Riechtraining mit ätherischen Ölen

farfalla
AromaCare

Um die eigene Wahrnehmung zu beurteilen und Fortschritte zu verzeichnen, zweimal täglich üben und Wahrnehmung notieren:
von 0 (nichts gerochen), 1 (sehr schwach), 2 (schwach), 3 (mittelstark), 4 (stark) bis 5 (sehr stark)
Riechtraining mindestens 6 Wochen durchführen

Trainingsplan Woche 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

Tag	*Uhrzeit*	*Lavendel*	*Mandarine*	*Pfefferminze*	*Zimt*	*Bemerkung*

Ein Riechtraining mit ätherischen Ölen regt die Riechzellen zu Regenerierung an, wenn die Geruchswahrnehmung durch virale oder andere Erkrankungen beeinträchtigt wurde.

www.farfalla.ch