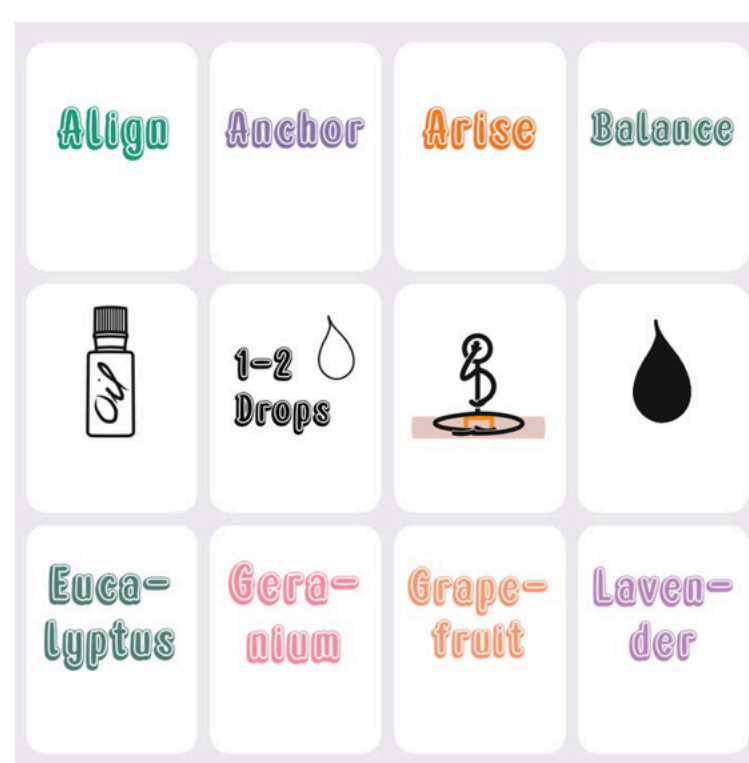


Yoga Sequencing App

Ätherische Öle

Essential Oils



[English version see below](#)

Liebe Yogis

Unser erster Yoga Sequencing App Update ist verfügbar.

In diesem Update haben wir uns vor allem auf das Anfügen von ätherischen Ölen fokussiert.

Es sind nun Bilder für Einzelöle und auch Ölmischungen verfügbar, so dass ihr beim Planen eurer Yogalektionen auch passende ätherische Öle einfügen könnt.

Mit dem Suchbegriff 'Oil' werden dir in der App alle Bilder zu diesem Thema angezeigt.

So wende ich die ätherischen Öle in meiner eigenen Yogapraxis und in meinen Yogastunden an:

Ich verwende nur natürliche und qualitativ hochwertige Öle.

Atemübung:

Besonders wirkungsvoll finde ich es, vor einer Atemübung 1-2 Tropfen ätherisches Öl auf die Handfläche zu geben und kurz einzureiben. Ist bei der Atemübung eine Hand vor dem Gesicht, ist der Duft die ganze Atemübung über präsent.

Falls die Hände auf den Beinen liegen, dann atme einfach vor und nach der Atemübung mit beiden Händen vor dem Gesicht 3 Mal tief ein und aus.

Meditation:

1-2 Tropfen ätherisches Öl auf die Handfläche geben, kurz einreiben und vor und nach der Meditation mit beiden Händen vor dem Gesicht drei Mal tief ein- und ausatmen.

Yoga Asana:

Wenn ihr das Öl zu Beginn der Lektion bereits anwendet, dann begleitet euch dieses sanft durch die Yoga Asanas.

Natürlich kann man ätherische Öle auch in einem passenden Diffusor verwenden und die Lektion mit dem zum Yoga Flow passenden Öl (Ölmischung) unterstützen.

Buchempfehlung:

'The EssentialYoga Program'

Dieses Buch verwende ich sehr gerne, da es viele Ideen und Tabellen zur Anwendung von ätherischen Ölen im Yoga enthält.

Im Moment unterrichte ich meine Yogalektionen per VideoCall und kann deshalb vorübergehend meine Klassen nicht mit ätherischen Ölen bereichern. Jedoch nehme ich mir jetzt die Zeit, mit meiner Yoga Sequencing App neue Lektionen für die Zeit nach dem Lockdown zu planen...

Sollte dir ein Öl in der App fehlen, dann teile mir dies einfach mit und wir werden es in einem nächsten Update einfügen.

Alle Informationen zur Yoga Sequencing App findest du auf www.yoganista.ch.

Namasté & bis bald

Franziska

Dear yogis

Our first Yoga Sequencing App update is available.

In this update, we focused primarily on adding essential oils.

There are now pictures for single oils and also oil blends available, so that you can add suitable essential oils when planning your yoga lessons. With the search term 'Oil' you will be shown all pictures on this topic in the app.

This is how I use the essential oils in my own yoga practice and in my yoga classes:

I only use natural and high quality oils.

Breathing exercise:

I find it particularly effective to put 1-2 drops of essential oil on one palm and rub both palms briefly together before a breathing exercise. If you place one palm in front of your face during the breathing exercise, the scent is present throughout the breathing exercise. If your hands are placed on your legs, just breathe deeply 3 times in and out with both palms in front of your face before and after the breathing exercise.

Meditation:

Put 1-2 drops of essential oil on one palm, rub both palms briefly together and breathe deeply in and out 3 times with both palms in front of your face before and after the meditation.

Yoga asana:

If you use the oil at the beginning of the lesson, it will accompany you gently through the yoga asanas.

Of course, you can also use essential oils in a suitable diffuser and support the lesson with the oil (oil blend) that matches the yoga flow.

Book recommendation:

'The EssentialYoga Program'

I like to use this book because it contains many ideas and tables for the use of essential oils in yoga.

At the moment I am teaching my yoga classes via VideoCall and can therefore temporarily not enrich my classes with essential oils. However, I now take the time to plan new lessons with my Yoga Sequencing App for the time after the lockdown...

If you miss an oil in the app, just let me know and we will add it in a next update.

All information about the Yoga Sequencing App can be found at www.yoganista.ch.

Namasté & see you soon

Franziska



yoganista.ch →