

Yoni Steam zelftest



Zelftest: Heb jij baat bij Yoni Steaming?

Yoni Steaming is een holistische praktijk die kan helpen bij verschillende fysieke, emotionele en energetische blokkades. Beantwoord de onderstaande vragen per thema om te ontdekken in hoeverre Yoni Steaming jou kan ondersteunen. Deze test helpt je te reflecteren op je klachten en behoeften, zodat je een weloverwogen keuze kunt maken.

1. Menstruatieklachten

Heb je last van menstruatieklachten zoals pijn, krampen, zware menstruaties, of onregelmatige cycli?

Menstruatieklachten kunnen variëren van milde tot zware symptomen. Yoni Steaming kan helpen bij het verlichten van menstruatieklachten door de bloedsomloop te stimuleren, het pijnniveau te verlagen en de menstruatiecyclus te reguleren. Het bevordert ontspanning en helpt bij het loslaten van spanning die vaak gepaard gaat met menstruatiepijn.

Klachten die kunnen wijzen op menstruatieproblemen:

- Pijn en krampen: Stekende of doffe pijn in de onderbuik, vaak heviger op de eerste dagen van de menstruatie.
 - Hevige menstruaties: Bloedingen die langer dan normaal duren of waarbij er meer bloedverlies is dan gebruikelijk.
 - Onregelmatige cycli: Menstruaties die te vroeg of te laat komen, of cycli die korter of langer duren dan normaal.
 - Pre-menstruele symptomen (PMS): Stemningswisselingen, vermoeidheid, depressieve gevoelens, opgeblazen gevoel en pijn in de borsten.
 - Ja, ik ervaar hevige menstruatiepijn, krampen of andere klachten.
 - Ja, mijn menstruaties zijn onregelmatig of zwaar, wat soms voor ongemak zorgt.
- Nee, ik heb geen menstruatieklachten of mijn menstruatie is regelmatig en pijnloos.

Wat kan Yoni Steaming voor jou betekenen?

Als je menstruatieklachten ervaart, kan Yoni Steaming je helpen om je cyclus te reguleren en pijn te verlichten. Het ondersteunt de natuurlijke reiniging van je lichaam en helpt om de balans terug te brengen.

2. Hormonale Onbalans

Ervaar je hormonale onbalans, zoals stemningswisselingen, vermoeidheid, slaapproblemen of huidklachten zoals acné?

Hormonale onbalans komt vaak voor door stress, voeding, de overgang of andere factoren. Yoni Steaming kan de hormonale balans ondersteunen door de bloedsomloop te verbeteren en de baarmoeder te helpen reinigen, wat gunstig is voor het hormonale systeem.

Klachten die kunnen wijzen op hormonale onbalans:

- Slaapstoornissen: Moeite met in slaap vallen of door slapen, vaak veroorzaakt door hormonale fluctuaties.
- Steroïden of PMS: Stemningswisselingen, prikkelbaarheid, angst, verdrietigheid, depressie of andere psychische symptomen vlak voor of tijdens de menstruatie.
- Acne of huidproblemen: Vette huid, puistjes, vooral rondom de kaaklijn en in de nek.
- Vermoeidheid: Aanhoudende vermoeidheid die niet verdwijnt na rust.
- Onregelmatige of verstoorde menstruaties: Vertraagde menstruatie, uitblijven van menstruatie, of hevige bloedingen.
- Haaruitval: Het verlies van veel haar of dunner worden van het haar door hormonale verstoringen.
- Verhoogde haargroei : Haargroei op ongewenste plaatsen, zoals de kin of de borst.
- Ja, ik heb regelmatig stemningswisselingen of vermoeidheid door hormonale veranderingen.
- Ja, ik heb last van huidklachten, slaapttekort of andere hormonale symptomen.
- Nee, mijn hormonen lijken in balans te zijn en ik ervaar weinig tot geen symptomen.

Wat kan Yoni Steaming voor jou betekenen?

Als je last hebt van hormonale klachten, kan Yoni Steaming bijdragen aan het herstellen van je natuurlijke balans. Het helpt bij het bevorderen van een gezonde hormoonhuishouding en kan stressniveaus verlagen.

3. Vaginale Gezondheid

Heb je last van vaginale klachten zoals droogheid, jeuk, irritatie, of een verstoorde pH-balans?

Vaginale gezondheid is essentieel voor het welzijn van vrouwen. Yoni Steaming kan de bloedsomloop naar de bekkenregio verbeteren en de pH-balans herstellen, wat kan helpen bij vaginale ongemakken, infecties of irritaties.

Klachten die kunnen wijzen op vaginale problemen:

- Vaginale droogheid: Droog gevoel, vooral tijdens of na de seks.
- Jeuk of irritatie: Prikkelend of jeukend gevoel in de vagina.

- Ongemakkelijk of pijnlijk gevoel : Bij seksuele activiteit, urineren of gewoon zitten.
- Vaginale infecties: Veelvoorkomende schimmelinfecties, bacteriële vaginose of andere infecties.
- Onregelmatige afscheiding: Abnormale geur, kleur of textuur van vaginale afscheiding.
- Verstoorde pH-balans: Een gevoel van onbalans, vaak gepaard met een vreemde geur.
- Ja, ik ervaar vaginale droogheid, jeuk of andere ongemakken.
- Ja, ik heb af en toe een onregelmatige pH-balans of vaginale infecties.
- Nee, ik heb geen vaginale klachten of ongemakken.

Wat kan Yoni Steaming voor jou betekenen?

Als je last hebt van vaginale klachten, kan Yoni Steaming je helpen bij het herstellen van de balans. Het bevordert de gezondheid van de vagina door te werken met geneeskrachtige kruiden die de pH-balans ondersteunen en het gebied zuiveren.

4. Trauma en Emotionele Gezondheid

Heb je recentelijk een trauma ervaren, bijvoorbeeld op het gebied van seksualiteit, geboorte of voel je je emotioneel geblokkeerd?

Yoni Steaming is een krachtige manier om oude blokkades en onverwerkte emoties los te laten. Het helpt je te verbinden met je vrouwelijke energie en ondersteunt de emotionele heling, vooral als trauma in je bekkengebied is opgeslagen.

Klachten die kunnen wijzen op emotionele blokkades of trauma:

- Angst of paniekaanvallen: Onverklaarbare gevoelens van angst, vooral in bepaalde situaties.
- Verlies van connectie met je lichaam: Moeite om contact te maken met je lichaam of seksuele energie.
- Lichamelijke spanning: Spanning, pijn of gevoeligheid in het bekkengebied die niet verklaard kan worden door fysieke oorzaken.
- Onverwerkte emoties: Het gevoel van vastzitten in oude patronen, trauma of onverwerkte gevoelens die de dagelijkse leven beïnvloeden.
- Depressie: Aanhoudende gevoelens van verdriet, hopeloosheid of gebrek aan motivatie.
- Ja, ik ben bezig met het verwerken van een trauma en voel dat het invloed heeft op mijn welzijn.
- Ja, ik heb soms last van oude emoties die ik moeilijk kan loslaten.
- Nee, ik voel me emotioneel in balans en heb geen specifieke trauma's die ik verwerk.

Wat kan Yoni Steaming voor jou betekenen?

Yoni Steaming biedt een veilige ruimte om verbinding te maken met je lichaam en te helen van emotionele blokkades. Het helpt je om te herstellen van trauma en verhoogt je bewustzijn van je eigen vrouwelijke kracht.

5. Stress en Overbelasting

Heb je last van stress, overbelasting of vermoeidheid, zowel fysiek als emotioneel?

Stress kan zich vastzetten in het lichaam, vooral in de bekkenregio. Yoni Steaming is een ontspannende therapie die helpt bij het verlichten van stress, door zowel je lichaam als geest te kalmeren.

Klachten die kunnen wijzen op stress en overbelasting:

- Vermoeidheid: Voortdurende moeheid, zelfs na een goede nachtrust.
- Spanning in het lichaam: Pijn of spanning in de nek, schouders, onderrug of bekkengebied.
- Overweldigd gevoel: Gevoel van overweldiging door dagelijkse verantwoordelijkheden of werkdruk.
- Onvermogen om te ontspannen: Moeite om je te ontspannen, zelfs tijdens rustige momenten of vakanties.
- Angst of nervositeit: Voortdurende zorgen of gevoelens van nervositeit.
- Ja, ik voel me vaak gestrest of overbelast, zowel fysiek als emotioneel.
- Ja, ik heb af en toe last van stress, maar ik kan het meestal goed beheersen.
- Nee, ik voel me meestal ontspannen en in balans.

Wat kan Yoni Steaming voor jou betekenen?

Yoni Steaming helpt bij het verlichten van stress door je lichaam in een diepe ontspanning te brengen. Het bevordert de energiestroom in het lichaam en kan helpen om negatieve energieën en spanning los te laten.

Conclusie: Wat te doen na de test?

Als een of meerdere van de bovenstaande thema's voor jou relevant zijn, kan Yoni Steaming een waardevolle aanvulling zijn op je zelfzorg- en welzijnspraktijken. Ik bied een gratis intakegesprek aan waarin we jouw specifieke klachten en wensen bespreken. Besluit je daarna door te gaan? Dan stel ik een persoonlijk stoomplan voor jou op

Ga naar het contact formulier om je gratis intakegesprek in te plannen!