

# Fortbildung

---

28.04.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

## Ätherische Öle für Gesundheit und Wohlbefinden

Fit & Vital im Pflegealltag

### Einführende Überlegungen

„Nur wer gut für sich sorgt, kann gut für andere da sein.“ Dieses Sprichwort gilt insbesondere auch für die Pflege.

In diesem Verständnis ist die Selbstfürsorge Voraussetzung für eine empathische, bedürfnisorientierte und professionelle Pflege, Begleitung und Unterstützung.

Hier kann Aromapflege wahre Wunder bewirken.

Wer die Aromapflege in den (Pflege-)Alltag integriert, kann seine Abwehrkräfte stärken und darüber hinaus mit mehr Leichtigkeit und innerer Balance durch den Tag gehen.

Aromapflege ist wunderbar vielseitig:

- Sie stärkt das Immunsystem und sorgt für Entspannung.
- Sie ermöglicht einen gesunden Schlaf.
- Sie unterstützt als aromatische Hausapotheke.
- Und sie tröstet, „wenn die Seele Pflege braucht“

Lassen Sie sich von der wohltuenden Kraft ätherischer Öle inspirieren. Tauchen Sie im Rahmen des Seminars in die wohltuenden Wirkungen der Aromapflege ein. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich mit einfachen Anwendungen etwas Gutes tun, Ihre Gesundheit fördern und neue Energie für Ihren anspruchsvollen (Arbeits-)Alltag schöpfen können.

Erschließen Sie sich diese „aromatische Hausapotheke“ für mehr Vitalität, Leichtigkeit und Gesundheit.

Fast nebenbei bereichern Sie damit auch Ihr Arbeitsumfeld und schenken auch Ihren anvertrauten Menschen mehr Wohlbefinden.

### Ziele

Sie verfügen über grundlegende Kenntnisse zur Aromapflege und gehen mit vielen praktischen Tipps und neuen Impulsen gestärkt aus dem Seminar. Sie sorgen für mehr Vitalität in Ihrem Beruf und Sie können Ihre neuen Erkenntnisse darüber hinaus in Ihren (Pflege-)Alltag integrieren, indem Sie auch das Wohlbefinden Ihrer anvertrauten Menschen steigern.

### Inhalte

Grundlagen der Aromapflege (Qualitätskriterien, Auswahl, Dosierung, Anwendungshinweise)

Stärkung des Immunsystems mit hilfreichen Tipps für die Erkältungszeit

Lippenpflege selbst gemacht, Meersalzpeeling und Schüttelmixtur

Ätherische Öle als sanfter Begleiter in herausfordernden Zeiten

Erholsamer Schlaf durch entspannte Düfte – es muss nicht immer Lavendel sein

Die aromatische Hausapotheke

Anwendungsmöglichkeiten für Lavendel, Niauli und Pfefferminz

Raum zum Ausprobieren, Entspannen und Auftanken

**Methoden/Medien**

Der Dozentin orientiert sich an den Prinzipien der Erwachsenenbildung. Ausgewiesene Methoden und Sozialformen sind theoretische Inputs, Plenar-, Einzel- und Gruppenarbeit sowie praxisbezogene Fallarbeit.

**Zielgruppe:**

Pflegende aus Einrichtungen der (teil-)stationären und ambulanten Altenhilfe sowie aus Krankenhäusern, Mitarbeiter/innen der sozialen Betreuung, zusätzliche Betreuungskräfte gem. §53b SGB XI, Interessierte

**Termin:**

28.04.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**Kosten:**

233,00 €

Für katholische Einrichtungen 222,00 €

(o.g. Preise inkl. Seminarunterlagen und Teilverpflegung)

**Referent(inn)en:**

Cornelia Mögel (Krankenschwester, Aromachologin, Heilpraktikerin)

**Ansprechpartner:**

Christiane von Lottner (c.vonlottner@katholischeakademie-regensburg.de, +49 (941) 56 96 - 26)

Stefan Zitzl (s.zitzl@katholischeakademie-regensburg.de, +49 (941) 56 96 - 34)

**Veranstaltungsnummer:**

F 99-26