

# frimodigt

Ingrid Kutschbach

Ingrid K AB



## Aromaterapi är ett samarbete mellan naturen och dig

### 1. Vad jobbar du med?

- Jag driver Aromaterapiskolan by Ingrid K, där jag arbetar som aromaterapeut, undervisar på aromaterapiskolan.se, skriver böcker och skapar unika dofter med endast naturliga eteriska oljor. Genom dessa yrkesroller förenar jag mitt intresse för naturens helande egenskaper med kreativitet och kunskaps-spridning.

### 2. Varför valde du det?

- Redan som barn blev jag djupt fascinerad av dofternas barn, särskilt de från naturen, som lämnar unika minnesbilder hos var och en. När jag senare utbildade mig till aromaterapeut förstod jag på djupet vilken enorm potential naturen har, både som källa till välbefinnande och läkande. Det kändes som en naturlig väg för mig att fördjupa mig i detta.

## Om Ingrid

**Namn:** Ingrid Kutschbach.

**Familj:** Syskon med familjer.

**Bor:** I Göteborg.

**Astrotecken:** Skorpionen.

**Min inspiratör:** Har jag många, allt ifrån människor som lever och verkar med djur och natur. En viktig person som inspiratör är dr Malte Hozzel som är aromaterapeut och skapade företaget Ayus för över 30 år sedan.

**Gör jag helst:** Lär mig nya saker. Vandrar i naturen, är gärna vid havet.

**Bästa bok:** "Aromatic Reflections in Times of Crisis" av dr Malte Hozzel.

**Motto:** Var nyfiken på ny kunskap.

**Dold talang:** Är duktig på att vissla.

**Aktuell med:** Onlineskola "Aromaterapiskolan" och två böcker – en om aromaterapi och en om naturlig parfym: "Aromaterapi från början" och "Parfym från början".

**Kontakt:** [www.ingridk.com](http://www.ingridk.com)  
[www.aromaterapiskolan.se](http://www.aromaterapiskolan.se)  
Se annons på sid 45.

### 3. Vad ger det till andra?

- Jag hoppas kunna inspirera andra att utforska och förstå eteriska oljors mångfacetterade potential ur ett holistiskt perspektiv. Det handlar inte bara om doft utan också om att våga lyssna till sin intuition och kroppens naturliga förmåga att läka, att finna ny energi och glädje med hjälp av naturens gåvor.

Nybörjare i ämnet kan utforska aromaterapins grunder och lära sig integrera naturen och dess dofter i sin vardag. För den som redan börjat vandra längs dofternas stig finns flera intressanta specialiserade kurser. Aromaterapiskolan erbjuder också kurser för massörer, fotterapeuter och andra yrkesutövare som vill använda aromaterapi som en synergistisk del i behandlingarna.

### 4. Lever du som du lär?

- Jag använder eteriska oljor och hydrolater dagligen. Oavsett om det handlar om att smaksätta mitt dricksvatten med hydrolater eller att ta hand om min kropp med naturligt doftsatta produkter, är de en självklar del av min vardag. När jag känner att kroppen eller själen behöver stöd vänder jag mig till naturen och eteriska oljor för att stärka mig, både fysiskt och mentalt.

### 5. Vad säger du om healing?

- Jag ser healing som ett naturligt sätt att använda vår inneboende intelligens för att främja läkning. Det är en kraft som vi alla har tillgång till, och när den används rätt, kan den bidra till stor balans och harmoni.

### 6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Aromaterapi, med eteriska oljor som centrala redskap, är oerhört viktig för mig. Men genom åren har jag även lärt mig andra metoder som berikat mitt arbete, som Shandithibalansering utvecklad av Ken Lavendell, akupressur och klassisk massage. Trots detta är det just aromaterapi och användan-

*"Eteriska oljor kan hjälpa dig att återfinna balans i livet."*

det av hydrolater och eteriska oljor som har den största platsen i mitt hjärta.

### 7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Det börjar med att förstå vad som ger dig energi och glädje. Om naturen är din största källa till kraft, hitta då tid att vara där så ofta som möjligt. Eteriska oljor kan vara ett värdefullt stöd på den resan. Ett litet "välbefinnandepaket" med oljor kan hjälpa dig att återfinna balans i livet. Men det viktigaste av allt är att skapa utrymme för det som verkligen gör dig lycklig.

### 8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Att ha tillgång till naturen och dess underverk, inte minst eteriska oljor och hydrolater. Havet, med sin oändliga kraft, är också en ovärderlig källa till styrka och frid för mig.

### 9. Vad är kärlek för dig?

- Kärlek handlar för mig om att ge människor verktygen och modet att upptäcka sin egen kraft och potential. Det handlar om tillit, att tro på att varje människa har förmågan att hitta sin egen väg och styrka, med de rätta verktygen.

### 10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Hur hittar du din inre kraft och potential? Vad är det som ger dig glädje och styrka, oavsett vilka utmaningar du möter i livet?