



**DO, 6. MAI + 27. MAI 2021 und MI, 9. JUNI + 23. JUNI 2021  
JEWEILS VON 19.30 BIS 21 UHR**

## **MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN IN DEN SOMMER**

Informationen, Anwendungsmöglichkeiten und Rezepturen

So ein Durcheinander! Tagsüber angespannt und doch nicht wirklich konzentriert. Nachts müde und immer wieder hellwach. Im Repertoire der ätherischen Öle finden wir wirkungsvolle Naturdüfte, die uns einfach gut tun und sanfte Unterstützung bieten in „verrückten“ Zeiten. Die uns helfen Sorgen, Ängste und Anspannungen loszulassen und gut in den Schlaf zu finden. Für mehr Entspannung, Konzentration und Wohlbefinden!



**ONLINE-Vorträge via Zoom**  
mit  
**DGKS Doris Folda**  
Aromaexpertin

Do, 6. Mai 2021

### **SICH SELBST ETWAS GUTES TUN**

Mit ein paar Lieblingsdüften kleine Ich-Inseln schaffen und die „verrückten“ Zeiten besser überstehen. Tipps und einfache Rezepturen mit denen die ganze Familie kraftvoller durch den Tag kommt.

Do, 27. Mai 2021

### **HELLWACH UND KONZENTRIERT IN SCHULE UND BERUF**

Ätherische Öle helfen uns die „lärmende Affenhorde“ im Kopf zu zähmen und abends besser abschalten zu können. Am Morgen verhelfen sie uns zu mehr Energie und Konzentration. Eine sanfte Unterstützung, die auch unsere Kinder dankbar annehmen.

Mi, 9. Juni 2021

### **„WALDBADEN“ MIT STÄRKENDEN (NADEL)BAUMÖLEN**

Baumöle sind eine wahre Schatzkiste für unser Wohlbefinden. Was ist das Besondere am Öl der Douglasiefichte? Welche Baumöle helfen bei Schmerzen und warum? Wie werden sie angewendet? Welche Öle eignen sich auch für Kinder?

Mi, 23. Juni 2021

### **RUND UMS FRAUSEIN**

Jede Woche des weiblichen Zyklus bringt Besonderheiten mit sich. Welche Öle helfen speziell bei hormonellen „Streichen“? Was hilft bei Krämpfen? Welche Öle wirken sich positiv auf unsere Stimmung aus?

#### **ANMELDUNG:**

bis einen Tag vor der Veranstaltung.  
Jeder Abend kann einzeln besucht werden.  
Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und  
Telefonnummer an: [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**Link und Zugangsdaten werden Ihnen nach Anmeldeschluss per Mail zugeschickt. Sollten Sie das erste Mal an einer Zoom-Veranstaltung teilnehmen, kein Problem! Wir unterstützen Sie gerne beim Einstieg!**

#### **KOSTEN:**

Kostenbeitrag: € 5,- pro Vortrag  
für die gesamte Reihe: € 18,-  
Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen:  
€ 10,- für die gesamte Reihe

Überweisung des Kostenbeitrags bis zum  
Anmeldeschluss an:  
Katholisches Bildungswerk Kärnten  
AT62 3900 0000 0106 6760  
Verwendungszweck: Ätherische Öle  
+ jeweiliges Datum



Gefördert durch das Bundeskanzleramt  
Sektion VI: Familie & Jugend

