

# Yoni Steaming



· WAS IST DAS | WAS NÜTZT ES MIR ?



Das Wort Yoni stammt aus dem Sanskrit und bedeutet heiliger Ort. Es umfasst die inneren und äußeren weiblichen Sexualorgane. Nicht nur rein anatomisch, sondern auch in energetischer und spiritueller Dimension. Steam steht für heißen Wasserdampf. Bei einem Yoni Steam übergießt man eine Auswahl an getrockneten Kräutern mit heißem Wasser. Dabei lösen sich die ätherischen Öle aus den Kräutern und steigen mit dem heißen Dampf auf. Sobald die Hitze des Dampfes erträglich und angenehm ist, kannst du dich mit nacktem Unterkörper darüber hocken und mit Hilfe einer Kuschedecke oder eines weiten Rockes eine Art Wärmezelt bauen. Die feuchte Wärme lässt die Blutgefäße weiten und so die natürlichen Wirkstoffe aus den Pflanzen direkt über die Blutbahn aufnehmen. Die Anwendung wirkt also ganzheitlich auf den gesamten Körper. Es fördert die Durchblutung, kann Stagnationen lösen, Gewebe weich und geschmeidig machen und den Beckenboden entspannen. Ein Yoni Steam trägt unter anderem zu einem umfassenden Lösungs- und Entgiftungsprozess bei, der Linderung von Menstruationsbeschwerden, unterstützt bei PMS, Endometriose, der Normalisierung des Zyklus durch einen Ausgleich des Hormonhaushaltes, dient als sanfte und natürliche Intimpflege, schenkt energetische Reinigung nach dem Sex oder unterstützt ebenfalls bei der Behandlung von Beschwerden, zum Beispiel bei Blasenentzündungen, Pilzinfektionen, Schmerzen oder auch bei Verletzungen. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig und in der Wirkung nicht rein auf deinen Schoßraum begrenzt. Das Ritual des Yoni Steaming ist eine ursprüngliche und in vielen Ländern der Welt praktizierte Technik, die schon vor vielen Jahrtausenden Frauen zusammengebracht hat, um gemeinsam im Frauenkreis zu heilen und die Weiblichkeit zu zelebrieren. Ein Ritual, dessen Spirit in unserer modernen Zeit sehr in Vergessenheit geraten ist und soooo unendlich viel Kraft in sich birgt. Für uns Frauen ist Unsere Yoni unser "magisches Herzstück". Unser Tor zur Kreativität und zur sprudelnden Lebendigkeit. Wenden wir uns in Liebe und Achtsamkeit immer wieder diesem Kraftort zu, erhalten wir Zugang zu unendlicher Fülle und großer Weisheit.

GO FOR  
**Soul**

WWW.GOFORSOULDE

# Yoni Steaming



WAS IST DAS | WAS NÜTZT ES MIR ?



Doch das sich diese magische Kraft entfalten kann, möchte im ersten Schritt gesehen, anerkannt und losgelassen werden, was an seelischen und emotionalen Verletzungen in ihr gespeichert ist. Sooo viele Geheimnisse und Informationen schlummern unbewusst in unserer Yoni. Unsere eigenen Prägungen und auch die unserer Ahninnen. Vor allem unverarbeitete und traumatische Prägungen, die sich in Blockaden, Schmerzen, Unwohlsein, Verletzungen oder Lustlosigkeit zeigen können. Ein Yoni Steam Ritual ist eine wundervolle und sanfte Möglichkeit, dich liebevoll und ganz in deinem Tempo an die Bewusstmachung und Aufarbeitung deiner Themen heranzutasten. Ja, vielleicht fürchtest du dich vor dem was sich dann zeigt. Ja, vielleicht möchtest du lieber nicht erkennend werden. Vielleicht ist es gerade jetzt noch gut, dass du dir manche Erlebnisse noch nicht anschauen möchtest. Sicher dient dieses Verhalten - als Schutz. Aber wann immer du den Wunsch verspürst, etwas zu verändern, dich wieder heil und gesund zu fühlen, deine Sexualität wieder feurig und mit Leichtigkeit zu leben, vielleicht sogar überhaupt wieder ein Sexleben zu erlauben oder wenn du einfach nur neugierig bist, welche Dimensionen von sexueller Energie - und damit kreative Lebendigkeit - noch erfahrbar sind - dann wisse, dass etwas in dir bereit ist. Alles was du erleidest, ist ganz objektiv betrachtet, ein aufmerksam machen auf dein Heilungsthema. Es ist die Art und Weise, sozusagen die Sprache deiner Seele, die dir zur Ent-wicklung verhelfen möchte. So steht zum Beispiel eine Pilzinfektion unter anderem für die geistige Abspaltung des Unterleibs - wenn du zu viel im Verstand, anstatt mit deinem Körper verbunden bist. Im krassesten Beispiel fällt es dann manchmal vielleicht leichter, mit jemandem Sex zu haben, als ihn innig und wild zu küssen. Ist dein Sex zu mechanisch oder oberflächlich, obwohl die Seele nach tiefer Verbundenheit schreit? Wo übergehst du dich, weil du jemandem gefallen oder entsprechen möchtest?

Unser Schoßraum ist dadurch energetisch unterversorgt.

# Yoni Steaming



WAS IST DAS | WAS NÜTZT ES MIR ?



Du darfst immer schauen, wen du wann und wie in dich lässt und lernen dich in Liebe abzugrenzen. Als Frau wirst du immer seine Energie in dich aufnehmen. Durch Yoga für die unteren Chakren, Tantraübungen oder / und Yoni Steam kannst du wieder bewusst Lebendigkeit in deinen Schoßraum fließen lassen. Durch Arbeit an den dich steuernden Glaubenssätzen hebst du deine energetische Schwingung. Auch hier unterstützt dich das Yoni Steam bei der Bewusstmachung und Reflektionsarbeit. Lässt dich den energetischen Tod auflösen und loslassen. Weisst du, ein Kind, dass du versorgst, wird groß und wird funktionieren. Aber ein Kind mit dem du zusätzlich spielst, lachst und tanzt, dass du einbeziehst in Entscheidungen, dem du Liebe, Aufmerksamkeit und Respekt schenkst, das wird wahrlich wachsen und offen sein für die Fülle und die Lebendigkeit des Lebens. Das wird auf sich selbst vertrauen lernen und einen Zugang haben zu dem, was ihm gut tut und was nicht. Deine Yoni ist wie dieses Kind! Du bist dieses Kind! Wie möchtest du mit dir sein? Schließe mal deine Augen und atme da mal tief rein. Halte dich mit allem was sich gerade zeigt. Es möchte gefühlt und angenommen sein. Alles was du körperlich als Symptom wahrnimmst, hat einen langen Prozess der Werdung hinter sich. Körperlich zu heilen, ohne die rechte Bewusstmachung, kann eventuell nur zu vorübergehender Heilung oder Symptomverschiebung führen. Deswegen ist es immer wichtig, körperlich, energetisch und seelisch zu arbeiten und dir dafür die Zeit zu nehmen, die es braucht. Alle seelischen Themen brauchen Zeit zum Aufarbeiten. Und zwar genau deine Zeit. Es ist nicht vergleichbar mit anderen. Du heilst genau in deinem Tempo! Und indem du dir bewusst Zeit und liebevolle Aufmerksamkeit für deinen Körper schenkst, dir bewusst und in liebe Freiraum gestaltest von deinen "das muss ich noch und das muss ich auch noch"-Arbeiten - denn Arbeit hat nie ein Ende - kommst du immer mehr in Kontakt mit deiner inneren Heilerin, die Stück für Stück das Vertrauen in dich selbst nährt und mit dem Spirit des dynamischen Lebensfeuers, dass dich immer wieder neu werden lässt und alles automatisierte umkrempelt und hinterfragen lässt. Das Yoni Steaming ist ein Akt der puren Selbstliebe.

GO FOR  
Soul

WWW.GOFORSOULDE

# Yoni Steaming



· WAS IST DAS | WAS NÜTZT ES MIR ?



Eine Wertschätzung und Ehrung deiner Weiblichkeit, die dich wieder in Verbindung zu deinem schöpferischem Sein bringen möchte. Das dich mit dem Hier und Jetzt verbindet in dem du Zugang zu dieser leisen und feinen Stimme deines Herzens und deiner Yoni hast. Weil dein Verstand hier leise werden kann. Bist Du schon einmal bewusst mit deiner Yoni in Kontakt gegangen? Wir entscheiden so oft aus dem Verstand heraus, weil diese Stimme oft sehr laut und unnachgiebig zu uns spricht. Vielleicht kannst du auch die liebevolle Stimme deines Herzens wahrnehmen. Aber was ist mit der noch leiseren und feinen Stimme deiner Yoni? Kannst du sie wahrnehmen? Ihre Wünsche hören und sie achten? Mit dem Yoni Steam hast du die Möglichkeit ganz bewusst eine Intension in deine Kräuter zu sprechen. Wobei dürfen sie dich aktuell unterstützen? Welchen Wunsch hast du? Welchen Wunsch hat deine Yoni? Was wünschst du dir zum Beispiel für deine Sexualität oder deine Gesundheit? Versuche so konkret wie möglich Worte zu finden und sprich sie, bevor du das heiße Wasser aufgiesst, in Gedanken oder ganz leise, flüsternd in deine Auswahl an Kräutern. Jedes Kraut hat seinen ganz eigene Schwingung und vielseitige, heilungsfördernde Wirkungen. Du kannst dich bei der Auswahl ganz auf dein Bauchgefühl verlassen oder aber auch nach den angegebenen Wirkungsweisen wählen. Wichtig ist immer, dass du ausschließlich hochwertige und reine Kräuter verwendest. Wenn du selbst deine Kräuter sammeln möchtest, dann wähle immer nur Orte, die weit ab der Straße sind, nicht gerade auf der Hunde-Gassi-Tour liegen und auch nicht in der Nähe von gedüngten Feldern sind. Achte auf gesunde und saubere Pflanzen. Am besten zum Sammeln geeignet sind trockene, sonnige Tage. Falls du Allergien hast, zum Beispiel Heuschnupfen, solltest du auch darauf Rücksicht nehmen und dich zu Beginn vorsichtig an einzelne Kräuter heran tasten. Im folgenden erhältst du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Vorbereitung und zum Ablauf zu deinem Yoni Steam für zu Hause und eine Übersicht zu verschiedenen Kräutern und deren nachgesagter Wirkung. Kontraindikationen findest Du unter [www.goforsoul.de](http://www.goforsoul.de) in der Rubrik "häufig gestellte Fragen".

GO FOR  
Soul

WWW.GOFORSOULDE