



herzlich

Willkommen

Selbstfürsorge

durch

Aromapflege



Regina
Brejora

28. + 29. 05. 2026
in
Frankfurt / Main

Die Tage der
Pflegerberatung

Wer bin ICH ?



* Atemberaterin

* Aroma Praktikerin

(Fachseminare:

- Aromamedizin
- Palliativ
- Sterbebegleitung
- Demenz
- u.v.m.)



Regina Brejora



* Gesprächstherapie /-führung
nach Carl Rogers

* Traumasensible
Imaginationen

* Justizfachwirt §§

* SeniorenAssistenz
Pflanz Modell

Eine Initiative der
Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

* Demenz
Partner



* Multiplikatorin

Demenz Balance-Modell



perspektive demenz

erleben | verstehen | handeln

MULTIPLIKATOR: FRANKEN-SEITE

• Angehörigen-Modell

Oder scanne hier:



Instagram:
seniorenassistentin_brejora

klimaneutral
produziert

Gesundheitsförderung, Aromapraxis &
SeniorenAssistenz BREJORA

www. folgt bald!

Mail: R. Brejora@gmail.com



Handy-Nr. 099210411081

FRANKEN

Aroma Pflege:

Basics



Hydrolate



Fette Pflanzenöle



Ätherische Öle

- 1-2 Stunden **KOPF**notenöle Zitrusöle, Lemongras, Eukalyptus, Pfefferminze...
- 3-4 Stunden **Herz**notenöle (Charakter / Zentrum) Lavendel fein, Rose, Zypresse, Melisse...
- bis zu 8 Stunden **Basis**notenöle (Fundament!) Atlaszeder, Weihrauch, Vanille, Ingwer, Benzoe...



Merke dir:

- Schwangere
- Kinder
- Epileptiker
- Asthmatiker
- Hypertoniker
- Hypotoniker
- schwerkranke Personen
- geschwächte Personen

⇒ Besondere Vorsicht!
 ⇒ entsprechende Aromapflege
 SCHULUNGEN



Selbst für sorge

... ist ein Prozess, bei dem wir uns aktiv um unsere psychische und physische Gesundheit kümmern.

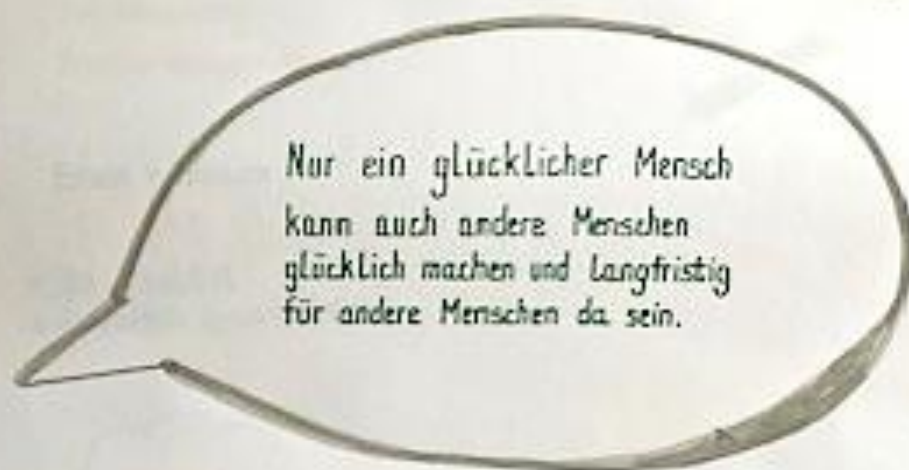
→ gelebte Gesundheitsprävention

Egoismus



Egozentrismus

→ eine Form der Eigenverantwortung



... sollte eine innere Haltung und andauernde Einstellung sein und tägliche Rituale beinhalten.

Anwendungsbeispiele:

* Raumbeduftung &

→ „to go“

* Einreibungen & Massagen (z.B.: Hand-/Fußmassage; Akupressur; Massage; ...)

* Wickel & Auflagen (z.B.: Leibwickel; wärmende Brustauflage)

* Voll- & Teilbäder (z.B.: „Schlafwohl“-Duftmischung → Vollbad bis zu 10 Tropfen auf 3 EL Wasser)

* Waschungen → belebend
→ beruhigend

- ⑥ Riechstift
- ⑥ Riechtraining
- ⑥ Aroma-Akupressur

⑥ Essen + Trinken

!!! * Bio-Qualität
* fundiertes Expertenwissen



TIPP:

◇ Aurum/Lavendula comp.
(Cremel; Weleda)



bei vegetativem Herz-Kreislaufstörungen, Herzklopfen und Herzangst

◇ Aconit Schmerzöl
Wala



schmerzhafte Verspannungen, Gelenkerkrankungen und Nervenschmerzen

Grundrezepte :

„KLEINER“ ESSENZ-ÖL

Essteele (essenzielle) Öle sind Konzentrate aus natürlichen Pflanzenstoffen, die durch Extraktion aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind in der Regel sehr stark und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.

„KLEINER“ ESSENZ-ÖL

Essteele (essenzielle) Öle sind Konzentrate aus natürlichen Pflanzenstoffen, die durch Extraktion aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind in der Regel sehr stark und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.



Essteele (essenzielle) Öle sind Konzentrate aus natürlichen Pflanzenstoffen, die durch Extraktion aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind in der Regel sehr stark und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.

Duftkompresse

1-2 66 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl auf ein Taschentuch, ein Stück Filz, einen Stein o.ä. geben. Bei Bedarf riechen.

„KLEINER“ ESSENZ-ÖL

Essteele (essenzielle) Öle sind Konzentrate aus natürlichen Pflanzenstoffen, die durch Extraktion aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind in der Regel sehr stark und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.

„KLEINER“ ESSENZ-ÖL

Essteele (essenzielle) Öle sind Konzentrate aus natürlichen Pflanzenstoffen, die durch Extraktion aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind in der Regel sehr stark und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.

„KLEINER“ ESSENZ-ÖL

Essteele (essenzielle) Öle sind Konzentrate aus natürlichen Pflanzenstoffen, die durch Extraktion aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind in der Regel sehr stark und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.

„KLEINER“ ESSENZ-ÖL

Essteele (essenzielle) Öle sind Konzentrate aus natürlichen Pflanzenstoffen, die durch Extraktion aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind in der Regel sehr stark und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.

„KLEINER“ ESSENZ-ÖL

Essteele (essenzielle) Öle sind Konzentrate aus natürlichen Pflanzenstoffen, die durch Extraktion aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind in der Regel sehr stark und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.

„KLEINER“ ESSENZ-ÖL

Essteele (essenzielle) Öle sind Konzentrate aus natürlichen Pflanzenstoffen, die durch Extraktion aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind in der Regel sehr stark und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.

„KLEINER“ ESSENZ-ÖL

Essteele (essenzielle) Öle sind Konzentrate aus natürlichen Pflanzenstoffen, die durch Extraktion aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind in der Regel sehr stark und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.

„KLEINER“ ESSENZ-ÖL

Essteele (essenzielle) Öle sind Konzentrate aus natürlichen Pflanzenstoffen, die durch Extraktion aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind in der Regel sehr stark und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.

„KLEINER“ ESSENZ-ÖL

Essteele (essenzielle) Öle sind Konzentrate aus natürlichen Pflanzenstoffen, die durch Extraktion aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind in der Regel sehr stark und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.

„KLEINER“ ESSENZ-ÖL

Essteele (essenzielle) Öle sind Konzentrate aus natürlichen Pflanzenstoffen, die durch Extraktion aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind in der Regel sehr stark und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.

- ⑥ Riechtraining
- ⑥ Duftanker



Gesundheitsförderung,
Aromapraxis &
SeniorenAssistenz
Brejora

0172/2633285

R. Brejora@gmail.com

Gesundheitsförderung, Aromapraxis & SeniorenAssistenz Brejora

WhatsApp-Kanal



Jetzt hast DU einen Eindruck wieviele
unterschiedliche & interessante Themen zur
Gesundheitsförderung , Aromapraxis &
SeniorenAssistenz gehören...

Oder scanne hier:



FOCUS ON THE GOOD