

MITBRINGLISTE /// VORBEREITUNG Ölritual-Wochenende im ZEGG ///
mit Eva Weigand & Fritz Krüger /// eva.weigand@zegg.de

Für manche ist es ganz selbstverständlich und doch ist es gut an dieser Stelle darauf hinzuweisen. Körperpflege ist wichtig! Ziel ist Weichheit, Sauberkeit & Geschmeidigkeit :)

Zur Körperpflege

Im Vorfeld:

- Fußpflege: Hornhautentfernung mit Bimsstein oder Hornhautraspel, ggf. eincremen
- Fuß- und Fingernägel kürzen und feilen

Kurzfristig & vor Ort jeweils vor dem Ölritual:

- Rasuren (Kopf, Bart, Beine, etc.), so dass Stoppeln nicht kratzen können –
- es geht nur um Haare, die ohnehin regelmäßig rasiert werden
- Duschen, Zähneputzen und ggf was gegen Mundgeruch
- auf starke Duftstoffe verzichten

Mitbringliste allgemein

- Nagelschere, Feile, Rasierer u.ä.
- Körper- und Mundpflegeartikel
- Haargummi (für lange Haare zum Zusammenbinden im Öl)
- Lunghi o.ä. (ein Tuch zum Umwickeln, ggf. auch Bademantel möglich)
- Saunatuch, extra Handtuch
- Hausschuhe oder dicke Socken für den Seminarraum
- Tagebuch/ Schreibzeug
- Wasserflasche

Bei Bedarf Möglichkeiten zur Nachsorge :) für empfindliche Schleimhäute etc.

- Augentropfen zum Nachfeuchten (in Drogerien / Apotheken erhältlich)
- Döderlein-Kapseln (Milchsäurebakterien für Öl-empfindliche Vaginas / Apotheke)
- Wattestäbchen

Alles Weitere zu Ablauf & Awareness findest Du auf der Homepage.

Ganz herzlich, Eva & Fritz