

ENTDECKE DICH UND
DEINEN ZYKLUS

Zyklus- Magazin

Was Deine inneren Jahreszeiten sind
Wie Du das Zyklusrad nutzen kannst
Wie Du dadurch mehr Achtsamkeit &
Selbstfürsorge entwickeln kannst

WAS DICH ERWARTET

Hallo, Du Liebe!

Wie schön, dass Du mehr über Dich und Deinen weiblichen Zyklus erfahren möchtest.

Vielleicht hast Du bei Dir bereits beobachten können, dass Du Dich im Laufe des Monats nicht immer gleich fühlst: manchmal hast Du richtig viel Energie, bist produktiv und fröhlich. Manchmal fühlst Du Dich erschöpft, zurückgezogen und unzufrieden.

Grund ist, dass Du in Deinem Zyklus hormonellen Veränderungen ausgesetzt bist. So durchläufst Du jeden Monat 4 Zyklusphasen: die inneren Jahreszeiten der Frau.

Im Zyklus-Magazin erfährst Du:

- ♥ was Zyklusachtsamkeit ist,
- ♥ was die 4 weiblichen Zyklusphasen sind,
- ♥ wie Du sie optimal nutzt und
- ♥ wie Du Deinen Zyklus mit dem Zyklusrad tracken kannst.

*Werde gelassener und liebevoller
mit Deinem Zyklus und
komm zurück in Deinen FLOW*

Viel Freude beim Lesen, Ausprobieren und Neuentdecken.

Deine

Sandra

1

ZYKLUSACHTSAMKEIT

Was Zyklusachtsamkeit ist

Zyklusachtsamkeit heißt, Deinen eigenen Zyklus zu kennen und zu wissen, in welcher Zyklusphase Du Dich gerade befindest. Es bedeutet auch, Deine Energie- und Stimmungsmuster wahrzunehmen und sie zu nutzen, um so Dein Wohlbefinden zu verbessern.

Im Einklang mit Deinem Zyklus zu leben kann Dich zu Deinem wahren Kern als Frau zurückbringen.

Die größte Herausforderung

Die heutige Welt ist laut, unruhig und mit vielen äußeren Reizen behaftet. Männer wie auch Frauen müssen unentwegt leisten, funktionieren, konkurrieren – alle wollen immer höher, schneller und weiterkommen.

So findet ein zyklisches Leben in einer maskulin geprägten Gesellschaft nur wenig Platz. Die Menstruation im Allgemeinen wird außerdem seit Jahrhunderten als Schwäche betrachtet und die Phasen dazwischen erst gar nicht thematisiert. Das gleichmäßige Funktionieren kann somit Zyklusbeschwerden und viele andere hormonelle Dysbalancen zur Folge haben.

Zyklusachtsamkeit als Chance

Mit Dir zu arbeiten und nicht gegen Dich, kann Dir wieder mehr Selbstwertgefühl und Selbstbestimmtheit schenken. Es gibt Dir auch die nötige Kraft, Deinen eigenen Rhythmus zu finden und jede Phase Deines Zyklus wertzuschätzen. Der natürliche Wandel einer Frau ist eine große Bereicherung und keineswegs ein Nachteil. Ein gesunder Zyklus ist sogar das fünfte Vitalzeichen neben Blutdruck, Puls, Atmung und Körpertemperatur.



*Zyklusachtsamkeit =
Frausein + Fließen*

2

DIE 4 INNEREN JAHRESZEITEN

Innerer Sommer

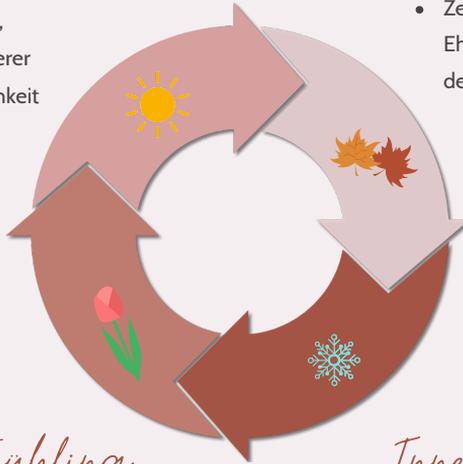
Die Eisprungphase

- ca. 14.-20. Zyklustag
- Phase der Vollpower
- hoher Energielevel
- Zeit für Connection, Unterstützung anderer Menschen, Weiblichkeit

Innerer Herbst

Die Lutealphase

- 21.-28. Zyklustag
- kreative Phase
- Energie sinkt
- Zeit starker Emotionen, Ehrlichkeit, Vorbereitung für den Rückzug



Innerer Frühling

Die Follikelphase

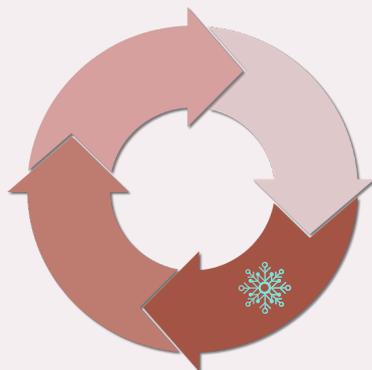
- ca. 7.-13. Zyklustag
- Heranreifeung von Eibläschen (Follikel)
- dynamische Phase
- neue, frische Energie & Motivation
- Zeit für neue Veränderungen & Projekte

Innerer Winter

Die Menstruation

- ca. 1.-6. Zyklustag
- Phase der Reflektion
- wenig Energie, Bedürfnis nach Rückzug
- Zeit zum Loslassen. Entschleunigen, Ruhen & Entgiften

DER INNERE WINTER



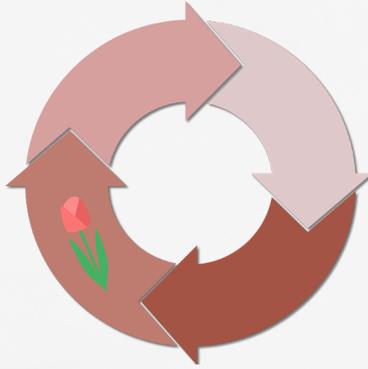
Am ersten Tag Deiner Menstruation beginnt ein neuer Zyklus. Diese erste Phase des weiblichen Zyklus ist vergleichbar mit dem Winter: Du willst es Dir zuhause gemütlich machen und ein wenig entschleunigen.

Die Hormone Östrogen und Progesteron sinken deutlich ab. Die Gebärmutter Schleimhaut wird über die Blutung innerhalb von ca. 3-7 Tagen abgesondert. Dein Körper verbraucht dabei viel Energie.

Die beste Zeit für Selbstfürsorge: Ruhe, Entspannung, Reflektion.



DER INNERE FRÜHLING



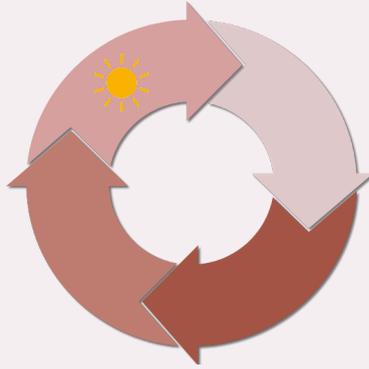
Ist Dein Winterschlaf zu Ende, beginnt die nächste Phase Deines Zyklus: der innere Frühling.

Da das Hormon Östrogen steigt, bekommst Du mehr Energie, Motivation und Selbstvertrauen. Du fühlst Dich frei, neugierig, voller Tatendrang und blühst auf.

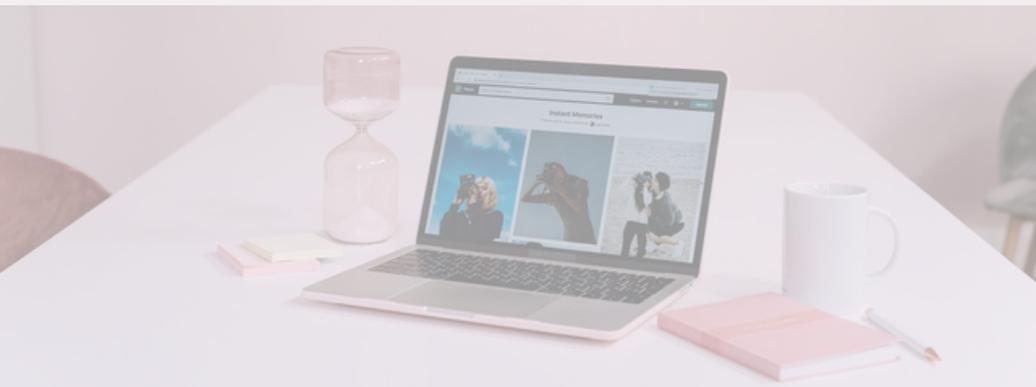
Ein weiteres Hormon, das die Eibläschen mitsamt Eizellen stimuliert, lässt diese heranreifen. Außerdem wird die Schleimhaut in der Gebärmutter aufgebaut.

Die beste Zeit für neue Projekte, Planung und neue Gewohnheiten.

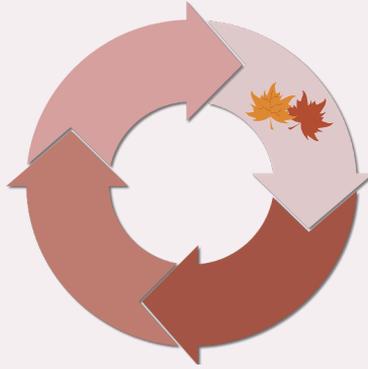
DER INNERE SOMMER



In Deiner Eisprungphase (Ovulation) steigt vor allem Östrogen weiter an. Du bist in Deiner vollsten Blüte & Weiblichkeit. Das am weitesten herangereifte Eibläschen platzt und macht sich auf den Weg in die Gebärmutter, wo es befruchtet werden möchte. Du fühlst Dich glücklich, bist umsetzungsstark, kommunikativ und wirkst auf andere anziehend. Die beste Zeit um Menschen zu treffen, zu kommunizieren und sich fortzupflanzen (denn genau jetzt ist die Fruchtbarkeit am höchsten).



DER INNERE HERBST



Langsam verlierst Du die Energie des Sommers und bereitest Dich auf den Herbst vor.

In dieser lutealen Phase bildet sich das Gelbkörperhormon (Progesteron), das sich um die Einnistung der Eizelle kümmert. Du bist sensibler, kritischer und denkst viel mehr nach.

Oft zeigt sich das prämenstruelle Syndrom (PMS) – eine sehr herausfordernde Phase.

Die beste Zeit um einen Gang runterzuschalten und Projekte zu Ende zu bringen.



3

NUTZE DIE PHASEN: DEINE CHECKLISTE

Innerer Winter ❄️

- ✓ Erlaube Dir Zeit für den Rückzug!
- ✓ Strengere Dich weniger an und kümmere Dich liebevoll um Dich selbst!
- ✓ Gib Aufgaben ab!
- ✓ Verschiebe anstrengende Termine/Vorträge auf eine spätere Phase!
- ✓ Übe Yin Yoga, um den Loslassprozess zu unterstützen!
- ✓ Nähre Dich mit warmen Suppen und Eintöpfen (Süßkartoffeln, Karotten, Kurkuma)

X-tra Tipp: Verwende Lavendelöl bei Periodenschmerzen und für einen entspannten Schlaf!

Innerer Sommer ☀️

- ✓ Nutze Deine Vollpower, um Verhandlungsgespräche zu führen!
- ✓ Vernetze Dich mit anderen Menschen!
- ✓ Übe anstrengendes Power-Yoga, geh zu Fitness und mache Teamsport!
- ✓ Nähre Dich mit ballaststoffreicher Nahrung (Spinat, Kohl, Mais, Quinoa)

Achtung: Selbstfürsorge nicht vergessen! Schreibe Tagebuch, meditiere und atme immer wieder durch!

X-tra Tipp: Feiere Deine Weiblichkeit durch runde Bewegungen (Kreise, Tanz) und fördere so Deine Fruchtbarkeit!

Innerer Frühling 🌱

- ✓ Nutze die ansteigende Energie, um zu experimentieren und Neues zu wagen!
- ✓ Mache Dir Pläne für Veränderungen und Projekte!
- ✓ Ändere Deine Routinen!
- ✓ Bewegung:
- ✓ Übe Vinyasa Yoga, tanze Dich frei und beginne leichtes Fitnesstraining!
- ✓ Nähre Dich mit energiereicher Nahrung (Salate, Brokkoli, Zucchini, Zitrusfrüchte, Bohnen, Nüsse, Hafer)

Achtung: Fülle Deine Speicher erst auf, bevor Du im Sommer durchstartest!

X-tra Tipp: Tue das, was Dir Spaß macht!

Innerer Herbst 🍂

- ✓ Akzeptiere Deinen Energieverlust
- ✓ Nimm Dir wieder mehr Zeit für Dich!
- ✓ Beende Projekte und räume zuhause auf!
- ✓ Übe sanftes Yoga, gehe schwimmen
- ✓ Versorge Dich mit ausreichend Magnesium, Vitamin B6 & E (Kichererbsen, Walnüsse, Linsen, Himbeeren, Datteln, Blumenkohl)

Achtung: Setze Grenzen und erlaube Dir, Nein zu sagen.

X-tra Tipps bei PMS: Schreibe täglich auf, für was Du dankbar bist! Nutze ätherische Öle, die Dich beruhigen!

4

DAS ZYKLUSRAD

*Nutze Deinen Zyklus als Feedbacksystem.
Werde gelassener und liebevoller mit Deinem Zyklus & Körper.*

Warum es sich lohnt, Deinen Zyklus zu kennen

- ♥ Du beobachtest Veränderungen Deines Körpers, Deiner Stimmungen und Deines Energielevels.
- ♥ Du erkennst Zyklus-Muster, um so auf Deine wechselnden Bedürfnisse optimal und vorausschauend einzugehen und gut für Dich zu sorgen.
- ♥ Du lernst, dass jede Zyklusphase ihre Vorteile & Stärken hat.
- ♥ Du baust Vertrauen & Wertschätzung zu Dir selbst auf und stärkst so Deine Weiblichkeit.

Good to know

- ✦ Du kannst jederzeit beginnen. Je früher, desto schneller erhältst Du Informationen über Dich selbst.
- ✦ Verwende für jeden Zyklus ein neues Zyklusrad.
- ✦ Das Zyklusrad ist für 32 Zyklostage ausgelegt. Wenn Dein Zyklus länger sein sollte, was keine Seltenheit ist, dann kannst Du Dir extra Notizen unten machen.

Und so gehst Du konkret vor

✱ Drucke Dir das Zyklusrad aus.

✱ Trage Informationen in die Ringe ein:

1. Ring (außen): Trage das Datum ein.

2. Ring: Notiere besondere Gedanken, Gefühle, Beobachtungen.

3. Ring: Nutze Symbole, z.B.

↗ gute Laune

↘ schlechte Laune

Δ viel Energie

∇ wenig Energie

○ leichte Blutung

● starke Blutung

≈ Blähungen

♥ Geschlechtsverkehr

✱ Routine (Yoga/Meditation)

⚡ gestresst

▷ kommunikativ

◆ zurückgezogen

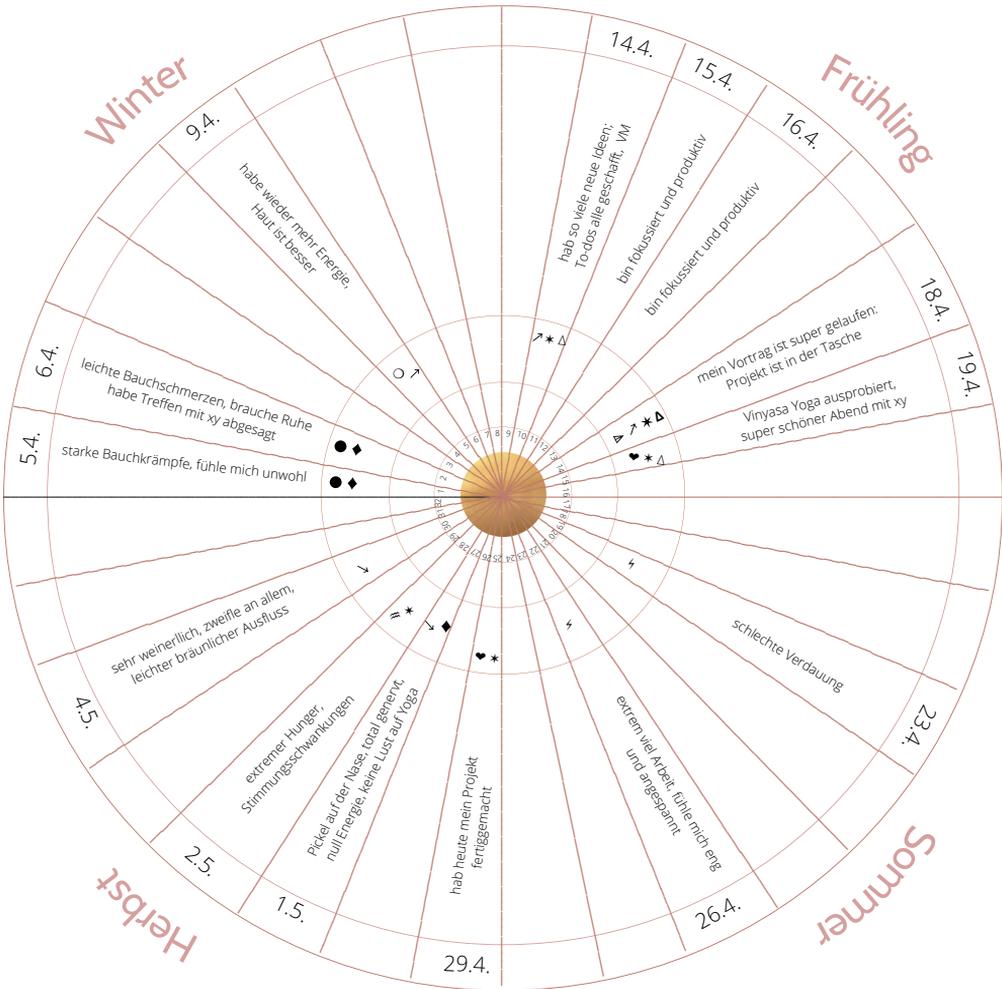
Sei kreativ und nutze auch andere Symbole, verwende Abkürzungen, markiere Wichtiges mit Textmarker und erweitere, was Dir wichtig ist.

Beispiel siehe nächste Seite!

ZYKLUSRAD

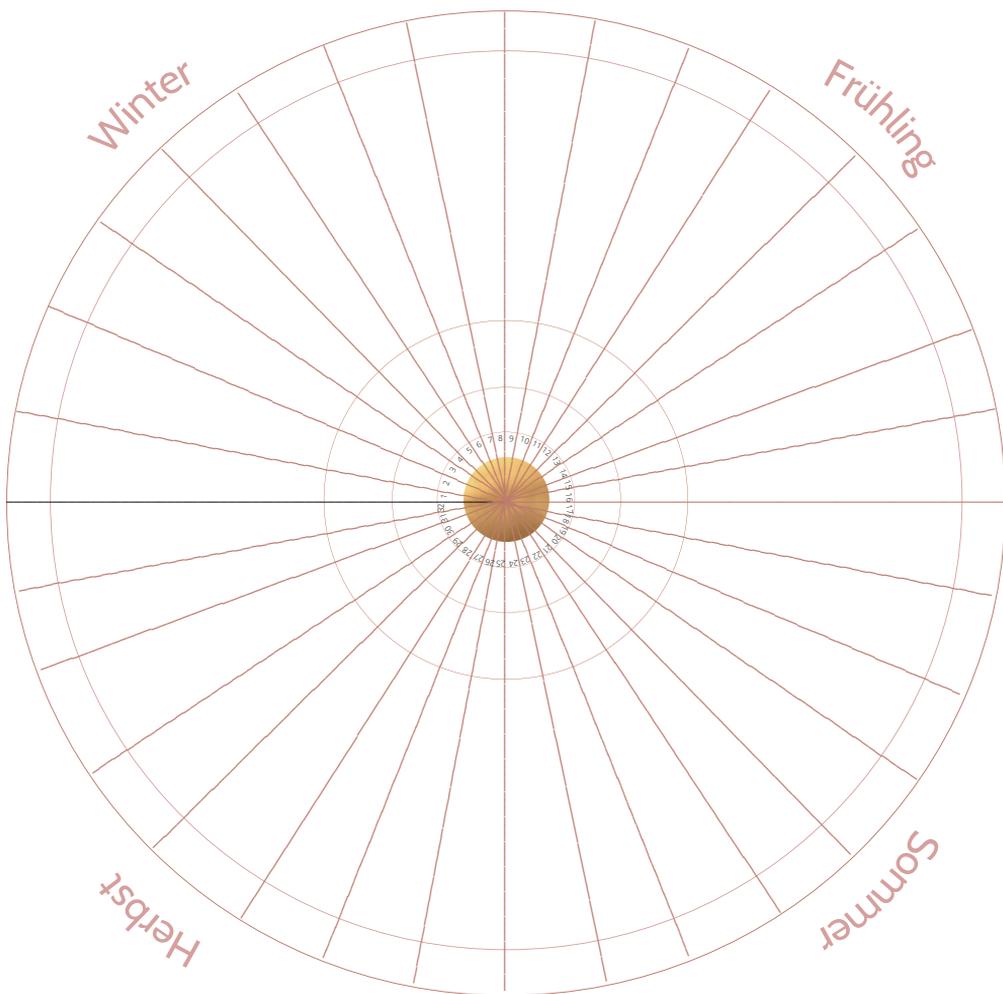
BEISPIEL

April/Mai 2021



VM = Vollmond
NM = Neumond

MEIN ZYKLUSRAD



Ich bin Sandra,

Akademikerin, Pädagogin, Gründerin, Yogini, Wellnessberaterin, Neuentdeckerin und eine Frau, die Dir hilft, die Powerfrau zu werden,

- ♥ die sich rundum wohlfühlt – mit ihrem Zyklus und hormonellen Veränderungen
- ♥ die Selbstverantwortung für sich übernimmt
- ♥ die Routinen in ihren Alltag integriert, um die Qualitäten ihres Zyklus optimal zu nutzen.



Ich selbst bin lange einen Weg gegangen, in dem ich mich selbst verloren habe. Sprichwörtlich habe ich "meinen Mann gestanden".

Bis ich erkannte, dass mehr im Leben zählt als Funktionieren.

Durch Selbstfürsorge und einen yogischen Lebensstil lerne ich täglich Neues über mich, meinen Zyklus und mein Potential, was in mir steckt.

Was sind Deine Herausforderungen?

Vereinbare ein kostenloses Erstgespräch und teile mir mit, was Du angehen möchtest – PMS, PCOS, ein unerfüllter Kinderwunsch oder Probleme mit Deinem Zyklus?

Du kannst mir Fragen stellen und ich gebe Dir einen Einblick, wie ich arbeite. Danach entscheidest Du Dich, ob Du Hilfe annehmen möchtest oder Dich alleine auf Deine weitere Reise begibst.

Buche Deinen Termin [hier >>](#)

oder schreib mich direkt an über:

[WhatsApp >>](#)
0170 9463569

[Instagram >>](#)
@yinflow.yoga

[Email >>](#)
hello@yinflow.yoga

Ich freu mich
auf Dich!

LITERATUR

- Vitti, Alisa: Woman Code
- Frei, Franka: Periode ist politisch: Ein Manifest gegen das Menstruationstabu
- Gray, Miranda: The Optimized Woman
- Maisie Hill: Period Power
- Gobo, Nives: Mondschrn. Ein Kurs in Weiblichkeit
- Nothrup, Christiane: Frauenkrper, Frauenweisheit
- Gray, Miranda: Roter Mond
- Lisa Hendrickson Jack: The fifth vital sign
- Ana Davis: Moving with the moon – Yoga, Movement and Meditation for Every Phase of your Menstrual Cycle and Beyond
- Osho: Das Buch der Frauen

Dieses E-Book ist nur fr den privaten Gebrauch bestimmt.
Fr alle Verwendungen, insbesondere Vorfrhrung, Sendung, Bearbeitung
und Vervielfltigung bedarf es einer speziellen Bewilligung,
soweit keine gesetzliche Lizenz besteht.