

DIE AROMATOUCHECHNIQUE™

Schritt 1: dōTERRA Balance™

1. Beginnen Sie mit dem **Kennenlernen des Öls**. Halten Sie während der gesamten Technik Kontakt zur empfangenden Person.
2. Gehen Sie zu den **Drei Handflächenkreisen im Uhrzeigersinn** über.
3. Spreizen Sie Ihre Hände entlang der Wirbelsäule bis zum Scheitel und zum Ansatz des Kreuzbeins. Bleiben Sie drei bis fünf tiefe Atemzüge in dieser Position, bevor Sie weitermachen.

Schritt 2: Lavender (Lavendel)

1. Führen Sie den Schritt **Kennenlernen des Öls** durch, ohne dabei den Kontakt zur empfangenden Person aufzugeben.
2. Führen Sie das **Abwechselnde Handflächengleiten** durch.
3. Beginnen Sie mit der **Fünf-Zonen-Aktivierung**.
4. Führen Sie die **Aurikuläre Spannungsminderung** durch..

Schritt 3: Tea Tree (Teebaum)

1. Führen Sie den Schritt **Kennenlernen des Öls** durch, ohne dabei den Kontakt zur empfangenden Person aufzugeben.
2. Gehen Sie zum **Abwechselnden Handflächengleiten** über.
3. Beginnen Sie von der Scheitelregion ausgehend mit der **Fünf-Zonen-Aktivierung**.

Schritt 4: On Guard™

1. Führen Sie den Schritt **Kennenlernen des Öls** durch, ohne dabei den Kontakt zur empfangenden Person aufzugeben.
2. Führen Sie das **Abwechselnde Handflächengleiten** durch.
3. Führen Sie die **Fünf-Zonen-Aktivierung** durch.
4. Gehen Sie zum **Daumenlaufen** über.

Schritt 5: AromaTouch™

1. Führen Sie den Schritt **Kennenlernen des Öls** durch, ohne dabei den Kontakt zur empfangenden Person aufzugeben.
2. Gehen Sie zum **Abwechselnden Handflächengleiten** über.
3. Führen Sie die **Fünf-Zonen-Aktivierung** durch.

Schritt 6: Deep Blue™

1. Führen Sie den Schritt **Kennenlernen des Öls** durch, ohne dabei den Kontakt zur empfangenden Person aufzugeben.
2. Führen Sie das **Abwechselnde Handflächengleiten** durch.
3. Führen Sie die **Fünf-Zonen-Aktivierung** durch.
4. Gehen Sie zum **Daumenlaufen** über.

Schritt 7: Wild Orange (Wildorange) und Peppermint (Pfefferminze) (Füße)

1. Führen Sie den Schritt **Kennenlernen des Öls** (Fuß) durch, während Sie den Kontakt aufrechterhalten. Tragen Sie zuerst Wild Orange (Wildorange) und dann Peppermint (Pfefferminze) auf.
2. Beginnen Sie mit der **Drei-Regionen-Fußaktivierung**.
3. Führen Sie die **Fünf-Zonen-Fußaktivierung** durch.
4. Gehen Sie zur **Fünf-Zonen-Gewebemassage** über.
5. Wiederholen Sie die Schritte 1–4 am anderen Fuß.

Schritt 8: Wild Orange (Wildorange) und Peppermint (Pfefferminze)

1. Führen Sie den Schritt **Kennenlernen des Öls** durch, ohne dabei den Kontakt zur empfangenden Person aufzugeben. Tragen Sie zuerst Wild Orange (Wildorange) und dann Peppermint (Pfefferminze) auf.
2. Führen Sie das **Abwechselnde Handflächengleiten** an der Ihnen gegenüberliegenden Seite des Rückens durch.
3. Gehen Sie über zu den **Drei Handflächenkreisen im Uhrzeigersinn** auf derselben Seite, auf der Sie zu Beginn der Technik angefangen haben.

Schritt 9:

1. Als Abschluss führen Sie die **Lymphatische Bewegung** zwei- oder dreimal oder für etwa 15–30 Sekunden aus.