



Yonisteam Vorbereitung

By Luise.modern.witch



YONISTEAM

Liebste Herzensfrau, unser wundervoller Abend rückt näher. Für unseren Abend, bereite dich bitte etwas vor.

Für unseren Abend kannst du dir aus der Liste, die Pflanzen zusammenstellen, die für dich gerade dienlich sind. Am besten suchst du dir 3-6 Heilpflanzen aus. In der Apotheke oder Bio Laden findest du einige oder natürlich Online.

Ich bestelle bei Käufer Kontor.

Vorbereitung am Abend selbst:

Um 17:30 kannst du deinen Raum Vorbereiten. Du kannst vorher Räuchern, deine Lieblingsmusik hören und dir an einem ruhigenplatz, an dem du nicht gestört wirst, dein kleines Nest bauen.

Für das Yonisteam:

Suche dir einen weiten Rock oder eine leichte Decke, die du um deinen Schoß wickeln kannst, um den Dampf zu halten. (wie beim Erkältungsdampfbad)

Gebe deine Heilpflanzen (1 EL pro Heilpflanze ca.) in eine große (Müsli) Schüssel und stelle sie bereit.

**Wir gießen dann Zeremoniell zusammen das Wasser auf
Lege dir ein mittelgroßes Handtuch bereit und einige Kissen, die du stapeln kannst, um dich darauf abstützen zu können.**

Wenn du mit deinen Knien Probleme haben solltest, dann habe am Besten auch einen Hocker griffbereit, auf dem du dich mit dem Oberkörper auflehnen kannst. Wenn du gar nicht knien kannst, dann stelle dir zwei Stühle ohne Armlehnen bereit und einen hocker den du in die Mitte stellen kannst.

Lege dir zusätzlich noch ein schönes Massage Öl, ein Journal und Stift bereit.

Wir treffen uns um 18 uhr



YONISTEAM HEILPFLANZEN

- **Arnikablüten:** unterstützt große Wundheilung (nur außen), nicht für Tee verwendbar, wirkt blutdrucksenkend, entzündungshemmend
- **Baldrianwurzel:** hilft bei Nervosität, Schlafstörungen, Magenverstimmung, krampf- und schmerzlindernd
- **Brennnessel:** hilft bei Eisenmangel durch Förderung der Eisenaufnahme, Akne oder Ekzemen sowie bei Allergien; Entzündungszellen und Entzündungsvermittler werden in ihrer Aktivität gehemmt, der Körper entgiftet und Krankheitskeime werden ausgespült
- **Beifuß:** entspannt die Gebärmutter, stellt natürlichen Zyklus her, entspannt das Nervensystem, hilft bei Galle- und Leberbeschwerden, Kopfschmerzen, Übelkeit, Wechseljahresbeschwerden, leichten Nervenkrankheiten, Übelkeit, inneren Unruhezuständen
- **Eibisch (Blatt und Blüte):** hilft bei Sodbrennen und Reizhusten, lindert Lungenentzündungen und Harnwegsentzündungen
- **Frauenmantel:** hilft bei Geburtsvor- und -nachbereitung, Geburt und Wochenbett, Einfluss auf den weiblichen Hormonhaushalt zur Zyklusregulation, hilft außerdem beim Aufbau und der Pflege der Gebärmutterschleimhaut
- **Heublumen:** wirkt entspannend, schmerzlindernd, ausgleichend bei Stress, Geschmeidigkeit, fördert die Durchblutung, erhöht den Gewebestoffwechsel, hilft bei Müdigkeit und Wechseljahresbeschwerden
- **Himbeerblätter:** macht den Muttermund weich, zur Geburtsvorbereitung
- **Herzgespann:** beruhigt die Nerven, krampflösend, lindert Blutgerinnsel, harmonisiert Schlafzyklen
- **Kamillenblüten:** hilft bei Magenbeschwerden, antibakteriell und krampflösend im Magen, entzündungshemmend, zur Pflege des Damms nach der Geburt als Sitzbad
- **Lavendel:** hilft bei Stress, Schlaflosigkeit, Angst, nervösem Bauch, Blähungen, ist antibakteriell, reguliert die Menstruation



YONISTEAM HEILPFLANZEN

- **Löwenzahn:** wirkt blutungslindernd, blutreinigend, Stoffwechsel anregend und krampflösend, gegen unreine Haut, Ekzeme und Warzen
- **Melisse:** hilft bei Herpes, wirkt angstlösend, entspannt den Darm und hilft bei Nervosität
- **Tulsikraut:** beruhigt die Nerven, wirkt krampflösend, balanciert die Hormone, stärkt das Immunsystem, regt Reproduktionssystem und Harnsystem an, schützt die Organe und die Haut, löst Kopfschmerzen und Muskelverspannungen
- **Rosenblüten:** wirkt entzündungshemmend, antioxidativ, schmerzlindernd, stresslösend, entspannend und hilft bei Harnwegsinfektionen
- **Rosmarin:** hilft bei Ängstlichkeit, Stress, muskulären Schmerzen, wirkt antioxidativ, antimikrobiell, durchblutungsfördernd und stimuliert die Menstruation
- **Ringelblume:** wirkt reinigend, krampflösend, antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, PMS lindernd und erleichtert die Menstruation
- **Schafgarbenblüten:** wirkt reinigend, wundheilend, verdauungsfördernd, stimulierend bei zu schwachen Blutungen, lindert starke Blutung, löst PMS Schmerzen, hilft bei Infektionen, Ausfluss, Zwischenblutungen, kräftigt Blutgefäße
- **Salbei:** hilft bei Herpes, ist reinigend, desinfizierend, straffend, angstlösend und Darm entspannend
-

**In Liebe wünsche ich mir, dass dieses Wissen von
dir weitergegeben wird!**

Von Yoni zu Yoni

Luise.modern.witch

www.luises-frauenkreise.com

