

Duft-Time-Out in UR + SZ mit Katharina Zwyer



Wann: Mo 2.2. / 11.5. / 24.8. / 16.11.2026

Wo: Libelle Schwyz, Schlagstrasse 76, 6430 **Schwyz** *

Wann: Mi 11.3. / 10.6. / 21.10. / 2.12. 2026

Wo: Zentrum Sunneliecht, Spitalstrasse 9, 6460 **Altdorf** *

Themen: siehe Rückseite (Anhang)

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr / Fr. 25.- je Abend inkl. Duftstift

Leitung: Katharina Zwyer, Masseurin & Dipl. Aromatherapeutin

Anmeldung/Informationen: schriftlich an rina.zwyer@hotmail.ch

oder +41 78 615 98 72 per What's-Up/SMS - www.rinaris.ch

Wir dürfen lernen, wieder vermehrt die **Kraft der Natur** unseres wunderbaren Planeten für uns zu nutzen. Die kostbaren Ätherischen Öle (feinstoffliche Essenz von Pflanzen) bester Qualität bieten uns dazu eine einfache Möglichkeit. So lade ich Sie herzlich ein, sich zum Ausklang des Tages ein kleines Time-Out zu nehmen und sich intensiver auf zwei bis drei Ätherische Öle mit Ihren Düften ein- und von ihnen inspirieren zu lassen - Themen gemäss Anhang. Sie erfahren Näheres über die ganzheitlichen Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Ebenso lernen Sie, selbständig ein Duftprofil zu erstellen und die für Sie individuell unterstützenden Duft-Qualitäten für den Alltag herauszufinden. Dies hilft auch dabei, die eigene **Intuition** zu stärken und der **individuellen Wahrnehmung** zu vertrauen. Zum Abschluss des Abends dürfen Sie sich einen persönlichen Duftstift herstellen und mit diesem eine kurze **Duft-Atem-Übung** geniessen.

*Parkplätze stehen bei der **Libelle** **keine** und nur **beschränkt in Altdorf** zur Verfügung. Bitte ÖV oder öffentliche Parkplätze in der nahen Umgebung nutzen.



Duft-Time-Out-Themen 2026 in der Libelle Schwyz

- Mo **02.02.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Wurzelöle** - Erdung, Heimat, Herkunft, Sicherheit, Halt, Lebensbejahung, Körper, Widerstände...
- Mo **11.05.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Blütenöle** - Liebe & Selbstliebe, Herzkontakt...
- Mo **24.08.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Harze** - Ernte, Dankbarkeit in Anbindung von Herz zu Herz...
- Mo **16.11.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Wohlfühlöle** - Gemütlichkeit, Geborgenheit, Wärme, Ich bin...

Duft-Time-Out-Themen 2026 im Zentrum Sunneliecht Altdorf

- Mi **11.03.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Kraftöle** - Durchsetzung, Energie, Lebens-Feuer, Vitalität...
- Mi **10.06.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Lichtöle** - Sommer, Sonne, Wachstum, Fülle, Optimismus, Zuversicht...
- Mi **21.10.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Entspannungsöle** - Gelassenheit, Ruhe, Vertrauen...
- Mi **02.12.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Zentrierungsöle** - Rückblick, Ausblick, inneren Frieden - Kraft-Licht-Duft 2027

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr / Fr. 25.- je Abend inkl. Duftstift

Leitung: Katharina Zwyer, Masseurin & Dipl. Aromatherapeutin

Anmeldung/Informationen: schriftlich an rina.zwyer@hotmail.ch
oder +41 78 615 98 72 per What's-Up/SMS - www.rinaris.ch

Bitte ÖV oder die öffentlichen Parkplätze in der näheren Umgebung nutzen.



Duft-Time-Out in UR + SZ mit Katharina Zwyer



Wann: Mo 2.2. / 11.5. / 24.8. / 16.11.2026

Wo: Libelle Schwyz, Schlagstrasse 76, 6430 **Schwyz** *

Wann: Mi 11.3. / 10.6. / 21.10. / 2.12. 2026

Wo: Zentrum Sunneliecht, Spitalstrasse 9, 6460 **Altdorf** *

Themen: siehe Rückseite (Anhang)

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr / Fr. 25.- je Abend inkl. Duftstift

Leitung: Katharina Zwyer, Masseurin & Dipl. Aromatherapeutin

Anmeldung/Informationen: schriftlich an rina.zwyer@hotmail.ch
oder +41 78 615 98 72 per What's-Up/SMS - www.rinaris.ch

Wir dürfen lernen, wieder vermehrt die **Kraft der Natur** unseres wunderbaren Planeten für uns zu nutzen. Die kostbaren Ätherischen Öle (feinstoffliche Essenz von Pflanzen) bester Qualität bieten uns dazu eine einfache Möglichkeit. So lade ich Sie herzlich ein, sich zum Ausklang des Tages ein kleines Time-Out zu nehmen und sich intensiver auf zwei bis drei Ätherische Öle mit Ihren Düften ein- und von ihnen inspirieren zu lassen - Themen gemäss Anhang. Sie erfahren Näheres über die ganzheitlichen Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Ebenso lernen Sie, selbständig ein Duftprofil zu erstellen und die für Sie individuell unterstützenden Duft-Qualitäten für den Alltag herauszufinden. Dies hilft auch dabei, die eigene **Intuition** zu stärken und der **individuellen Wahrnehmung** zu vertrauen. Zum Abschluss des Abends dürfen Sie sich einen persönlichen Duftstift herstellen und mit diesem eine kurze **Duft-Atem-Übung** geniessen.

*Parkplätze stehen bei der **Libelle** **keine** und nur **beschränkt** in **Altdorf** zur Verfügung. Bitte ÖV oder öffentliche Parkplätze in der nahen Umgebung nutzen.



Duft-Time-Out-Themen 2026 in der Libelle Schwyz

- Mo **02.02.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Wurzelöle** - Erdung, Heimat, Herkunft, Sicherheit, Halt, Lebensbejahung, Körper, Widerstände...
- Mo **11.05.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Blütenöle** - Liebe & Selbstliebe, Herzkontakt...
- Mo **24.08.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Harze** - Ernte, Dankbarkeit in Anbindung von Herz zu Herz...
- Mo **16.11.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Wohlfühlöle** - Gemütlichkeit, Geborgenheit, Wärme, Ich bin...

Duft-Time-Out-Themen 2026 im Zentrum Sunneliecht Altdorf

- Mi **11.03.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Kraftöle** - Durchsetzung, Energie, Lebens-Feuer, Vitalität...
- Mi **10.06.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Lichtöle** - Sommer, Sonne, Wachstum, Fülle, Optimismus, Zuversicht...
- Mi **21.10.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Entspannungsöle** - Gelassenheit, Ruhe, Vertrauen...
- Mi **02.12.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Zentrierungsöle** - Rückblick, Ausblick, inneren Frieden - Kraft-Licht-Duft 2027

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr / Fr. 25.- je Abend inkl. Duftstift

Leitung: Katharina Zwyer, Masseurin & Dipl. Aromatherapeutin

Anmeldung/Informationen: schriftlich an rina.zwyer@hotmail.ch
oder +41 78 615 98 72 per What's-Up/SMS - www.rinaris.ch

Bitte ÖV oder die öffentlichen Parkplätze in der näheren Umgebung nutzen.



Duft-Time-Out in UR + SZ mit Katharina Zwyer



Wann: Mo 2.2. / 11.5. / 24.8. / 16.11.2026

Wo: Libelle Schwyz, Schlagstrasse 76, 6430 **Schwyz** *

Wann: Mi 11.3. / 10.6. / 21.10. / 2.12. 2026

Wo: Zentrum Sunneliecht, Spitalstrasse 9, 6460 **Altdorf** *

Themen: siehe Rückseite (Anhang)

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr / Fr. 25.- je Abend inkl. Duftstift

Leitung: Katharina Zwyer, Masseurin & Dipl. Aromatherapeutin

Anmeldung/Informationen: schriftlich an rina.zwyer@hotmail.ch
oder +41 78 615 98 72 per What's-Up/SMS - www.rinaris.ch

Wir dürfen lernen, wieder vermehrt die **Kraft der Natur** unseres wunderbaren Planeten für uns zu nutzen. Die kostbaren Ätherischen Öle (feinstoffliche Essenz von Pflanzen) bester Qualität bieten uns dazu eine einfache Möglichkeit. So lade ich Sie herzlich ein, sich zum Ausklang des Tages ein kleines Time-Out zu nehmen und sich intensiver auf zwei bis drei Ätherische Öle mit Ihren Düften ein- und von ihnen inspirieren zu lassen - Themen gemäss Anhang. Sie erfahren Näheres über die ganzheitlichen Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Ebenso lernen Sie, selbständig ein Duftprofil zu erstellen und die für Sie individuell unterstützenden Duft-Qualitäten für den Alltag herauszufinden. Dies hilft auch dabei, die eigene **Intuition** zu stärken und der **individuellen Wahrnehmung** zu vertrauen. Zum Abschluss des Abends dürfen Sie sich einen persönlichen Duftstift herstellen und mit diesem eine kurze **Duft-Atem-Übung** geniessen.

*Parkplätze stehen bei der **Libelle** **keine** und nur **beschränkt** in **Altdorf** zur Verfügung. Bitte ÖV oder öffentliche Parkplätze in der nahen Umgebung nutzen.



Duft-Time-Out-Themen 2026 in der Libelle Schwyz

- Mo **02.02.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Wurzelöle** - Erdung, Heimat, Herkunft, Sicherheit, Halt, Lebensbejahung, Körper, Widerstände...
- Mo **11.05.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Blütenöle** - Liebe & Selbstliebe, Herzkontakt...
- Mo **24.08.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Harze** - Ernte, Dankbarkeit in Anbindung von Herz zu Herz...
- Mo **16.11.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Wohlfühlöle** - Gemütlichkeit, Geborgenheit, Wärme, Ich bin...

Duft-Time-Out-Themen 2026 im Zentrum Sunneliecht Altdorf

- Mi **11.03.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Kraftöle** - Durchsetzung, Energie, Lebens-Feuer, Vitalität...
- Mi **10.06.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Lichtöle** - Sommer, Sonne, Wachstum, Fülle, Optimismus, Zuversicht...
- Mi **21.10.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Entspannungsöle** - Gelassenheit, Ruhe, Vertrauen...
- Mi **02.12.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Zentrierungsöle** - Rückblick, Ausblick, inneren Frieden - Kraft-Licht-Duft 2027

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr / Fr. 25.- je Abend inkl. Duftstift

Leitung: Katharina Zwyer, Masseurin & Dipl. Aromatherapeutin

Anmeldung/Informationen: schriftlich an rina.zwyer@hotmail.ch
oder +41 78 615 98 72 per What's-Up/SMS - www.rinaris.ch

Bitte ÖV oder die öffentlichen Parkplätze in der näheren Umgebung nutzen.



Duft-Time-Out in UR + SZ mit Katharina Zwyer



Wann: Mo 2.2. / 11.5. / 24.8. / 16.11.2026

Wo: Libelle Schwyz, Schlagstrasse 76, 6430 **Schwyz** *

Wann: Mi 11.3. / 10.6. / 21.10. / 2.12. 2026

Wo: Zentrum Sunneliecht, Spitalstrasse 9, 6460 **Altdorf** *

Themen: siehe Rückseite (Anhang)

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr / Fr. 25.- je Abend inkl. Duftstift

Leitung: Katharina Zwyer, Masseurin & Dipl. Aromatherapeutin

Anmeldung/Informationen: schriftlich an rina.zwyer@hotmail.ch

oder +41 78 615 98 72 per What's-Up/SMS - www.rinaris.ch

Wir dürfen lernen, wieder vermehrt die **Kraft der Natur** unseres wunderbaren Planeten für uns zu nutzen. Die kostbaren Ätherischen Öle (feinstoffliche Essenz von Pflanzen) bester Qualität bieten uns dazu eine einfache Möglichkeit. So lade ich Sie herzlich ein, sich zum Ausklang des Tages ein kleines Time-Out zu nehmen und sich intensiver auf zwei bis drei Ätherische Öle mit Ihren Düften ein- und von ihnen inspirieren zu lassen - Themen gemäss Anhang. Sie erfahren Näheres über die ganzheitlichen Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Ebenso lernen Sie, selbständig ein Duftprofil zu erstellen und die für Sie individuell unterstützenden Duft-Qualitäten für den Alltag herauszufinden. Dies hilft auch dabei, die eigene **Intuition** zu stärken und der **individuellen Wahrnehmung** zu vertrauen. Zum Abschluss des Abends dürfen Sie sich einen persönlichen Duftstift herstellen und mit diesem eine kurze **Duft-Atem-Übung** geniessen.

*Parkplätze stehen bei der **Libelle** **keine** und nur **beschränkt** in **Altdorf** zur Verfügung. Bitte ÖV oder öffentliche Parkplätze in der nahen Umgebung nutzen.



Duft-Time-Out-Themen 2026 in der Libelle Schwyz

- Mo **02.02.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Wurzelöle** - Erdung, Heimat, Herkunft, Sicherheit, Halt, Lebensbejahung, Körper, Widerstände...
- Mo **11.05.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Blütenöle** - Liebe & Selbstliebe, Herzkontakt...
- Mo **24.08.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Harze** - Ernte, Dankbarkeit in Anbindung von Herz zu Herz...
- Mo **16.11.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Wohlfühlöle** - Gemütlichkeit, Geborgenheit, Wärme, Ich bin...

Duft-Time-Out-Themen 2026 im Zentrum Sunneliecht Altdorf

- Mi **11.03.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Kraftöle** - Durchsetzung, Energie, Lebens-Feuer, Vitalität...
- Mi **10.06.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Lichtöle** - Sommer, Sonne, Wachstum, Fülle, Optimismus, Zuversicht...
- Mi **21.10.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Entspannungsöle** - Gelassenheit, Ruhe, Vertrauen...
- Mi **02.12.26** 19.00 - 20.30 Uhr Thema **Zentrierungsöle** - Rückblick, Ausblick, inneren Frieden - Kraft-Licht-Duft 2027

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr / Fr. 25.- je Abend inkl. Duftstift

Leitung: Katharina Zwyer, Masseurin & Dipl. Aromatherapeutin

Anmeldung/Informationen: schriftlich an rina.zwyer@hotmail.ch
oder +41 78 615 98 72 per What's-Up/SMS - www.rinaris.ch

Bitte ÖV oder die öffentlichen Parkplätze in der näheren Umgebung nutzen.

