

## Naturheilkunde

# Aromatherapie: Frau – Sein in Balance mit ätherischen Ölen und Hydrolaten

Jede Lebensphase hat ihrer eigenen Herausforderungen. Zeit für die weibliche Kraft.

Dieses Seminar bespricht Themen rund um das Frau-Sein, wie Frauengesundheit, Hormonhaushalt, Schönheit und Sinnlichkeit – in allen Lebensphasen.

Zyklusschwankungen, PMS, Migräne, Hormonschwankungen oder die einsetzende Menopause können zu körperlichen und seelischen Beschwerden führen. Ätherische Öle können hier eine optimale Unterstützung sein.

Duftende Selbstfürsorge kann inspirieren oder besondere Kräfte verleihen. Im Alltag können Duft-Rituale das Einschlafen oder Entspannen fördern und uns auch in Phasen der Veränderung unterstützen.

## Aromatherapie in Theorie und Praxis – Inhalte

- Wirkung von kraftspendenden Ölen und Hydrolate über Duftproben kennenlernen
- Entspannende ätherische Öle und Hydrolate ausprobieren und differenzieren
- Psyche und Nervensystem reagieren positiv und schnell auf Duft-Rituale; hilfreiche Rezepturen
- Hautpflege für jedes Alter und aromatische Intimpflege
- Selbstfürsorge: Kennenlernen von ätherische Öle für typische Frauenthemen
- Praktische Selbsthilfetipps für Zyklus, „unverkrampfte“ Tage und Wechseljahre
- Praxis: Bewährte Konzepte für unkomplizierte Harnwegsinfekte und häufige Alltagsbeschwerden
- Praxis: Fallbeispiele aus der Praxis
- Workshop: Roller, Duftstift

## Ziele

- TN vertiefen ihre Kenntnisse ätherischer Öle und Hydrolate
- Verstehen die Wirkungsweisen verschiedener Inhaltsstoffe
- Die Teilnehmenden kennen die unterschiedlichen Dosierungskriterien
- Kennen entsprechende Kontraindikationen
- Gewinnen Sicherheit bei der Auswahl passender Öle und Hydrolate
- Duft-Wahrnehmungs-Schulung
- Sammeln praktische Erfahrungen in der Anwendung und können konkrete Tipps zum Mischen umsetzen

## Zielpublikum

Das Angebot wendet sich an alle Duft-Interessierten. Grundlagen sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Die Materialkosten sind im Seminarpreis enthalten. Die Weiterbildung entspricht den EMR Richtlinien.

## Termine

Mo, 23.02.2026

09:00–17:00 Uhr

Mo, 02.03.2026

09:00–17:00 Uhr

## Preis

560,00 CHF

## Schule

Paracelsus Schule Zürich  
Grünhaldenstrasse 6  
8050 Zürich  
Tel. +41 43 960 2000

## Seminarnummer

SSD7092210625

## Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 14.12.2025

## Dozentin

### Jacqueline Göldi

Dipl. Naturheilpraktikerin TEN; EMR registriert; OdA Akkreditierte Mentorin M7; Erwachsenenbildnerin SVEB 1–3; CAS in Ethnobotanik und Ethnomedizin der Universität Zürich; Praxisschwerpunkte: Phytotherapie, Gemmo- und Aromatherapie, Spagyrik, Bachblüten. Ernährung und Medizin; Fachtherapeutin Vitalstoffe und Orthomolekular-Medizin; Psychologie (Praxiserfahrung Psychiatrie, interkulturelle Begleitung), Institutionserfahrung Onkologie, Ausbildung in Feldbotanik. Engagierte Dozentin mit Freude am Einsatz verschiedener Unterrichtsformen zur Verknüpfung interdisziplinärer Lerninhalte.