



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oe~~ins, UKW 106,5 MHz am 2.Montag des Monats

Tipp des Monats Dezember 2007: „Bewusstes Riechen“ von Wiebke Hahn (Aromatherapeutin, Oldenburg)

Der Sinn bei dieser Übung ist es,

- ◆ sich wirklich ungestört auf einen Duft einlassen zu können ...
- ◆ die Wahrnehmung über die Nase ein bisschen zu verfeinern....
- ◆ mit dem Duft in Kontakt zu treten und
- ◆ dabei auch etwas über sich selber zu erfahren.

Sie brauchen für diese Übung ein Objekt, das einen angenehmen Duft hat. Das kann eine Blume oder eine Frucht sein, jetzt zur Weihnachtszeit hat jeder vielleicht eine Mandarine zuhause. Es kann ein Apfel, eine Orange, es kann beim Frühstück die Tasse Kaffee, oder auch abends das Glas Wein sein.

Wichtig ist, dass sie sich auf jeden Fall Zeit nehmen und darauf achten, dass sie dabei nicht gestört werden.

Setzen sie sich bequem hin. Nehmen sie ihr Duftobjekt in die Hand und schließen sie ihre Augen. Atmen sie dabei tief und ruhig durch die Nase ein und durch den Mund aus. Nehmen sie den Duft so intensiv wie möglich wahr und achten sie dabei auf aufkommende Empfindungen.

Vielleicht weckt der Duft bei ihnen

- ◆ Bilder?
- ◆ Erinnerungen ?
- ◆ etwas anderes, das sich damit verbindet?
- ◆ ist er angenehm?
- ◆ ist er unangenehm?
- ◆ welche Gefühle löst er dabei aus?
- ◆ vielleicht hat er auch eine Botschaft?

Nehmen sie sich die Zeit diesen Duft wirklich zu erforschen und die Botschaft herauszuhören. Sinnvoll für diese Übung ist es, sich erstmal etwas auszusuchen, was als angenehm empfunden wird. Ganz Mutige dürfen es später einmal mit etwas probieren, das nicht so angenehm ist und dann mal zu überlegen, warum sie nun diesen speziellen Duft ablehnen und was er mit dem Leben zu tun hat.

Interessanter Link und Buchtipp zum Thema:

- ◆ <http://www.forum-essenzia.de>
- ◆ Die heilende Energie der ätherischen Öle (TB), Autoren: Gerti Samel und Barbara Krähmer, ISBN-13: 978-3517068381

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast: Wiebke Hahn, Oldenburg

Tel.: 0441 – 36 378, e-mail: aromatherapiewh@aol.com