UPGRADE DEINER YOGA-CLASSES

LEITFADEN FÜR YOGA-LEHRER/INNEN 8 STUDIOS

WIE DU MIT DEM EINSATZ VON ÄTHERISCHEN ÖLEN DEIN YOGA-BUSINESS AUF'S NÄCHSTE LEVEL HEBST UND DIR EIN ZUSÄTZLICHES STANDBEIN AUFBAUST UM MIT DEINEM YOGA-BUSINESS FINANZIELL FREI ZU LEBEN





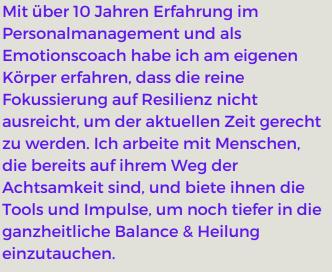
^{autorin} **Carina** Pölloth

+49 177-4633243 carina.poelloth@gmail.com Instagram: @carina inbalance

ÜBER MICH

Hallo, ich bin Carina!
Als Mama, Hundemama und Ehefrau lebe ich ein bewusstes, ganzheitliches Leben, das von Balance in allen Lebensbereichen geprägt ist. Ich weiß, dass du als Yoga-Lehrer/in bereits tief in die Welt der Gesundheit und des inneren Gleichgewichts eingetaucht bist. Dennoch gibt es Momente, in denen selbst die stärkste Person aus der Balance gerät oder das emotionale Gleichgewicht eine tiefere, feinere Unterstützung benötigt.

In meinen 1:1 Coachings und mit Hilfe von ätherischen Ölen begleite ich dich dabei, emotionale Blockaden zu lösen, deine innere Balance und dein Wachstum auf allen Ebenen zu fördern. Wenn du bereit bist, dein Leben und Business auf das nächste Level zu heben, biete ich dir außerdem die Möglichkeit, mit Kooperationen nicht nur deine finanzielle Unabhängigkeit zu stärken, sondern dein Business im Einklang mit deinen Werten und Sinnhaftigkeit weiterzuentwickeln.





Inhalt

Dein Yoga-Class Upgrade mit ätherischen Ölen

Was hat's damit auf sich und warum du ihr Potential für dich und dein Yoga-Business auf jeden Fall kennen solltest

Acht Ideen für dein Kurs-Upgrade

Gewusst wie? - Einfach umzusetzende Ideen, Rezepte und wertvolle Inspirationen für dein Yoga-Stunden-Upgrade

Durchstarten mit dem Öl-Upgrade

Wie du optimal aufgestellt bist und dir direkt dein Yoga-Stunden-Upgrade holen kannst

Geschenk: Lies bis zum Schluss, denn hier wartet noch ein Geschenk auf dich.



Ätherische Öle können in Yogakursen auf vielfältige Weise integriert werden, um die Praxis zu vertiefen, das Wohlbefinden der Teilnehmer zu fördern und eine besondere Wohlfühl-Atmosphäre schaffen. Durch die Integration von ätherischen Ölen kann die Yogapraxis auf eine neue Ebene gehoben werden, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

3 VORTEILE FÜR DICH UND DEINE TEILNEHMER

Erhöhung deiner Kursattraktivität

- 1
- Vertiefung der Praxis: Ätherische Öle intensivieren die k\u00f6rperliche und geistige Praxis, f\u00f6rdern Entspannung und Konzentration.
- Atmosphärische Gestaltung: Sie schaffen eine bestimmte Stimmung im Raum und verbessern die Teilnehmererfahrung.
- Mehrwert für Teilnehmer: Die Integration von Ölen bietet einen zusätzlichen Wellnessaspekt, der Kurse attraktiver macht.

Zusätzliche Einkommensmöglichkeiten:

- 2
- Verkauf von Produkten: Glaub mir' deine Teilnehmer werden dich schnell darauf ansprechen, 'was hier so gut riecht'. So kommst du leicht ins Gespräch und kannst sie spielerisch nebenbei als Öl-Kunden gewinnen.
- Network-Marketing-Vergütung: Erhalte Umsatzprovision auf jeden neuen Kunden und bau dir ein passives Einkommen / Zweites Standbein auf.
- Potential der finanziellen Unabhängigkeit: Mit Leichtigkeit deinen dein Traum-Leben führen, durch die finanzielle Absicherung und dem Potential das in deinem zweiten Standbein liegt
- 3

Hebe dich von anderen ab / Ziehe Leute an

- Positionierung als Wellness-Expertin: Die Kombination von Yoga und ätherischen Ölen stärkt die Position als Wellness-Expertin.
- Diversifizierung des Angebots: Breiteres Angebotsspektrum und Kursattraktivität, um sich von anderen Lehrern abzuheben.

1. Was sind ätherische Öle?

Da sie eine besondere Wirkung auf Körper, Geist und Seele haben, werden sie schon seit Jahrtausenden für bspw. Aromatherapie, Körper- u. Gesundheitspflege, religiöse Zeremonien, Schönheitsbehandlungen oder zur Nahrungszubereitung verwendet. "Natur in nur einem Tropfen"

Ätherische Öle werden in den Blättern, Blüten, Rinden, Samen und Schalen von Pflanzen produziert. Im Prinzip handelt es sich bei diesen Ölen um bestimmte chemische Zusammensetzungen, die eine spezielle Wirkung auf ihr Umfeld haben (anlockend, schützend, abschreckend, etc.) Durch Wasserdampfdestillation oder Kaltpressung können sie aus der Pflanze gewonnen werden. Sie sind im Gegensatz zu anderen Ölarten nicht fettend.

2. Wie wirken ätherische Öle?

Ätherische Öle sind meist sehr hochkonzentriert und wirken 10 - 70x stärker als die Ursprungspflanze. Sie können über 3 Wege ihre Wirkung entfalten:

- über die Atemwege: nach 20 Sek. im vegetativen Nervensystem
- über die Haut: nach 2 Minuten im Blut nachweisbar
- über die innerliche Einnahme: nach 20 Minuten in den Zellen

Der Weg über den Geruchssinn ist der schnellste Weg, wie die Öle ihre Wirkung entfalten können. Hierbei haben sie besonderen Einfluss auf unsere Emotionen, da der Geruchssinn sein Signal direkt zum limbischen System weiterleitet, das für die Steuerung der Funktionen von Antrieb, Lernen, Gedächtnis, Emotionen sowie für die vegetative Regulation der Nahrungsaufnahme, Verdauung und Fortpflanzung zuständig ist.

3. Worauf du achten solltest du achten, wenn du ätherische in deine Stunden integrierst?

Achte auf eine hohe Qualität der Produkte die du in deinen Stunden nutzt. Denn nicht alle Öle, die sich "rein" nennen, sind auch wirklich rein! Bei meiner absoluten Herzensempfehlung (der Öle der Marke DoTerra) sind alle diese Qualitätskriterien bei weitem übertroffen.



Meine Empfehlung: DoTERRA

Das Unternehmen wurde 2008 von einer Gruppe von Fachleuten aus dem Gesundheitswesen und der Wirtschaft gegründet und hat sich zum Ziel gesetzt, den Menschen die reinsten, stärksten und wirksamsten ätherischen Öle der Welt anzubieten. Durch Innovation und unübertroffene Qualitätstests bietet DoTERRA Öle von garantiert reiner, geprüfter Qualität (CPTG) und andere Wellness-Lösungen für die ganze Familie. Dabei achtet es nicht nur auf eine nachhaltige. verantwortungsvolle Beschaffung (coimpact sourcing), sondern setzt sich auch für wohltätige Zwecke ein.



Tipps:

- Verträglichkeit: Kläre im Voraus Allergien oder Unverträglichkeiten deiner Teilnehmer ab.
- Innenohren aussparen
- Photosensitive Öle: 12-24 h die Sonneneinstrahlung meiden
- Verdünnungsempfehlungen beachten (besonders bei Kleinkindern und Menschen mit empfindlicher Haut)
- Schwangere, Stillende, Menschen in ärztlicher Behandlung in Absprache mit dem Arzt



1. Diffusion vor und während des Kurses (SEHR BELIEBT)

- Einstimmung: Verwende einen Diffuser, um ätherische Öle in den Raum zu bringen, bevor die Teilnehmer ankommen. Lavendel, Bergamotte oder Ylang-Ylang können helfen, eine beruhigende und entspannende Atmosphäre zu schaffen.
- Aktive Sequenzen: Für die aktiveren Teile der Praxis eignen sich energetisierende Düfte wie Zitrone, Pfefferminze oder Rosmarin. Diese Öle können helfen, die Konzentration zu steigern und Müdigkeit zu vertreiben.
- Abschluss der Stunde: Während der Endentspannung oder des Savasana können beruhigende Öle wie Sandelholz oder Weihrauch verwendet werden, um den Teilnehmern zu helfen, tiefer zu entspannen.
- Thematische Öldiffusion: Richte die Diffusormischung nach den Jahreszeiten aus (z.B. Zimt und Orange im Winter, Pfefferminze und Zitrone im Sommer).

2. Massage oder Berührung

- Mini-Massagen: Während des Savasana oder in ruhigen Momenten der Praxis können die Teilnehmer kleine Tropfen ätherischer Öle, verdünnt mit einem Trägeröl, auf die Handgelenke oder Schläfen auftragen. Lavendel oder Kamille eignen sich besonders gut für eine entspannende Wirkung.
- Hand-on Adjustments: Wenn du während der Praxis k\u00f6rperliche Anpassungen machst, kannst du ein Tr\u00e4ger\u00f6l mit einem \u00e4therischen \u00f6l mischen und es verwenden, um deine H\u00e4nde leicht zu befeuchten. Dadurch wird jede Ber\u00fchrung zu einem duftenden Erlebnis.

3. Atemübungen (Pranayama)

 Aromatische Unterstützung: Bestimmte ätherische Öle können die Atemübungen verstärken. Ein Tropfen Eukalyptus- oder Pfefferminzöl auf einem Taschentuch oder in der Handfläche kann die Atemwege öffnen und die Atmung vertiefen.

4. Meditation

- Konzentration: Das Auftragen eines Öls wie Weihrauch oder Zeder auf den Puls oder die Schläfen vor der Meditation kann den Geist beruhigen und die Konzentration fördern.
- Visualisierungen: Die Verwendung eines bestimmten Duftes während einer Meditationen kann helfen, die Visualisierung zu verstärken und die Meditation vertiefen.

5. Thematische Yogastunden

- Chakra-Yoga: Ätherische Öle können gezielt zur Unterstützung der Arbeit an den Chakras eingesetzt werden. Beispielsweise Lavendel für das Kronenchakra oder Zimt für das Solarplexuschakra.
- Saisonale Themen: Passe die verwendeten ätherischen Öle an die Jahreszeit an. Im Winter könnten wärmende Öle wie Zimt oder Nelke eingesetzt werden, während im Sommer kühlende Düfte wie Pfefferminze oder Zitrusfrüchte die Praxis erfrischen.

6. Ritual zum Einstieg und Abschluss

- Einleitendes Ritual: Beginne die Stunde mit einem Ritual, bei dem jeder Teilnehmer einen Tropfen eines ätherischen Öls auswählt und dieses aufträgt oder tief einatmet, um sich auf die Praxis einzustimmen.
- Abschlussritual: Beende die Stunde mit einem speziellen Duft, der das Ende markiert und den Teilnehmern hilft, den Raum energetisch zu verlassen und den Rest des Tages positiv zu gestalten.

7. Individuelle Ölmischungen für Teilnehmer

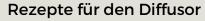
 Personalisierte Empfehlungen: Je nach den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer kannst du bestimmte Öle empfehlen oder kleine, personalisierte Mischungen für sie vorbereiten, die sie während der Praxis oder zu Hause verwenden können.

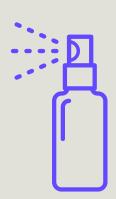
8. Workshops und Sonderveranstaltungen

- Ätherische Öle und Yoga: Biete spezielle Workshops an, die sich auf die Kombination von Yoga und ätherischen Ölen konzentrieren. Hier können die Teilnehmer mehr über die Öle lernen und wie sie diese in ihre eigene Praxis integrieren können.
- Yoga-Retreats: In einem intensiveren Rahmen wie einem Yoga-Retreat können ätherische Öle eine zentrale Rolle spielen, um die Atmosphäre zu gestalten und die Praxis zu intensivieren.
- DIY-Öl-Workshop: Veranstalte einen Workshop, in dem die Teilnehmer ihre eigenen Ölmischungen kreieren können, die sie dann in ihre Yogapraxis integrieren.

YOGASTUNDEN UPGRADE -ÖL REZEPTIDEEN







Für **Energie und Fokus**:

- 3 Tropfen Zitrone
- 2 Tropfen Pfefferminze
- o 2 Tropfen Rosmarin

Für Entspannung und Erdung:

- 3 Tropfen Lavendel
- 3 Tropfen Zedernholz
- 2 Tropfen Bergamotte

Herzöffnung und Mitgefühl:

- 3 Tropfen Rosenöl
- 2 Tropfen Geranie
- 2 Tropfen Ylang-Ylang

Atemvertiefung:

- 3 Tropfen Eukalyptus
- 2 Tropfen Pfefferminze
- 2 Tropfen Teebaum

DIY Yogamattenspray

Zutaten:

- 100 ml destilliertes Wasser
- 30 ml Hamamelis (optional, als Desinfektionsmittel)
- 10 Tropfen Teebaumöl (antibakteriell)
- 5 Tropfen Lavendelöl (beruhigend)
- 5 Tropfen Eukalyptusöl (erfrischend)

Anleitung:

Alle Zutaten in einer Sprühflasche mischen. gut schütteln und nach ieder auf die Yogastunde Matte sprühen Reinigung zur der Matte.

YOGASTUNDEN UPGRADE -ÖL REZEPTIDEEN



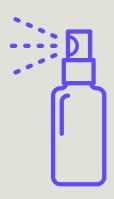
Rezept Für den Teilnehmer-Roll-On

Beispiele:

- Entspannung: 5 Tropfen
 Lavendel, 3 Tropfen Ylang-Ylang,
 aufgefüllt mit Trägeröl.
- Energie: 5 Tropfen Orange, 3
 Tropfen Zitrone, aufgefüllt mit einem Trägeröl.

Tipp: Teilnehmergeschenk zum Kursende: Personalisierte Roll-Ons

Jeder Teilnehmer erhält einen kleinen Roll-on (10 ml) mit einer individuellen Mischung, basierend auf seinen Vorlieben oder Bedürfnissen.



Rezept Raumspray

Zutaten:

- 100 ml destilliertes Wasser
- 10 ml Wodka oder Hamamelis (als Emulgator)
- 8 Tropfen Lavendelöl
- 5 Tropfen Zitrusöl (Orange oder Zitrone)
- 5 Tropfen Weihrauchöl

Anleitung:

Alle Zutaten in einer Sprühflasche mischen, gut schütteln und vor oder während der Stunde im Raum versprühen.

YOGASTUNDEN UPGRADE -ÖL REZEPTIDEEN

Passende Ölvorschläge

- Chakra-Balancing:
 - Wurzelchakra: Vetiver, Patchouli
 - o Herzchakra: Rosenöl, Geranie
 - o Kronenchakra: Weihrauch, Lavendel
- Yin Yoga (tiefe Entspannung):
 - Lavendel, Kamille, Sandelholz
- Power Yoga (Energie und Stärkung):
 - o Zitrone, Pfefferminze, Rosmarin
- Meditation und Achtsamkeit:
 - Weihrauch, Sandelholz, Zeder

Ölvorschläge für Massagen während der Stunde

- Savasana-Entspannung:
 - 2 Tropfen Lavendel in einem Teelöffel mit Trägeröl (bspw. Kokos)
- Nacken- und Schulterentspannung:
 - 1 Tropfen Pfefferminze und 2 Tropfen Lavendel in einem Teelöffel mit Trägeröl
- Hand- oder Fußmassagen:
 - 2 Tropfen Zedernholz und 2 Tropfen Kamille in einem Teelöffel mit Trägeröl







ALS ÖL-TESTER(IN)

Hol dir einzelne Öle- erst ein Mal ganz unverbindlich zum Testen

Dein Einstieg: bestelle dir einzelne Öle zum VK

ODER

Starte mit einer Sample-Box (mit WhatsApp Begleitung)

Deine Vorteile:

- komplett unverbindlich kennenlernen
- Einstieg als Kunde oder Business Partner jederzeit möglich

ALS KUNDE

Nutze die Öle privat und integriere sie in deinen Yoga-Alltag und Kursformate

Dein Einstieg:

Bestelle dir einmalig ein Öl-Set auf der nächsten Seite

ALS BUSINESS PARTNER

Baue dir Schritt für Schritt dein zweites Standbein auf in dem du die Öle mit deiner Community und Yoginis teilst

Dein Einstieg:

Bestelle dir ein Öl-Set in Verbindung mit einer monatlichen Treuebestellung (von min. 1 EUR)

Deine Vorteile:

Deine Vorteile:

- 1:1 kostenfreier Betreuung und Wellness-Beratung von mir
- Zugriff auf Exklusive Rabatte und Aktionen
- / Austauschgruppen für Fragen und Impulse
- Du bist Teil einer genialen Community regelmäßige Community Calls und
- Veranstaltungen (virtuell und live)
- kostenfreier Zugang auf eigenen
 Mitgliederbereich (mit Öl-Basis-Ausbildung,
 Expertencalls uvm.)

Business Ausbildung

/ lukrative Umsatz-Provision (bis zu 5-Stelligem Monatsgehalt)

1:1 Berater-Betreuung von mir

MEINE ÖLEMPFEHLUNG FÜR DEINEN DIREKTEN START ALS KUNDE / INS BUSINESS:





TOGETHER KIT

- Laluz Diffuser: 69,67€
- 15ml Adaptiv: 68€
- 15ml Lemon: 21,33€
- 15ml Eucalyptus: 27,67€
- 15ml Balance: 39,00€
- 15ml Citrus Bliss: 38,67€
- 15ml Green Mandarin: 46,33€
- 15ml Wild Orange: 19,67€
- 15ml Lemongrass: 19,67€
- 15ml Peppermint: 38,33€
- 15ml Lavender: 45€
- 15ml On Guard: 60,33€
- 5ml Motivate: 37,00€
- praktische Holzbox: 24,33€
- dōTERRA Essentials Buch
- das ALL-IN Paket
 - / hochwertiger Diffuser aus Glas
- / Original Größe der Öle, 15 ml

VK: 555€ / EK: 414,25€

DEIN PREIS: 375,25 €



BESTELLEN ZU

HOME ESSENTIALS KIT

- Petal Diffuser: 72,67€
- 15 ml Air: 43,00€
- 15 ml ZenGest: 50,67€
- 15 ml On Guard: 60,33€
- 5 ml Deep Blue: 58,67€
- 15 ml Frankincense (Weihrauch): 121,67€
- 15 ml Lemon (Zitrone): 21,33€
- 15 ml Lavender (Lavendel): 45,00€
- 15 ml Tea Tree (Teebaum): 35,33€
- 15 ml Oregano: Einzelpreis 43,33€
- 15 ml Peppermint (Pfefferminze): 38,33€
- dōTERRA Essentials Buch
- das beliebteste Set, bester Preis
- / hochwertiger Diffuser
- / Original Größe der Öle, 15 ml

VK: 590,33€ / EK: 442,75€

DEIN PREIS: 313,25 €

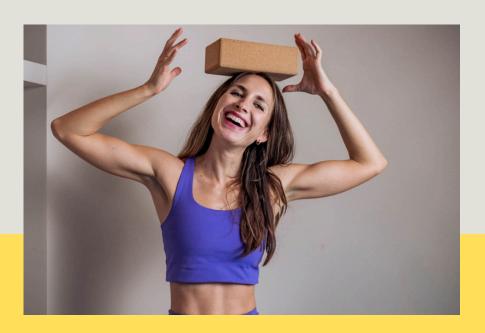


KLICKE UM ZU BESTELLEN



NOCH UNKLAR?

MEIN GESCHENK AN DICH



Kostenfreies 1:1 Strategie-Gespräch für dein Yoga-Business-Upgrade

- Ich nehme mir Zeit dich und dein Yoga-Business kennenzulernen
- Ausarbeitung einer individuellen fit-for-you Strategie der Integration der Öle in dein Yoga-Business
- Demo: dein Weg zum passiven Einkommen mit Testimonials & Beispiel-Case-Studies



Nur ein Klick entfernt: jetzt 60-min Beratungs-Call buchen