

WILDE  
URNATUR

# Yoni Steaming



## ANWENDUNGSRITUAL



- 1 Zuerst gibst du circa 3 bis 4 Esslöffel der Steaming Alpenkräuter in eine Schüssel (empfohlen wird Glas oder Emaille).



- 2 Gieße nun die Kräutermischung mit ausreichend kochendem Wasser auf und lasse den Infus abgedeckt für circa 10 Minuten ziehen.

# Yoni Steaming

## ANWENDUNGSRITUAL



- 3** Stelle nun die Schüssel mit den dampfenden Kräutern auf das Innenbrett deines Steaming Hockers.



- 4** Gebe nun den Kirschholz-Deckel auf deinen Hocker. Achte darauf, dass der Dampf nicht zu heiß ist und dass genügend Abstand zwischen dir und dem heißen Dampf besteht!



WEITERE INFOS ZU EINZELSESSIONS UND DEM WORKSHOP-ANGEBOT  
DER WILDEN URNATUR FINDEST DU UNTER:

[www.wildeurnatur.at](http://www.wildeurnatur.at)

# Yoni Steaming

## ANWENDUNGSRITUAL



- 5 Finde einen wohligen Platz für dein Steaming Ritual, an dem du ungestört ruhen und genießen kannst. Setz dich vorsichtig auf deinen Hocker und genieße die wohlige Wärme des Kräuterdampfes, welche sich in deinem Schoßraum entfaltet.

### Wohlfühl-Tipp

Achte darauf, dass dein Oberkörper warm angezogen ist. Wollsocken sind sehr empfehlenswert.

Bleibe so lange sitzen, bis der Dampf an Wärme nachlässt. Empfohlen wird eine Steaming Dauer von 20 bis 25 Minuten. Ruhe anschließend warm und zugedeckt für mindestens 20 bis 25 Minuten unter einer warmen Decke liegend nach.

### Beachte

Während der Menstruation wird es empfohlen nicht zu steamen.