

Yoni Steaming

· DEINE ANLEITUNG FÜR ZU HAUSE ·



WAS DU BRAUCHST:

- EINE SCHALE FÜR DEINE KRÄUTER
- HEISSES WASSER IN EINER THERMOSKANNE
- 4-6 ESSELÖFFEL BIO KRÄUTER NACH BEDARF (GETROCKNET ODER FRISCH)
- EINEN RUHIGEN UND GEMÜTLICHEN PLATZ
- KISSEN UND HOCKER, UM DIR DEN SITZ ZU ERLEICHTERN
- EINE DECKE UND KUSCHELSTOCKEN
- EINEN WEITEN ROCK
- UNGESTÖRTE ZEIT FÜR DICH ALLEI

STEP 1

RICHTE DIR DEINEN PLATZ EIN UND STELLE DIR ALLES BEREIT.

WÜNSCHST DU DIR DEIN YONI STEAMING ZEREMONIELLER, DANN SORGE FÜR SCHÖNE MUSIK, KERZENLICHT, VIELLEICHT LEGST DU DIR KRISTALLE, ODER EIN KARTENSET BEREIT.

STEP 2

GEBE CA. 4-6 ESSELÖFFEL DEINER KRÄUTERMISCHUNG IN DEINE SCHALE UND ÜBERGIESSE SIE MIT HEISSEM WASSER. JE NACHDEM WIE LANGE DU SITZEN MÖCHTEST, KANNST DU SPÄTER NOCH EINMAL HEISSES WASSER NACHGIESSEN.

STEP 3

SETZE EINE INTENTION FÜR DEIN YONI STEAMING UND SPRICH SIE IN DEINE KRÄUTER. DAS KANN EIN KONKRETER WUNSCH SEIN ODER EINFACH EIN GEFÜHL, MIT DEM DU DAS STEAMING ERFAHREN MÖCHTEST.

SELBSTLIEBE · VERTRAUEN · TOLERANZ

STEP 4

PRÜFE DIE AUFSTIEGENDE HITZE, INDEM DU DEIN HANDGELENK DIREKT ÜBER DIE SCHALE HÄLTST.

WENN ES SO FÜR DICH PASST, DANN SETZE DICH IM FERSENSITZ ÜBER DEN DAMPF FÜR CA. 20 MINUTEN.

KUSCHEL DICH IN DEINE DECKE UND GENIESS DEN WÄRMENDEN DAMPF, DER INNERLICH UND ÄUSSERLICH FÜR DICH ARBEITET. GÖNNE DIR SANFTE UND SCHÖNE MUSIK.

STEP 5

WENN ES SICH FÜR DICH STIMMIG UND RICHTIG ANFÜHLT ENTFERNST DU DIE SCHALE.

TROCKNE DIE NOCH FEUCHTE HAUT NICHT AB, SONDERN GÖNNE DIR NOCH EINIGE MINUTEN IN DEINER WARMEN KUSCHELDECKE.

SO KÖNNEN DIE ÄTHERISCHEN ÖLE AUS DEN KRÄUTERN GUT EINZIEHEN. HALTE DICH UNBEDINGT SCHÖN WARM.

STEP 6

GEBE DEINE KRÄUTER GERN NACH DEM ABKÜHLEN DANKEND ZURÜCK ZU MUTTER NATUR.

ZUM BEISPIEL AN DEINE LIEBLINGSPFLANZE DRAUSSEN IM GARTEN.

AUS DER NATUR SIND ALL DIE HEILENDEN PFLANZEN GEBOREN. SIE ZURÜCKZUGEBEN SCHLIESST DEN KREISLAUF VON EMPFANGEN UND GEBEN.