

# AROMATHERAPIE TRAINING

---

Bij het volgen van deze training ontvang je de 30 benodigde essentiële oliën en een e-book als naslagwerk.



---

B L O O M I N G B L E N D S

# AROMATHERAPIE TRAINING

---

## In het kort:

Tijdens de aromatherapietraining leren deelnemers hoe zij essentiële oliën op een veilige, wetenschappelijk onderbouwde en effectieve manier kunnen gebruiken voor welzijn en stressreductie. Ze begrijpen het volledige destillatie- en kwaliteitsproces, kunnen oliën herkennen vanuit hun moleculaire profiel, leren veilig mengen, blenden en toepassen, en krijgen praktische handvatten om aromatherapie in te zetten voor ontspanning, focus en balans.

Hiermee ondersteunt de training zowel het persoonlijke welzijn als de mentale veerkracht op de werkvloer.

€ 430,-

Exclusief  
BTW

- Inclusief 30 benodigde essentiële oliën
- E-book als naslagwerk
- 4 online avonden
- Persoonlijke begeleiding
- In groepsverband



B L O O M I N G   B L E N D S

# AROMATHERAPIE TRAINING

---

## Doel van de training:

**Deze training richt zich op het versterken van de mentale en fysieke vitaliteit van medewerkers door middel van aromatherapie en praktische stressregulatie.**

### Doelen:

- Verminderen van stress en overprikkeling verbeteren van focus, concentratie en herstel
- Vergroten van veerkracht en energie gedurende de werkdag
- Leren inzetten van natuurlijke interventies om welzijn te verhogen

Kader: aromatherapie inzetten in je dagelijks leven is bewezen effectief bij stressreductie via het limbisch systeem (amygdala, hippocampus) en autonome regulatie.



# AROMATHERAPIE TRAINING

---

## Inhoud van de training:

(4 × 2 uur, online in de avond)

**29 januari**

### ***Sessie 1. Oorsprong, zuiverheid & vitaliteit***

- Destillatieproces: hoe essentiële oliën worden gewonnen
- Waar zit de essentiële olie in planten: Bloemen, Citrus, Bomen & wortels (met visueel proefje)
- Het belang van een volledig molecuul profiel voor vitaliteit en effectiviteit
- Seed to Seal: kwaliteit, zuiverheid en energie van de olie
- Hoe geur direct invloed heeft op stressniveau, herstellvermogen en energie

*Doel van deze sessie:*

De wetenschappelijke basis van essentiële oliën begrijpen én de link leggen met het ondersteunen van vitaliteit en veerkracht.

**5 februari**

### ***Sessie 2. Chemie, veiligheid & burn-out preventie***

- Basis scheikunde: Terpenen, esters, alcoholen, fenolen
- Directe koppeling naar toepassingen: stressregulatie, ontspanning, focus, antibacterieel
- Verdunnen: waarom, wanneer en hoe veilig
- Fototoxiciteit & essentiële oliën
- Visueel proefje: hoe reageren essentiële oliën met: Alcohol, Toverhazelaar, Solubol
- Burn-out preventie vanuit aromatherapie: Overbelasting van het zenuwstelsel.
- Rol van geur bij ontspanning, slaap en herstel

*Doel van deze sessie:*

Deelnemers leren hoe chemische eigenschappen samenhangen met veilig gebruik én hoe aromatherapie preventief kan bijdragen aan het voorkomen van burn-out.

**B L O O M I N G   B L E N D S**

# AROMATHERAPIE TRAINING

---

## Inhoud van de training:

(4 × 2 uur, online in de avond)

**12 februari**

### ***Sessie 3. Indeling van essentiële oliën & blenden***

- Essentiële oliën indelen in: Citrus, Bloemen, Kruiden, Boom- & harsoliën
- Betekenis van de kleuren van de flesjes
- Hoeveel oliën combineer je?
- Basisregels voor veilig en doelgericht gebruik
- Synergie: waarom oliën elkaar versterken
- Koppeling met vitaliteit & energiebeheer: Overdag ondersteunen, 's Avonds herstellen

*Doel van deze sessie:*

Inzicht krijgen in structuur, werking en praktische toepassingen voor energie, balans en herstel.

**26 februari**

### ***Sessie 4. Toepassing op de werkvloer, doelgroepen & duurzame inzetbaarheid***

- Toepassing van essentiële oliën op de werkvloer
- Werken met een intakeformulier vooraf: Vakgebied, Hulpvraag, Werkgerelateerde uitdagingen
- Aromatherapie bij specifieke doelgroepen (Dementerende) ouderen, Zorgprofessionals
- Praktische inzet bij: Stressregulatie, Focus & concentratie, Slaap & herstel

*Doel van deze sessie:*

De vertaalslag maken van theorie naar praktijk, met aandacht voor gezonde energie, veerkracht en preventie van langdurige uitval.

**B L O O M I N G   B L E N D S**

# AROMATHERAPIE TRAINING

---

## Leerdoelen:

### Na afloop kan de medewerker:

- stresssignalen herkennen en adequaat verminderen
- aromatherapie veilig inzetten voor focus, rust en herstel
- een persoonlijk stressreductieplan toepassen
- energiemangement verbeteren
- veerkracht vergroten in stressvolle situaties

## Tijdsinvestering:

**4 sessies van 2 uur (online via Zoom of Teams)**

Totaal: 8 uur training



## Kosten & materialen:

De kosten voor de aromatherapie training zijn €530,10. Inclusief verzending en BTW.

- Training inclusief 4 live sessies
- 30 hoogwaardige essentiële oliën (professionele kwaliteit)
- E-book naslagwerk

B L O O M I N G   B L E N D S

# AROMATHERAPIE TRAINING

---

Toegang tot de training is de aanschaf van de 30 oil bundle van Young Living.

## De 30 oils bundle bestaat uit:

- Olie collectie met 30 oliën, bestaande uit singles, blends, en supplementen.
- Card deck met affirmatie kaarten.
- E-book
- 16 cursus uren via online omgeving
- Persoonlijke begeleiding

## Relevantie voor de organisatie

### Deze training draagt aantoonbaar bij aan:

- Minder stressgerelateerde klachten
- Betere concentratie & productiviteit
- Meer energiebalans gedurende de dag
- Lagere werkdrukbeleving
- Betere duurzame inzetbaarheid

Aromatherapie sluit wetenschappelijk aan bij interventies die het zenuwstelsel kalmeren en emotionele regulatie ondersteunen via het limbisch systeem.

## Veiligheid & professionaliteit

- Werken met gecertificeerde, pure essentiële oliën
- Veiligheidsrichtlijnen volgens internationale aromatherapie-standaarden
- Heldere doseringen en toepassingen
- Geen risico's voor medewerkers bij correct gebruik

B L O O M I N G   B L E N D S

