

# Wellness Day

Samstag, 2. November 2019 - 10:00-17:00 Uhr  
Zentrum Bärenmatte, Turnhalleweg 1, 5034 Suhr/AG

Tauche mit uns ein in einen vollen Tag mit Schulungen zum Nutzen von ätherischen Ölen.

## Tagesprogramm

### Vor dem offiziellen Start

- 8:30 Uhr **Bonus:** Yogalektion (50') plus Öle kennenlernen und Studio Tipps - Andrea Neiger (bitte Yogamatte mitbringen)
- 9:00 Uhr Saalöffnung inkl. Einchecken mit Gratis-Öl
- 9:00 Uhr Verkaufsstände ÄÖ Zubehör
- 9:00 Uhr „Days for Girls“ Schenk-Aktion (Zeit - Material - Geld für Sets)\*

\* Schenke 10 Minuten deiner Zeit, um „Days for Girls“ Hygienesets zu packen. Informiere dich über mögliche Materialspenden oder schenke einer jungen Frau für 3 Jahre wiederverwendbares Menstruations-Hygienematerial mit einer Spende von CHF 10.-.

### Vormittag 10:00 – 12:30 Uhr

- Willkommen – Robert Merkel und Christian Albrecht
- Tägliche Gesundheit praktizieren lernen - Anke Weber und Martina Hakenjos
- Destillation von ätherischen Ölen – Plamen Nikolov, General-Manager Esseterre Bulgarien
- Wenn Menstruation ein Tabu ist – Sariah Knabe und Doris Bäck

### Mittagspause 12:30 – 14:00 Uhr

- AromaTouch Handtechnik – Lerne wie man eine eigene Mischung kreieren kann oder hole dir eine Sondermischung ab (wird am Nachmittag benötigt)
- „Days for Girls“ Schenk-Aktion (Zeit – Material - Geld für Sets)\*
- Kleine Auswahl an Sandwiches und Getränken im Gebäude zu kaufen
- Diverse Verpflegungsmöglichkeiten in der näheren Umgebung
- 13:15 Uhr **Bonus:** Businessstipps: „Verkaufen!?!?!“ – Tamara Marti

Eventuell etwas Bargeld für Einkäufe oder Spende mitbringen

### Nachmittag 14:00 – 17:00 Uhr

- Öle des „Herbst-Exklusiv-Sets“ kennenlernen und Tombola – Patricia und Anouschka Zurfluh
- Hormone natürlich balancieren – Moana Harder
- Tiere natürlich unterstützen – Marianne Wagner und Mia Wunderskirchner
- Weihnachtsgeschenke selbst gemacht – Heidi Flury
- Neuigkeiten von doTERRA – Podiumsdiskussion mit Christian Neudel, Gigi Griesser, Nadia Negro Müller, Sariah Knabe
- Streben wir das Reine an! – Robert Merkel
- AromaTouch Handanwendung lernen und anwenden – Sandra Hachenberger

**Richtige Ernährung, Bewegung, Ruhe- und Stressmanagement,  
Giftstoffreduktion und informierte Selbstpflege**