

Informationen zum Yoni-Steam-Ritual

Schön, dass du Teil dieses besonderen Rituals bist.

Ich freue mich sehr, gemeinsam mit dir einen achtsamen Raum für Verbindung, Reinigung und Selbstfürsorge zu öffnen.

Was ist ein Yoni-Steam?

Das Yoni-Steam (auch Vaginal-Dampfbad oder *Bajos* genannt) ist eine jahrtausendealte Tradition, die in vielen Kulturen der Welt von Frauen praktiziert wurde und bis heute weitergegeben wird.

Dabei werden ausgewählte Heilkräuter mit heißem Wasser übergossen, sodass der warme Kräuterdampf sanft den Schoßraum umhüllt. Dieses Ritual lädt dazu ein, die Verbindung zur eigenen Weiblichkeit zu vertiefen, den Schoßraum bewusst wahrzunehmen und auf körperlicher, emotionaler und energetischer Ebene in Reinigung, Regeneration und Entspannung einzutauchen.

Es ist eine Einladung, dir selbst Zeit zu schenken, innezuhalten und deinem heiligen Kraftzentrum mit Achtsamkeit und Liebe zu begegnen.

Was wird zur Verfügung gestellt?

Ich bringe für das Ritual sorgfältig ausgewählte Kräuter sowie alles Weitere mit, was wir für den Kräuterdampf benötigen.

Bitte bringe Folgendes mit:

- einen langen Rock, ein langes Kleid oder ein großes Tuch
- einen kleinen Topf oder eine hitzebeständige Schüssel
- ein kleines Handtuch
- eine Sitzunterlage (Yogamatte, Decke oder Fell)
- gerne zusätzlich ein Kissen oder Polster für mehr Komfort
- ausreichend Trinkwasser

Wann sollte kein Yoni-Steam durchgeführt werden?

Aus Rücksicht auf deinen Körper wird ein Yoni-Steam **nicht empfohlen**:

- während der Menstruation
- bei Zwischenblutungen oder sehr starker Monatsblutung
- unmittelbar nach gynäkologischen Eingriffen oder Operationen
- bei Fieber oder akuten Infektionen
- bei entzündlichen Prozessen im Beckenbereich
- bei offenen Wunden im Intimbereich

Solltest du schwanger sein oder gesundheitliche Fragen oder Unsicherheiten haben, melde dich bitte vorab bei mir, damit wir gemeinsam schauen können, ob das Ritual im Moment passend für dich ist.

Ich freue mich sehr auf unser gemeinsames Ritual und darauf, einen nährenden, sicheren und heilsamen Raum mit dir zu teilen.

Bis dahin wünsche ich dir eine wundervolle Zeit und freue mich darauf, dich bald willkommen zu heißen.

Von Herzen,

Melissa Ari