



## Yoga- & Meditationskissen

### Deine Pflege:

Die eingearbeiteten Reißverschlüsse (oder Kordelzug) am Kissen ermöglichen Dir den Hauptbezug und das Inlett jederzeit getrennt voneinander zu reinigen. Dein Mandala-Hauptbezug ist mit 40°C Waschmaschinenwäsche gekennzeichnet. Ich lege Dir jedoch ans Herz, das Mandala vorsichtig mit Handwäsche zu reinigen und auf einem Handtuch glatt ausgelegt behutsam zu trocknen. Handarbeit entsteht, wenn Liebe durch die Finger fließt, es bleibt für immer ein Unikat. Das Inlett (ohne Füllung) dagegen ist pflegeleicht bei 40°C Waschmaschinenwäsche zu reinigen.

### Deine richtige Sitzhöhe:

Ich empfehle Dir dein Sitzkissen vorab im Originalzustand für 2-3 Sitzungen einzusitzen. Deine natürliche Füllung aus Bio-Dinkespelz verdichtet sich erst einmal von allein. Du wirst recht schnell herausfinden, ob die Sitzhöhe für Dich passt. Achte darauf, dass deine Knie die Möglichkeit haben sich tiefer als deine Hüfte zu positionieren, um Beides zu schonen.



Ist deine Sitzhöhe nach ein paar Sitzungen noch immer zu hoch, lässt sich über die zwei eingearbeiteten Reißverschlüsse Füllung entnehmen. Bevor Du das Inlett öffnest, leg das Kissen in eine größere Tüte oder Wanne, um die Füllung aufzufangen. Taste dich langsam an deine richtige Füllhöhe heran. Die Restfüllung lagere, wenn möglich ein. Es kann sein Du benötigst sie irgendwann mal wieder. Aber nach meiner Erfahrung und Praxis, wird deine Hüftdehnung immer flexibler und dein Kissen wird mit den Jahren immer flacher :)

Beachte zusätzlich mein Merkblatt „Warum ist ein gutes Yoga- & Meditationskissen in der Praxis wichtig?“

Ich wünsche Dir von Herzen eine wundervolle Zeit mit und auf deinem

Yoga- & Meditationskissen

Namasté

YOGAMĀLĀ  
Manuela Kimmmerle

