

Vackra kvinna! Välkommen till denna kvälls helande hukbadsritual!



Jag erbjuder dessa välgörande, helande och djupgående stunder där du blir guidad genom sessioner av wombmeditationer, embodiment movement, avslappning och så givetvis hukbadet.

Ett vackert tillfälle för dig som vill börja denna fina egenvårdsrutin, få inspiration eller för dig som vill fördjupa dig i denna vackra praktik.

HUR DU FÖRBEREDER DIG INNAN CIRKELN BÖRJAR

Den kväll du har bokat är ämnad för dig, din kropp och din feminina essens.

För att du ska få en vacker och intim stund föreslår jag att du läser igenom dessa sidor.

Saker som du ska förbereda:

- ett tryggt space
- sittplats
- ev liggplats
- något att sitta på
- termos med varmt vatten, ev örter i
- skål/kastrull för det varma vattnet
- en filt/lakan i naturmaterial

1. Skapa ditt space genom att se till så du sitter ostört. Skapa en vacker miljö omkring dig med lågmäld belysning, tända ljus, något som doftar gott mm.
2. Förbered din sittplats där du kan slappna av. Olika alternativ är:
 - stående över en stor kastrull med vatten
 - hukande över en lägre skål med vatten
 - sittande på ett bolster, på utkanten av en stol/pall eller liknande
 - eller om du har en hukbadspall
3. Förbered om det är möjligt även en sittplats med kudde, eller liggplats då det ingår avslappning/meditation mm.
4. Se till så att materialet du använder är av naturmaterial, inkl det du sitter på
5. Förbered ev örter, alt enbart vatten i en termos. Vattnet ska vara rykande varmt med eventuella örter i. Värmen står sig ca 1,5 h så du har god tid på dig att förbereda. Använd inte eteriska oljor.
6. Förbered en skål
7. Ha gärna en filt eller lakan i naturmaterial nära till hands om du vill använda vid hukbadet

Vi kommer börja med en avslappning/intoning, så du kan ha ditt vatten i din termos till dess att du blir guidad i att hålla upp ditt vatten.

ÄR HUKBAD NYTT FÖR DIG?

Jag kommer inte gå igenom sittpositioner, hur du kokar dina örter eller detaljerade kunskaper kring hukbad.

Kom ihåg att du alltid kan prova enstaka tillfällen såvida du inte har någon av kontraindikationerna jag skriver om nedan.

Se gärna min 80 minuters inspelade onlinekurs för att få ta del av allt du behöver veta för att hukbada säkert på egen hand: <https://moderveia.se/vaginal-steaming/hukbadskurs-online-allt-du-behover-veta-for-att-borja-hukbada>

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

-Du kan tyvärr inte hukbada om du blöder ifrån underlivet, har intensiv klåda i underlivet, har genomgått en operation (inom 6 veckor) av underlivet, har en cykel under 20 dagar eller är gravid.

-Om ovanstående inte stämmer på dig kan du mycket väl prova på att hukbada under vissa tillfällen. För god effekt med hukbad rekommenderar jag dock min onlinekurs som kan köpas på www.moderveias.se

-Vid din bokning får du tillgång till en pdf med vidare instruktioner om hur du kan förbereda dig inför ritualen.

-För att cirkeln ska hållas privat och trygg ber jag dig att ha bild på när du stiger in i rummet där vi ses och tills jag hälsat på dig med ditt namn. Därefter är det frivilligt att ha bild på eller ej.

- Jag kommer spela in cirkeln och delar kommer användas till kurser i min verksamhet. Jag kommer inte ha med någon i bild efter att jag redigerat.

HUR GÅR DET TILL?

1. Ett par dagar innan cirkeln håller till får du ett meddelande med direktlänk till zoom där vi möts.
2. Se till att din enhet är uppdaterad för zoom i god tid och kom i tid.
3. Förbered ditt space så du känner dig trygg, se förslag ovan.
4. Kom i god tid.
5. Ha av ljudet men ha på din bild vid din ankomst tills vi hälsat. Därefter kan du stänga av bild om du så önskar. Därefter blir du guidad in i ritualen.

Jag ser så fram emot att guida dig genom en vacker, avslappnande och djupgående kvällsritual!

Med värme, Veia