



Inhaltsverzeichnis: „Duftende Farben“

Impressum	2
Vorwort „Duftwiese“	3
Worauf müssen Sie beim Umgang mit Düften achten?	7
Wie Düfte wirken	
Einführende Informationen zum Geruchssinn	8
Arbeiten mit ätherischen Ölen	9
Wichtige Düfte	13
Beschreibung der Ölauswahl von A-Z	14
Wie Farben wirken	
Einführende Informationen zur Farbenlehre	16
Farbbeschreibungen – welche psychologische Entwicklung? ..	17
Mit Düften und Farben arbeiten	
Duftspirale	21
Buntes Ruhetuch	22
Buntes Ruhekissen	23
„Bitte nicht stören!“	24
Fantasiereise: „Die Wiese des Zauberers“	25
Duft- und Farberlebnisse im Jahreskreis	
Der Herbst und seine Feiertage	30
Das Herbstbild: „Herbststimmung“	32
Erntedankfest-Mandala	33

Herbsttanz: „Tanz der Blätter“	34
Übung zur Körperwahrnehmung: „Kastanienstraße“	35
Fantasiereise zum Erntedankfest: „Die Maus“	36
Ausräucherung der „bösen Geister“	39

Der Winter und seine Feiertage 42

Das Winterbild: „Leuchtende Adventszeit“	44
Winter-Mandala	45
Wintertanz: „Lichtertanz“	46
Fantasiereise: „Die Lichtwolke“	48
Sonnenbad im Winter	50
Räucherung mit Leuchtsignalen	52
Der duftende Adventskalender	53
Orangenmassage	54

Der Frühling und seine Feiertage 55

Das Frühlingsbild: „Die Erdschale“	56
Übung zur Körperwahrnehmung: „Sich spüren“	57
Frühlingstanz: „Hurra, hurra, der Frühling ist da!“	58
Fantasiereise: „Frühlingserwachen“	60
Ostereier-Mandala	63
Duftendes Osterwasser	64
Duftende Frühlingsblumen selbstgemacht	66

Der Sommer und seine Feiertage	67
Das Sommerbild: „Blumen im Wasser“	68
Sommer-Mandala	69
Sommertanz: „Sonnentanz“	70
Übung zur Körperwahrnehmung: „Barfuß“	71
Fantasiereise: „Der Regenbogen“	72
Farbig duftendes Sonnenwendfest	74
 Duftwiese-Ideen für Zwischendurch	
Versteckspiel	79
Der duftende Farbenkreis	80
Lieblingsfarben haben Kräfte	82
Bunte Geschenk Wolken	84
Duftkiste	85
Handmassage.	86
Fußmassage	87
 Anhang	
Hinweise zur Durchführung	88
Legende	90
Kopiervorlagen (Mandalas und Papierblume).	92
Hinweise zur CD	97
Die Autoren	97