

# Duft und Gefühl

Duftmeditationen und  
Duftmischungen  
von Inke Jochims



Freeze überwinden  
mit ätherischen Ölen

Copyright Inke Jochims, 2024

## Duftmischung:

2 Tropfen: Orangenöl - 2 Tropfen  
Ylang Ylang - 2 Tropfen Lavendel -  
2 Tropfen Sandelholz - 2 Tropfen  
Limone

## Anwendung:

Füllen Sie diese Mischung in eine  
Duftlampe oder einen Diffusor und  
genießen Sie den Duft!

Der Freeze-Zustand kann beim  
Menschen funktionell sein. Das heißt,  
er ist handlungsbestimmend, aber  
nicht bewusst.

Sie können diese Mischung anwenden  
und sich vorstellen, wieder  
lebendiger zu sein, es ist nicht  
hoffnungslos, Kontakt mit Ihrem  
Körper aufzunehmen - bis Sie  
merken, dass Sie sich aktiver,  
lebendiger, energetischer fühlen.

## Duftmeditation:

Auf der Seite der  
Duftkommunikation:

[www.duftkommunikation.net](http://www.duftkommunikation.net)

wird eine Duftmeditation zu diesem  
Thema angeboten.

Sie wurde von Inke Jochims  
entwickelt und aufgenommen!