

Aromaterapi från början



- Många av de eteriska oljorna är naturligt antivirala och antiseptiska, de stärker immunsystemet och en livsstil som är i samklang med naturen. Aromaterapi handlar om så mycket mer än det ytliga vi är vana att läsa om, säger Ingrid Kutschbach, Det är en djup kunskap om ett kraftfullt holistiskt sätt att skapa balans i kropp och själ.

Boksläpp 9 maj 2021

Rekommenderat pris: 249 kr

F-pris: 159 kr

Danskt band 195 mm x 155 mm
180 sid.

Kontakt författaren: info@ingridk.com
Författarsida [Ingrid Kutschbach](#)

I boken Aromaterapi från början ges handfasta råd och användbara recept för ditt naturliga välmående i vardagen. Du får bland annat lära dig hur du med bara några få eteriska oljor lägger grunden för ditt eget husapotek samt hur du använder aromaterapi i enklare egenvård för dig och dina nära. Allt ifrån ett starkt immunsystem till en god natts sömn.

Du som är nybörjare i ämnet hittar här ett tryggt och roligt sätt att få in aromaterapi, dofter och naturens läkande kraft i din vardag. För dig som redan börjat vandra på dofternas stig och har grundkunskaper i ämnet finns flera intressanta fakta, tips och övningar som du inte hittar i någon annan bok. Till exempel tips på hur du gör din egen enkla baskräm med hydrolater och andra recept med hydrolater från Norrland.

INGRID KUTSCHBACH



Ingrid Kutschbach är en av Sveriges främsta aromaterapeuter samt doftkonsult och lärare. Under flera år drev hon Aromaterapiskolan i Göteborg. Idag jobbar Ingrid internationellt med sin konsultverksamhet.