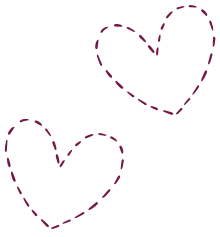


Was denke ich über meine Yoni?

Nimm dir einen Moment Zeit und spüre in deine Yoni bzw. Vulva hinein. Welche Worte, Glaubenssätze, Vorstellungen, Empfindungen, Gefühle zeigen sich? Schreib alles auf, was dir einfällt, ohne viel nachzudenken oder zu bewerten. Es gibt kein "falsch" oder "richtig".



Warum führe ich ein Yoni-Tagebuch? Welche Ziele habe ich dabei?

Nimm dir einen Moment Zeit und lass die Fragen auf dich wirken. Die Fragen können dir dabei helfen, dich innerlich bewusst auszurichten und herauszufinden, was dir wichtig ist. Dabei gibt es kein "falsch" oder "richtig".