

Liebe Frau

Herzliche Gratulation! Du hast den ersten Schritt gewagt um dich intensiver mit dir und deinem weiblichen Körper auseinanderzusetzen. Mit diesem Modul eignest du dir wertvolles Wissen über deine Weiblichkeit an. Du lernst deinen Körper bewusst zu spüren und dich mit deinem Zyklus zu verbinden. Zudem bekommst du wertvolle Ideen für Rituale um diese Verbindung aktiv zu stärken.

Du lernst deine sanfte und warme weibliche Energie bewusst im Alltag einzubauen und gelangst in ein Gleichgewicht zwischen männlichen und weiblichen Aspekten. Denn es sind beide Energien in allen von uns enthalten. Nur dass wir leider zu oft in den männlichen verharren und unsere weiblichen Qualitäten vernachlässigen. Aber dazu später mehr. 😊

In diesem Modul erhältst du Anleitungen für Rituale, Anwendungen und um selbst etwas gestalten zu können. Ganz nach dem Motto selbst ist die Frau. Du kannst damit deine Kreativität voll ausleben und lernst mit deiner Schöpferkraft dein Wunschleben zu gestalten.

Und das beste? Du kannst das ganze in deinem Tempo durcharbeiten. Thema um Thema, theoretisch und später praktisch oder Zyklus für Zyklus mit einer anderen inneren Jahreszeit im Vordergrund, bis sich die Punkte verinnerlicht haben und du genau weisst an welchem Zyklustag du stehst und wie du deinen Körper gerade am Besten begleiten kannst.

Denn du hast das Recht zu wissen, was in deinem wundervollen Körper abgeht und wie du darauf reagieren kannst.

Ich wünsche dir von Herzen viel Vergnügen beim entdecken deiner Weiblichkeit und bin bei Fragen sehr gerne für dich da!

Herzlichst

Jasmin



Inhaltsverzeichnis

- Wie funktioniert der Zyklus?
- Zyklustagebuch
- Xenoöstrogene
- innerer Winter
- Loslass-Meditation
- Hygieneartikel während der Blutung
- Toxisches Schocksyndrom
- mehr als Brüste
- Yoni Steam zur Reinigung
- innerer Frühling
- die Kraft der Gebärmutter
- Vulva Art
- Verbindung zu deinen Organen
- Yin und Yang
- La Luna
- innerer Sommer
- die Kraft der Heilsteine
- Temperaturmessung
- Zervixschleim und Muttermund
- Beckenboden und Orgasmus
- Alltagsplanung
- innerer Herbst
- Selbstliebeförderndes Ritual
- Yin Yoga
- herzöffnendes Kakaoritual
- Progesteronfeeling
- Mentale Blockaden
- Anwendungen in der Praxis
- Weiterführende Untersuchungen und Behandlungsansätze in der Praxis
- Naturheilpraxis Individual

innerer Winter

Wenn deine Blutung eintritt, bist du im inneren Winter angekommen. Wenn du dich mit dem Natur-Winter auseinandersetzt, erkennst du schnell, dass im Winter alles ruhig ist. Die kalte Jahreszeit ist geprägt von Stille und Rückzug. Jetzt heisst es bei dir selbst einkehren und in die Inneschau kommen.

Wie die Natur, darfst auch du dich jetzt auf dich konzentrieren und deine Energien bei dir behalten. Das machst du, indem du deinen Alltag langsam und entspannt gestaltest. Wenn du die Möglichkeit hast, dir über die Menstruation bewusst ein paar Tage frei zu nehmen, dann wäre das wohl das optimale zyklische Leben. Da sich diese Freiheit leider viele Frauen nicht nehmen können, machst du schon sehr viel gutes für deinen Körper, wenn du deine Freizeitaktivitäten in dieser Zeit auf ein Minimum reduzierst.

Mit der Blutung lässt du körperlich los, du kannst sie aber auch nutzen um emotional loszulassen. Mit dem Fluss des Blutes dürfen auch belastende Situationen, Gedanken und Zweifel von dir gehen. Nutze die ruhigeren Tage also um zu reflektieren und um bewusst loszulassen.

Reflexionsfragen

Wie habe ich meinen letzten Zyklus wahrgenommen?

Gibt es etwas, dass mich noch immer belastet?

Was darf mit dieser Blutung von mir gehen?

Welche Blockaden dürfen sich lösen?



Winter



Spaziergang, sanftes Yoga,
Dehnübungen



Leermund

Yoni Steam zur Reinigung

Ebenfalls direkt nach deiner Menstruation ist das Yoni Steaming ein schönes Ritual um deine Blutung rituell zu beenden.

Dafür benötigst du einen Hocker mit einem ovalen Loch um dich drauf zu setzen. Oder du machst das Ritual in deinem Badezimmer und nutzt die Toilette. Du kannst dir in deiner Lieblingsdrogerie eine Mischung aus folgenden Kräutern mischen lassen, wähle dabei die für dich passenden:

Ringelblume - für das Lymphsystem
Kamille - beruhigend, lindernd bei Reizungen
Lavendel - beruhigend
Schafgarbe - hormonell regulierend, bei starken Blutungen
Melisse - beruhigend
Wermut - wirkt blutungsanregend (bei ausbleibender Blutung)
Frauenmantel - Schutzmantel für deine Weiblichkeit, in allen Phasen des Frau seins
Angelikawurzel - stärkt dein Frau sein

Du kannst deine Mischung zu gleichen Teilen zusammenfügen lassen. Dann kochst du Wasser auf und übergiesst deine Kräutermischung in einem Glasgefäß mit dem heissen Wasser. Das ganze lässt du nun für ein paar Minuten ziehen und abkühlen. Wenn die Brühe bereit ist, stellst du sie unter das Loch im Hocker oder die Toilette und hockst dich untenrum frei drauf. Pass dabei auf, dass das Wasser nicht zu heiss ist, sonst kann es zu Verbrennungen und Reizungen im Intimbereich kommen. Decke dich mit einem Tuch ab damit du genügend warm hast und trage bei Bedarf bequeme Kuschelsocken. Das Yoni Steaming kann 20-60 Minuten dauern, je nach Wärme des Dampfes.

Während des Yoni Steaming kannst du dich mit deiner Weiblichkeit verbinden oder dich einer Meditation widmen. Wenn du magst, kannst du dir auch die Loslass-Meditation von Seite 9 anhören.

Nach dem Yoni Steam ist es wichtig, dass du dich und deinen Körper warm haltest und entspannst. Am Besten kuschelst du dich im Bett ein und wenn du möchtest, kannst du deine Erkenntnisse von der Meditation aufschreiben.



Ich halte mich

Diese Übung eignet sich, wenn du dich noch nicht im Spiegel betrachten magst oder auch als Ergänzung zur Spiegelbild-Übung. Es geht auch hier darum deinen Körper wahrzunehmen, daher eignet es sich, die Übung ebenfalls nackt durchzuführen. Zu Beginn kannst du aber auch Kleidung tragen, wenn dir das wohler ist. Such dir einen Ort, wo du dich wohl fühlst und ungestört bist. Mach es dir bequem, ob du dich hinlegst, sitzt oder stehst ist dir überlassen. Du sollst dich dabei wohl fühlen. Und dann fasst du dich an. Beginne gerne mit deinen Füßen, halte sie einfach einmal und nimm den Kontakt von deinen Händen und Füßen wahr. Wie fühlt sich das an? Wie fühlt es sich an gehalten zu werden?

Dann darfst du über deinen ganzen Körper wandern. Die Beine, Arme, Schultern, den Bauch, deine Brüste, ja auch dein Gesicht. Wie fühlst du dich? Wie fühlt sich dein Körper an? Und wie fühlt es sich an, wenn du dich anfässt, wenn du dich hältst?

Wenn du deine Augen schließt, kannst du dich dem Gefühl noch besser hingeben und es wahrnehmen. So kannst du auch Stellen an deinem Körper, welche dir optisch (noch) nicht gefallen, anfassen und spüren. Vielleicht kommen Emotionen hoch, vielleicht ein Gefühl. Lass den Fluss zu und nimm ihn wahr, gib deinen Gefühlen Raum. Und komm so immer mehr in deinen Körper und dessen Bewusstsein. Wenn du magst, kannst du das ganze auch mit einem feinen Körperöl machen und deinen Körper so verwöhnen und ihm liebe und Zuneigung schenken.

