

# Steaming Ablauf

## Vorteil vom Steamen auf dem Hocker:

- der Hocker kann überall aufgebaut werden, vorzugsweise in einem zurückgezogenen Ort, den du oder deine Klientin mit Wohlfühlen und Entspannung verbinden. Der Abstand zur Schüssel ist optimal, um ein Verbrennen zu vermeiden.

## Nachteil vom Steamen auf dem Hocker:

- es dauert ggf. etwas länger, den Platz herzurichten, weil der Hocker ggf. erst aufgebaut werden muss.

## Version 1 – STEAMEN AUF DER TOILETTE

- Badezimmer/ Toilette vorbereiten
- ca. 1,5 Liter Wasser erhitzen; Kräuter, Salz oder Essig-Mischung vorbereiten
- 1-2 EL zu dem kochenden Wasser geben und abkühlen lassen, bis die Temperatur angenehm ist
- Hitze prüfen, hinsetzen & entspannen.

## Version 2 – STEAMING AUF DEM HOCKER – MIT UND OHNE HEIZPLATTE

- Platz vorbereiten – Stuhl aufbauen
- ca. 1,5 Liter Wasser erhitzen; Kräuter, Salz oder Essig-Mischung vorbereiten
- 1-2 EL zu dem kochenden Wasser geben und abkühlen lassen, bis die Temperatur angenehm ist. Hitze prüfen, hinsetzen & entspannen.

## 1:1 Steaming Sitzungen mit Klientinnen vs. Klientinnen steamen zuhause

- Raum oder Platz herrichten, mit ätherischen Ölen/ Palon Santo, Salbei räuchern, mit Meditation begleiten oder in eigener Praxis den Raum dementsprechend vorbereiten

