

# Ein Kurzurlaub für alle Sinne

Entspannende Massagen im Linzer Aroma Atelier vertreiben den Alltagsstress

von Martina Kefer

Die Nase bebt. Vor Freude. Sie hat Hochzeit: Düfte aus aller Welt strömen auf sie ein, verbunden zu einem harmonischen Ganzen. Es ist zunächst das Riechorgan, das beim Betreten des kleinen, schmucken Aromaateliers auf seine Kosten kommt.

Obwohl die vielen Fläschchen auf den Regalen verschlossen sind, ihre „Geister“ sind allgegenwärtig. Und haben meist eine längere Reise hinter sich: Lavendel aus Frankreich, Rosengeranie aus Ägypten, Orange aus Sizilien, Rose aus Bulgarien, Zedern aus Marokko, Zimtrinde aus Sri Lanka – jetzt sind sie im Rheinland und geben als ätherische Öle ihr Innerstes preis. Wird doch die Essenz, die als winzige Öltröpfchen in unterschiedlichen Pflanzenteilen eingelagert sind, auch „Seele einer Pflanze“ genannt.

Schon mal angekommen in einer anderen (Duft-)Welt, reicht Aromatherapeutin Cäcilia Frings-Ruland einen Aromatee. Steht eine Ganzkörpermassage auf dem Programm, folgt bei einem Fußbad ein klärendes Eingangsgespräch. Die Antwort: „Ich gönne mir das jetzt einfach mal“, hört die 47-Jährige immer öfter: „Doch Männern fällt es noch schwerer als Frauen, sich einfach etwas



Wildkräutersammlung im eigenen Garten

Gutes zu. Zum ersten Termin kommen sie meist wegen Beschwerden wie extrem verspannter Rückenmuskulatur, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen.“ Leider dann oft spät, wie Cäcilia Frings-Ruland findet: „Viele Men-

## Sehnsucht nach Auszeit

schen haben Probleme damit, dem Alltagsstress den Rücken zu kehren und sei es nur für eine Stunde. Doch die Sehnsucht nach einer Auszeit ist da.“

Ich habe die (Öl-)Wahl: Für meinen Wunsch nach Entspannung kommen laut Aromatherapeutin Frings-Ruland einige Öle infrage. Die verheißungsvollen Fläschchen werden geöffnet. Meine Nase entscheidet sich heute für Ylang-Ylang, Orange, Neroli. „Man benötigt zehn Eimer voller Orangenblüten um einen Fingerhut Neroli-Essenz zu destillieren“, erläutert die Fachfrau. „Was für ein Luxus“, denke ich und schließe schon mal voller Vorfriede die Augen. Auf der beheizten

Liege hingestreckt, zusätzlich in warme Tücher eingehüllt und bei sanften Klängen der CD „Musik für die Sinne“, beginnt mein Wellness-Urlaub. Warmes Öl fließt über meinen Rücken, die Füße und Beine, dann die Hände und Arme, Bauch, Nacken und Kopf – sanfte Hände massieren es ein. Ach, würde es doch immer so weiter gehen. Zu weiteren Gedanken bin ich heute nicht mehr bereit... ich fühle mich rundum wohl und vollkommen entspannt! Doch irgendwann ist auch meine Zeit um. Gewachsen aber ist die Erkenntnis: „Man muss sich öfter jet jünne künne.“



## CÄCILIA FRINGS-RULAND

arbeitet seit 1995 in der Aromapflege, seit 2002 führt sie ihr eigenes Atelier. Die gelernte Floristin und Krankenschwester sieht in ihrer Arbeit als Aromaexpertin eine „wunderbare Kombination“ dieser beiden Berufe, da sie ihre botanischen und medizinischen Kenntnisse leidenschaftlich miteinander verknüpfen kann. Ihre zunächst zweijährige fundierte Aromapflege-Aus-



Ruland ihre Kenntnisse im Aromapflege-Team einer psychosomatischen Klinik in Bad Honnef an – damals ein Pilotprojekt in Deutschland. Heute führt sie eigene Aroma-Schulungen durch. In ihrem Atelier setzt sie den Massage-Schwerpunkt neben dem Lindern von Beschwerden bei Menschen jeden Alters, vor allem aufs Verwöhnen. Eine persönliche Atmosphäre und die hochwertige Qualität der Öle sind der Mutter von drei Kindern dabei besonders wichtig. Infos unter [www.aroma-atelier.de](http://www.aroma-atelier.de)