen für unseren Körper haben.

Was passiert im Kopf – im zentralen Nervensystem?

Die Amygdala spielt eine entscheidende Rolle bei der emotionalen Bewertung von Situationen – und führt Regie über unsere Entscheidung zu Wohlfühlen oder Angst.

Wird ein gewisser Schwellwert überschritten, wird ein Signal im Zwischenhirn dem Hypothalamus gesendet, der das gesamte Nervensystem aktiviert – Folgen können sein: Zittern, Schwitzen, Schwindel.

Was passiert bei Angst?

Vom Kopf, vom Hypothalamus werden die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin in der Nebennierenrinde angeregt. Im Normalfall stimulieren sie Empfindungen wie Angst, Trauer, Glück.

Bei einer Störung liegt dieser Schwellwert weit niedriger.

Folge: Die Hormone werden zu früh ausgeschüttet. Es kommt zu Stress, Panik wird ausgelöst, evtl. auch später zu Depressionen oder andere Angststörungen.

Was passiert im Bauch?

Die bekannteste Aufgaben, die im Bauch stattfinden, ist die

1. **Verdauung**

Das heißt Transport und Sortierung von Lebensmitteln und Trennen, bzw. Loslösen von dem, was nicht für uns brauchbar ist.

2. **Immunsystem,**

Das größte Abwehrorgan unter den verantwortlichen Organen mit 70 – 80% Immunzellen befinden sich im Darm.

3. **Persönlichkeit** - Sitz der Gefühle durch 10 Mio. Nervenzellen

Freiheit, Stärke, Terrainwahrung (Stierprinzip), Eigene Meinung, Wille Sexualität... u.s.w.



Möglichkeiten,

wie man / frau für ein ganzheitliche Betrachtung sorgen kann:

- 1. Kräuter und Gewürze**
- 2. Ätherische Öle**
3. Yoga und andere Entspannungstechniken
4. Bewegung, regelmäßig
- 5. Harmonie**
- 6. Stärkung der Persönlichkeit**

Angelikawurzel – *Angelica archangelica*





Das Geheimnis

der Düfte hat die Menschen seit Jahrtausenden in ihren Bann gezogen. In allen Kulturen wurden aromatische Pflanzen geräuchert, um Dämonen abzuwehren, die Götter gütig zu stimmen und Kranke zu heilen. Seit Menschengedenken werden Düfte zum Verführen, zur Körperpflege, für religiöse Zeremonien und zum Heilen verwendet. In der alten Medizin waren die Düfte als Heilmittel anerkannt.

Das Wissen um die **Heilkraft der Kräuter** verbreitete sich im 12. Jahrhundert auch in Europa und wurde besonders in den Klöstern kultiviert. Nach dem **18.**



Jahrhundert erfolgte eine zunehmende Hinwendung zur **Chemie**, die Kräuterheilkunde geriet in Vergessenheit. Erst in den letzten Jahrzehnten gewannen alternative Therapieansätze, die die Ganzheit des Menschen und seine Verbundenheit mit der Natur in den Vordergrund stellen, wieder an Bedeutung.



Kamille, römisch:
 Anthemis nobilis
 alter Name :
 Chamamaelum nobile

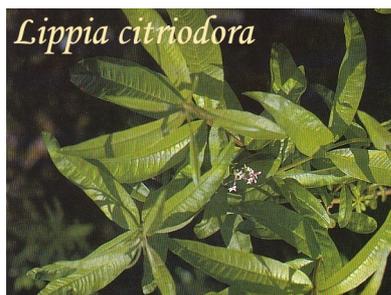
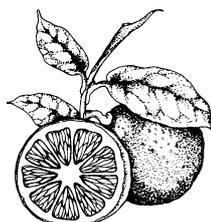
Geranium
 Pelargonium asperum

Rosmarin

Rosmarinus officinalis CT
 camphol, cineol, borneol u.a.
 äther. Öl, Kraut
 (als Gewürz und Tee)



Orange:
 Citrus sinensis
 ätherisches Öl



Eisenkraut
 Zitronenverbene
 Lippia citriodora =
 Aloysia triphylla

Ätherisches Öl,
 Tee, Gewürz



Gewürz, Tee, ätherische Öle u.a. für die Verdauung:

Nahrungs-

Nahrungsmittel	Gewürz	Tee	Ätherische Öle
	Angelikawurzel		X
	Anis	X	X
	Beifuß		
	Bohnenkraut	X	X
		Brennessel	
	Curry		
		Eisenkraut	X
		Erdrauchkraut	
		Fenchel	X
	Ingwer	X	X
		Kamille	X
	Kardamom	X	X
Kohl			
	Koriander		X
	Kümmel	X	X
	Kreuzkümmel	X	X
		Lemongrass	X
		Lavendel	X
		Löwenzahn	
	Majoran		X
		Melisse	X
	Muskat		X
	Nelkenknospen	X	X
	Oregano		X
	Pfeffer		X
		Pfefferminze	X
	Rosmarin	X	X
		Schafgarbe	X
	Salbei	X	X
	Schwarzkümmel		X
		Steinklee	
	Thymian/Quendel	X	X
	Vanille		X
		Wegwarte	
		Wermut	
	Ysop		X
	Zimt		X

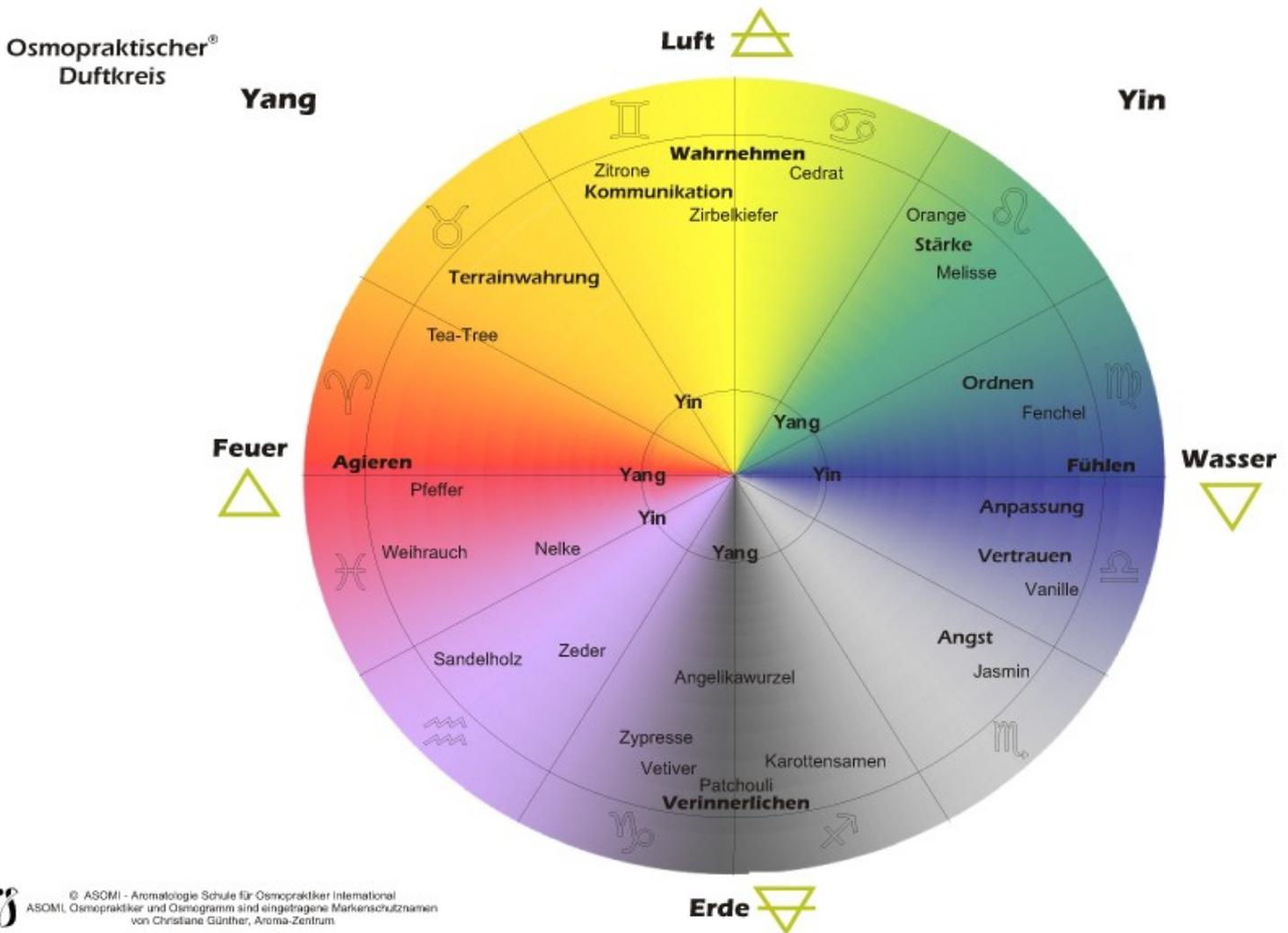


Wie finde ich das „richtige“ Öl für mich?

Unser limbisches System zeigt uns den Weg....

Die osmopraktische® Duft-Reaktions-Methode hilft Defizite aufzudecken und Themen zu erkennen an denen wir im Unbewussten arbeiten. Solche Themen können uns im Alltag teilweise sehr belasten und blockieren. Schlafstörungen, Aggressivität, Passivität, Mutlosigkeit, Versteckte Wut, Anpassungsfähigkeit, Konzentrationsstörungen, Schwindel, Fehlende Persönlichkeit u.a. Verhaltensweisen, die uns auffallen, seit langem oder einiger Zeit, können Anlass sein um ein Osmogramm® erstellen zu lassen.

Aufgrund der Zuordnung von Duftstoffen und ihren Themen, lässt sich schon im Vorfeld eine Palette an Ölen zusammenstellen, die man mit der Nase erreichen kann.



© ASOMI - Aromatologie Schule für Osmopraktiker International
 ASOMI, Osmopraktiker und Osmogramm sind eingetragene Markenschutznamen
 von Christiane Günther, Aroma-Zentrum

ASOMI, Osmopraktiker und Osmogramm sind eingetragene Markenschutzzeichen von
 Christiane Günther, Aroma-Zentrum-ASOMI



Das limbische System passt sich den Verhältnissen von „innen“ und „ausen“ an. D.h. So wie sie sich innerlich fühlen wird auch der Geruchssinn den Duft herausfinden, den sie für ihre Autoregulation brauchen.

Harmonie von der jeder spricht – welches ätherische Öl?

Die Zielsetzung, ein harmonisch ausgeglichener Mensch zu sein mit einer harmonischen Umgebung und ebensolchen Partnern, ist jedermann Wunschbild.

Dies ist nicht bei jedem Menschen mit dem gleichen Öl zu erreichen. Nicht jeder Fingerabdruck ist gleich und nicht alle Wahrnehmungen werden von ALLEN gleichermaßen wahrgenommen..... und waren somit auch nicht gleichermaßen erlernbar oder zu registrieren.

Auch gen-übertragene Zellinformationen sowie unterschiedliche Lernimpulse lassen immer wieder andere Wünsche frei.

Über ein Osmogramm werden ihre persönlichen Bedürfnisse entschlüsselt.

Demonstration:

Sie riechen 2 x an einem Duftstreifen und beurteilen den Duft nach:

Note, Farbe, Wahrnehmungsstärke, Erinnerung, Verwendung.

ODRM = Osmopraktische Duft – Reaktionen – Methode

Äther. Öl	Stärke	Note	Farbe	Erinnerungen u.s.w.
1.				
2.				
3.				
4.				

Meine Fragen dazu, meine Eindrücke, meine Überlegungen....