



# Innen & Außen im Einklang - quick, easy and healthy mit ätherischen Ölen

In diesem Workshop tauchen wir in die Welt der ätherischen Öle ein und entdecken, wie sie uns im Alltag ganzheitlich begleiten können – für Körper, Geist und Seele.

## Inhalte:

- **Gesunde Ernährung** – wie Öle Genuss und Wohlbefinden unterstützen können
- **Körperarbeit & Bewegung** – Einsatz bei Yoga, Meditation und Entspannung
- **Natürliche Kosmetik** – einfache, grüne Pflege für Haut, Haare & Körper
- **Familienalltag** – sanfte Begleiter für Klein & Groß in allen Lebenslagen
- **Emotionale Balance** – Unterstützung in stressigen Zeiten, bei innerer Unruhe oder zur Stärkung von Balance und Gelassenheit

Dieser Workshop lädt dich ein, deine Sinne zu öffnen, dich selbst neu zu spüren und dein Wohlbefinden mit der Kraft der Pflanzen zu stärken.

Es geht um Selbstliebe im Innen und Außen – ganzheitlich, achtsam und mit der Unterstützung der Natur.

Wir freuen uns auf euch, Sebastian & Conny

Anmeldung unter: 0676 7228060



09.11.2025

9-12 Uhr

Margarita's Studio, St. Pölten  
Dr. Karl-Renner Promenade 36/4