



Hoe gebruik je de Yoni Stoom Kruiden?

Yoni stomen kan een heerlijke reinigings ervaring zijn voor zowel lichamelijke als geestelijk. Hieronder willen we een paar instructies gegeven over het gebruik van je kruidenmelange en een paar suggesties:

Voeg in een pan 1-2 kopjes water toe tot het kookt. Haal de pan van het vuur, voeg 1 kopje kruiden toe (gebruik bij eenmalig gebruik de hele verpakking), dek af met een deksel of een schone handdoek en laat ongeveer 7-10 minuten staan. Terwijl de kruiden trekken, neem je de tijd om te bedanken of een gebed op te zeggen om de genezing of begeleiding te zoeken die je nodig hebt. We vergeten zo vaak om de tijd te nemen om de natuur te bedanken voor het medicijn dat ze ons geeft. Heel fijn is ook om een (geur) kaarsje aan te doen in de ruimte waar dat gaat stomen. Speel zachte, meditatieve achtergrondmuziek en/of brand wierook of salie voor het opruimen en beschermen van energie.

Zodra de kruiden zijn geactiveerd, test je de temperatuur van de stoom. De stoom moet erg warm zijn; als het te heet is, geef het dan meer tijd om af te koelen. De huid van je vagina is erg gevoelig en het laatste wat je wilt doen is je gevoelige gebied verbranden.

Gelieve eerst te testen!

Als je klaar bent en de temperatuur bevredigend is, ga je verder met je ritueel. Giet het gestoomde kruidenmengsel vanuit de pan in een kom, kruk of de speciale Yoni Steam Seat. Om deze methode te gebruiken, tilt u de schone toiletbril op en bevestigt u de seat aan de toiletpot. Giet het gestoomde kruidenmengsel in de seat en laat de toiletbril voorzichtig zakken. Voordat je gaat stomen, moet je een paar handdoeken pakken om in te wikkelen en mee te bundelen om warm te blijven tijdens de ervaring. Kleed je vanaf de taille uit en ga zitten of hurken boven de kruidenstoom.

Vergeet niet om jezelf af te dekken om ervoor te zorgen dat de stoom niet ontsnapt. Laat je geest vrij van gedachten en concentreer je op je ademhaling en sta open voor de transformerende kracht van genezing. Na ongeveer 20 minuten stomen zullen de kruiden hun geneeskrachtige energie uitputten en is het ritueel voltooid. Zorg ervoor dat je daarna warm blijft en blijf uit de buurt van tocht. Als suggestie, schenk een kopje thee in, ga in een warme, comfortabele stoel zitten en noteer uw gedachten terwijl je na geniet van je reinigings ervaring