

DIE INNEREN JAHRESZEITEN – Dein weibliches Medizinrad

Sei froh, dass du die Regel noch nicht hast, nur „Scherereien“.

Tja, was für ein Satz? So darf ich mich endlich auf mein „Frau sein“ freuen? Ich glaub ich bleib lieber jung, unerfahren, unreif und spiele weiter mit Barbie Puppen oder möchte doch lieber ein Bub werden!

Hauptsache ich bekomm, diese „Regel“ nicht. Für was ist die denn überhaupt, nur lästig!

Ja, diese vielen Worte prägen werdende Frauen. Durch Erzählungen weiß ich, dass ich nicht die einzige bin, die solche oder ähnliche Worte hörte und doch lieber ein Bub gewesen wäre.

Wieso hat mich das Leben nicht zu einem Buben gemacht? Viele Mädchen in meinem Alter wollten ein Bub werden, genau deswegen! Nicht nur weil Fußball super war, sondern weil viele Mädchen geprägt wurden durch die Sätze und das Handeln der Mütter, dass ich, wenn ich groß bin aufpassen muss nicht gleich Schwanger zu werden, lieber die Pille nehmen soll und dann auch noch diese verfluchte Regel. Und es ist kein Vorwurf, denn auch die Mütter haben es nicht besser gehört und erfahren, ich glaube jede Frau hat eine Geschichte dazu!

Darum ist es mir ein Herzensanliegen, Frauen auf ihrem Weg zu begleiten. Auch wirklich gerne Frau zu sein. Die Verbindung zu ihrem ursprünglichen Sein und die Verbindung zu ihrer inneren Natur ist mir das aller Wichtigste. Ich glaube, dass jetzt die Zeit ist, in der wir Frauen eine „Neue, Selbstfürsorgendere Geschichte“ schreiben.

Diese nächsten Seiten werden davon erzählen, wie ich die Dinge wahrgenommen habe, von Kreisen die ich bis jetzt geleitet hatte, bis zu dem Punkt, dass sogar die Wissenschaft, wie auch Yogastile sich die Aufgabe gemacht haben, die Frau in den Yogischen Mittelpunkt zu stellen.

Inspirationen zu diesem Thema:

- Die Inneren Jahreszeiten einer Frau
- Yoga Asanas (Körperübungen)
- Mudras (Handgestigen)
- Nährende Impulse
- Pranayama Techniken (Atemübungen)
- Rituale für jede Jahreszeit

Beginnend mit den VIER JAHRESZEITEN

Wir kennen doch alle diese wunderbaren Qualitäten der Jahreszeiten im Außen.

Der Winter, in dem es fein ist, sich hinein **zu kuscheln, Kerzenschein, einzukehren** und die Raunächte in ihrer stillen Schönheit zu erfahren. Die Natur die sich voll und ganz zurückzieht.

Der Frühling, langsam zeigt sich die Natur, **Knospen an den Bäumen, Blüten blühen**, die Tierwelt zeigt sich, der frische safte Duft des „Erwachens“ der saftigen Natur. Rein erblüht die Welt zu neuem Leben.

Der Sommer, der heiß, **bewegungsfreudig, wärmend und nährend erstrahlt**. Der Höhepunkt des Jahres, jede Blume ist erblüht, die Bäche und Flüsse fließen, die Berge sind völlig frei vom Schnee. Die Sonne strahlt uns ins Gesicht, der Körper sprüht vor Lebenskraft und Energie. Lust anzukommen, Lust zu sein, Lust zu tanzen.

Der Herbst, die **Erntezeit**, **alles was im Frühling gesät wurde, ist nun zu ernten**. Dankbar für dieses Jahr, die Blätter lassen ihre Blätter fallen, manteln sich dadurch ein, und umhüllen ihre Körper und Wurzeln. Die Pflanzen verabschieden sich langsam und in ihren Wurzeln speichern sie all ihre Energien. Die Zeit der Ernte & der Dankbarkeit.

Ja vielleicht kommt dir etwas davon bekannt vor?

Wir als Frauen, leben diese Zyklen der Natur voll und ganz. Wir haben es nur nie gelernt, oder gewusst.

In der **Zeit der Menstruation**, **sind wir im Loslassen**, in der Stille unseres seins, im visionieren, sehnen uns nach Ruhe, Geborgenheit, Rückzug, diese Zeit wird dem inneren WINTER zugeordnet.

In der **Zeit nach der Menstruation**, die Zeit des „**Erblihens**“ ist die Zeit in der wir bereit sind, langsam wieder im Außen sein zu wollen, Menschen zu begegnen. Aus dem nach innen kuscheln, endlich wieder Aktivitäten machen möchten, diese Phase wird dem Inneren FRÜHLING zugeordnet.

Die **Zeit nach dem Frühling**, ist die **Zeit des EISPRUNGS**. Wir sind in dieser Phase, sehr gerne

im Außen, fühlen uns sexy, lustvoll, lieben unser eigenes Aussehen, sind wenig bis kaum im Zweifel, aktiv und unternehmungslustig. Im Flirt des Lebens. Diese Phase wird dem inneren SOMMER zugeordnet.

Die Zeit nach der OVULATION, ist eine Zeit in der wir langsam wieder zur Ruhe kommen, wir spüren, dass dieses viele im Außen auch ermüdet, und es Zeit ist wieder mehr in die sanfte Praxis, sanfte Bewegung zu kommen. Wir sind vielleicht öfters müde, das Immunsystem etwas erschöpfter, in dem ganz besonders Vorsicht geboten ist, mit wem verbringe ich Zeit, was mache ich, wie gut schau ich da wirklich auf mich, bin ich der Mittelpunkt der Erde, ganz für mich selbst? Diese Phase wird dem inneren HERBST zugeordnet.

WINTER – MENSTRUATIONSPHASE (ca. Tag 25-5) / ELEMENT ERDE

Die Tage vor der Menstruation dienen der Vorbereitung auf die Blutung. Dies ist oftmals auch der niedrigste Punkt des Kräftehaushalts. Das Einsetzen der Menstruation bringt dann oftmals Erlösung mit sich. Erleichterung und Klarheit. Sich Ruhe zu gönnen ist notwendig, um die Fülle des Sommers zu erleben. Es ist die natürliche Zeit für Erholung und Erneuerung im Körper und Geist. Die Indigenen haben schon immer die Blutung zelebriert, als Transformation von allem was im letzten Monat auf der Erde passiert ist. Die Frauen, die Repräsentantinnen der Erde selbst, die durch ihre bewusste Blutung Visionen der Erde empfangen haben und ihre hellen Fähigkeiten in dieser Zeit am besten waren. Die Zeit der Unsichtbaren Welten, die wahre Magie und Kraft in der blutenden Frau.

Die blutende Frau war gefürchtet, das waren die Hexen, die verbrannt wurden. Die Männer konnten nicht verstehen wieso diese „Menschen“ bluten, sie müssen doch Verflucht sein. So lieber auf dem Scheiterhaufen, denn sie sind uns suspekt. Die blutende Frau, der Mensch „der Transformation“, ohne Sie würde die Erde jedoch kippen und die Schöpferische Kraft untergehen.

Die wundervollen Hormone

Östrogen und Progesteron sind am Tiefstand dies führt zu niedriger Energie, vielleicht Lethargie.

Was nährt mich in dieser Zeit?

Es ist die Zeit der Reflexion, sich Zeit nehmen und dem Körper und Geist Ruhe gönnen, viel Schlaf und Entspannung. Eine gute Zeit für Meditation, Yoga Nidra, eventuell sanftes Womb Yoga (Fokus aufs Becken) und restauratives Yoga.

- Bei Krämpfen: Wärmekissen, Ingwer, Beckenmassage mit wärmendem Kräuter Öl, Yoni Steaming (Wasserdampf mit Kräutern über die Vagina aufnehmen vor der Blutung, nicht währenddessen!)

- **Vaginalzäpfchen** (Rektal einführen, CBD Zäpfchen), Menstruationsschwämmchen, Menstruationsunterwäsche verwenden, Meditationen Anhören, Hände auflegen. Sehr sanfte Yoga Praxis, dehnende Bewegungen.

- Bei Kopfschmerzen: Lavendel, Eispackungen und Eukalyptus- / Pfefferminz- / Teebaum- Öl auf den Schläfen einreiben.

Aufgrund der Blutungen sinkt der Eisenbestand im Körper, dies kann zu Ermüdung, Verwirrenheit, Traurigkeit oder Ängstlichkeit führen. Prüfe ob du während deiner Menstruation zusätzliches Eisen benötigt.

Herzensempfehlung

Versuche herausfordernde geistige und körperliche Tätigkeiten zu vermeiden, ebenso wie zu viele soziale Kontakte, zu viel Social Media. Wichtige Arbeitsmeetings nicht in dieser Zeit einteilen. Vermeide über den Verstand Entscheidungen zu treffen, die dem Körper nicht guttun. UND: Sage Tätigkeiten nicht ab, die in der folgenden Woche stattfinden, denn der Wunsch nach sozialen Aktivitäten wird wieder steigen.

Was für ein Essen nährt mich in dieser Zeit?

Nahrhaftes Essen ist sehr wichtig in dieser Zeit. Zum Beispiel wohltuendes Essen wie Linsensuppe, Eintöpfe, Bouillon und wärmende Gewürze, wie Kurkuma, Cayennepfeffer, Ingwer und Zimt. Auch wirklich warm zu Frühstück. Auch gerne mal eine Suppe in der Früh, oder einen Frühstücksbrei. Wasserhaltiges Obst und Gemüse, Meeresfrüchte mit hohem Eisengehalt und Zinkgehalt, Hirse, rotes Fleisch, grünes Gemüse. Versuche, Essen mit hohem Zuckergehalt zu vermeiden, da sie sich negativ auf deine Gemütslage auswirken können.

RITUALE

- Kreativen Ausdruck Malen, Zeichnen, Journaling, Gebete (Prayers), Selfcare Rituale, Berührung
- (wenn du das in dieser Zeit möchtest)

YOGA ASANAS - Impulse für den „inneren Winter“

- ERD GRUSS (findest du auf meiner Website/Video) – Balasana (Kind) / Cat-Cow (Katze-Kuh) mit Variationen (Kreisendes
- Schmetterlings Position (mit Kissen unterhalb der Knie unterstützt) – SUPER gegen Menstruationsbeschwerden. Am besten auch schon vor der Blutung praktizieren!
- Kind & Schmetterling dürfen gerne öfters in dieser Phase praktiziert werden
- Asana Praxis an der Wand oder auf einem Stuhl. Beispielsweise Grätsche an der Wand (Rückenlage, Gesäß an der Wand) oder Downwards Facing Dog (Adho Mukha Svanasana) mit dem Stuhl praktizieren.
- Körperübungen in die Praxis einbetten die Rotationen integrieren (z. B. Oberschenkelrotation, Oberarmrotation, ...) wie auch mit der liegenden 8 in Hüften, Becken, Füße, Hände sind in dieser Phase sehr wohltuend.
- **Yoga Praxis mit Wärmeflasche ist hier sehr zu empfehlen.**
- Fußbäder nach / vor der Yoga Praxis.
- Fokus auf das "Loslassen". Der Fokus liegt in dieser Jahreszeit auf dem Rasten, entspannen, tief und bewusst atmen und loslassen sowie eine genussvolle Blutungszeit zu gestalten. Gerne Journaling, Gedanken und Emotionen aufschreiben und verbrennen!
- Den eigenen Körper in der Praxis öfters berühren (Massieren, Klopfen, Streichen, Faszien Rolle, Bälle einbauen)
- Tiefer Ausatmen (gerne laut, Gähnen, Stöhnen, Zunge Rausstrecken)
- Fokus Vorwärtsbeugen & Sitzhaltungen

MUDRAS

- **YONI MUDRA (Stärkung der ganzen Yoni)**
- BHRAMARA MUDRA (Dein ganzer Körper darf entspannen)
- VISHNU MUDRA (Transformationskraft)

Pflanzen & ätherische Öle

Diese Phase wird unterstützt durch tief beruhigende, erdende und spirituell öffnende Pflanzenkräfte:

- Weihrauch für spirituelle Klarheit
- Vetiver für Erdung
- Sandelholz für innere Ruhe
- Patchouli und Zimt für Wärme und Sinnlichkeit

ATEM TECHNIKEN / PRANAYAMA:

- BHRAMARI – Bienensummen (einatmen durch die Nasenlöcher, summend ausatmen, währenddessen schließe mit einem Finger deine Ohren und lausche deinem Summen)
Unterstützt & nährt dein Faszien Gewebe positiv!
- UJJAY – Ozeanischer Atem
- CHANDRA BHEDANA – um deine Mondinnen Energie zu stärken (Rechte Hand Vishnu Mudra & Daumen auf die rechte Nasenseite, diese schließen und durch die linke Seite ein wie ausatmen)

Für Frauen die sehr unregelmäßig bluten oder noch nie geblutet haben:

Ich lade dich ein, einen ganzen Monat zu beobachten, wie es dir von Tag zu Tag geht. All deine Gefühle, deinen Stuhlgang, deinen körperlichen „Zustand“, wirklich alles zu notieren, was dir helfen kann heraus zu finden, wann es sich für dich anfühlt in deinem „inneren Winter, Frühling, Sommer, Herbst“ zu sein. **Oft erklärt es uns die Stimmung und das körperliche Empfinden in welcher Phase wir gerade sind.** Beobachte gleichzeitig welche **Mondphase** gerade präsent ist zu diesen zyklischen Phasen. Es kann super spannend das mal zu beobachten. Verbinde dich mit **dem Medizinrad, deiner Heilpflanze, Krafttier, kreierte Rituale.** Sei ein neugieriges verspieltes Mädchen, die die Welt neu erblicken möchte! Werde dir deinem eigenen Rhythmus gewahr! Du wirst staunen was für Tore sich öffnen. Und dass aller wichtigste *„bleib und sei LIEBEVOLL zu DIR selbst“* in dieser Zeit des Beobachtens! Verwende dafür gerne deinen Zykluskalender.

FRÜHLING – FOLLIKELPHASE (ca. Tag 5-12) / ELEMENT LUFT

Unser Körper schenkt uns jeden Monat einen möglichen Moment des Erwachens. Im Frühling geht der Fokus wieder nach Außen – du erwachst aus dem Winterschlaf und richtest die Aufmerksamkeit wieder auf deine Umwelt und anderen Menschen. Gefühle von Klarheit, Fokus

und Motivation können präsent sein. Der Frühling repräsentiert die Wiedergeburt, Wachstum, Vitalität, Energie, aufstrebende Energie und Klarheit.

Auch deine Yoga Praxis, kann hier gerne wieder aktiver werden. Bring in dein ganzes System wieder Fluss.

Die wundervollen Hormone

Ansteigendes Östrogen treibt Energie und Gemütszustand nach oben und erhöht die Libido.

Was nährt mich in dieser Zeit?

Raus aus deiner Komfortzone. Mit neuen Erfahrungen experimentieren und neue Projekte starten, soziale Kontakte pflegen, Geschäftstermine abhalten, körperliche Aktivitäten und herausfordernde geistige Tätigkeiten (jedoch langsam!!!!)

Achtung: Trotz des hohen Energie-Levels auf Balance achten und nicht aus Übermut zu viele Termine und soziale Verpflichtungen im Herbst und Winter planen. Ich empfehle dir hier auch **Basenbäder** zu nehmen, dir gerne mehr Zeit für Gesichtsmasken, Reinigung des eigenen Körpers zu nehmen. Kleine tägliche Rituale die dein Gemüt steigern.

Was für ein Essen nährt mich in dieser Zeit?

Viel mageres Protein und gesunde Fette (Avocado, Kürbiskerne, Leinsamen, etc.) für die Östrogenbildung. Außerdem leichtes, frisches und buntes Essen wie Salate und verschiedene Toppings sowie Mikrobiom-freundliche Gerichte wie Sauerkraut, Kimchi und Kokosnuss Kefir.

Außerdem Smoothies/warmes Porridge (aufpassen ist viel Zucker!, viel Warme Gerichte, Regelmäßig Essen!)

Natürlich auch einige tolle Wildkräuter: Malve, Giersch der Gänseblümchen, Winterkresse, Löwenzahn, Vogelmiere, Gundermann, ...

Sei Dir gewahr:

Zu viel Kaffee, ein weiteres Stimulans neben dem ansteigenden Östrogen, kann zu Ängstlichkeit führen oder dem Gefühl, an die Grenzen zu stoßen. (Gebärmutter wird durch den Kaffee eingeladen noch mehr zu krampfen, sich zusammen zu ziehen!!!)

YOGA ASANAS - Impulse für den „inneren Frühling“

- Gelenke aufwärmen mit verschiedenen Übungen sowie mit den eigenen Händen reiben
- Fokus auf Drehhaltungen & Rückbeugen
- Streckungen (ein Erwachen)
- Nacken & Schultern aktivieren
- Fokus: die Wirbelsäule die dich trägt
- Füße & Hände aktivieren
- Beckenkreise in den verschiedensten Asanas einbetten
- Augenyoga
- Schreib Meditation

Pflanzen & ätherische Öle

- Zitrone, Limette und Mandarine für Frische und Klarheit
- Neroli und Jasmin für Herzöffnung und weibliche Sanftheit
- Zeder für Stabilität und innere Ausrichtung
- Melisse für emotionale Balance

MUDRAS:

- Padma Mudra

ATEMTECHNIKEN / PRANAYAMA:

- Sitali
- Sitkari
- Löwin
- Pferdeschnaupen

SOMMER – OVULATIONSPHASE (ca. Tag 12-19) / ELEMENT FEUER

Der Sommer ist der Höhepunkt deines zyklischen Seins in ihrer Energie. Es entsteht auch ein Gefühl von „**in mir selbst Ankommen**“, ein Wohlfühlen im Fluss des eigenen Lebens. Dies ist der **Höhepunkt der Kräfte**. Es ist die Zeit des Vertrauens und großer Fähigkeit, Dinge zu erreichen oder zu manifestieren.

Vielleicht hast du auch mehr Zeit und Geduld für andere?

Der Sommer ist symbolisiert durch Hitze, Energie, volle Blüte, Fülle, Farbenbracht, Fokus, Klarheit, Meisterung, Reife, Zentrierung mit allem was ist in dir und um dich herum.

Die wundervollen Hormone

Zum Zeitpunkt der Ovulation ist der Höhepunkt von Östrogen erreicht. Außerdem schnell das LH (Luteinisierendes Hormon) in die Höhe. Auch das FSH (Follikel stimulierendes Hormon),

das sonst relativ konstant ist, steigt zur Ovulation leicht an. Zum Eisprung ist daher der Energie- Höhepunkt erreicht. Auch das Immunsystem ist aufgrund des hohen Östrogen-Spiegels am stärksten.

Was nährt mich in dieser Zeit?

In dieser Zeit ist es perfekt etwas Neues auszuprobieren, neue Herausforderungen anzutreten. Auf Veranstaltungen zu gehen, die sozialen Kontakte mehr zu pflegen, sich mit Freundinne und Freunden zu treffen. Die wichtigsten Geschäftstermine jetzt bestens einzuplanen. Vielleicht fällt dir auf, dass du besonders gute Gedächtnisleistungen erzielst und Projekte umsetzen kannst. Dein Körper und Geist reagieren in dieser Phase äußerst gut und fordernde Aktivitäten wie Pilates, intensive Yoga Praxis, Hochseilgarten. Sie sind jetzt genau das Richtige.

Was sollte ich vermeiden?

Auch wenn du im inneren Sommer voller Kraft erscheinst, lade ich dich ein sehr achtsam mit deiner Energie zu haushalten, auch hier ist Balance ein Thema. Wie zum Beispiel aus Übermut zu viele Dinge kaufen, zu viele Visionen planen, zu viele Termine ausmachen, zu viele Social Media Aktivitäten, wie auch zu viele soziale Verpflichtungen im inneren Herbst/Winter planen.

Was für ein Essen nährt mich in dieser Zeit?

Zu empfehlen sind Höhere Kohlenhydrat-Anteil um die Ovulation zu unterstützen. Zum Beispiel: Süßkartoffel, brauner Reis, Quinoa und stärkehaltige Gemüsesorten. Auch fettige Fischarten wie Wildlachs, Sardinen, Makrele und Thunfisch werden empfohlen sowie viel Gemüse und zuckerarme Früchte wie Beeren, Äpfel, Birnen und Wassermelone. Sprossen.

YOGA ASANAS - Impulse für den „inneren Sommer“

- Tanz
- Schüttel Meditationen
- Schüttel Übungen
- Kraft der Beine aktivieren & spüren, Kraft und Fokus
- Stehhaltungen (Kriegerinnen, Reiterstellung) & Rückbeugen
- Chatturranga Vorübungen & Chatturanga
- Flow Praktiken
- Hände & Füße aktivieren mit Übungen (Fußrücken & Sohlen)
- Streckbewegungen in den Standhaltungen
- Fordernde Praktiken jedoch einige Meditationen & Atemübungen einbetten

- Handstand / Kopfstand (wenn gut vorbereitet!)
- Fokus auf Stehhaltungen

Pflanzen & ätherische Öle

- Orange und Ylang Ylang für Freude und Sinnlichkeit
- Rose für Herzöffnung
- Pfeffer und Thymian für Kraft und Klarheit
- Kamille zur sanften Regulation
- Zitronengras für Energie und Leichtigkeit

MUDRAS (Fokus Daumen & Solarplexus)

- AGNI MUDRA – stärkt Selbstbewusstsein
- SURYA MUDRA – Inspirationspush
- DHYANA MUDRA – Ruhigen Geist

ATEM TECHNIKEN / PRANAYAMA:

- Kapalabathi (Leuchtender Schädel)
- Fire of Breath (Feueratmung)
- Surya Bheda (Sonnenatmung)

RITUALE:

- **Tanz Rituale / Schütteln**
- **Trommelreisen**
- **Schwitzhütten**
- **Eisbaden**
- **Geheimer Platz (Tiere beobachten)**
- **Krafttier Karten ziehen**

HERBST – LUTEALPHASE (ca. Tag 19-26) / ELEMENT WASSER

Der Herbst kehrt ein, die Blätter fallen, und die Natur ruft nach Rückzug, Innenkehr. Die Kräfte ziehen sich allmählich zurück. Fokus besteht in dieser Phase sehr stark auf der Selbstfürsorge und seine eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund zu rücken.

Diese Phase lädt dich auch ein **“Altes“ loszulassen**. Der Herbst bietet die Möglichkeit, sich mit dem tiefen und inneren ICH zu verbinden. Du bist empfindsamer, intuitiver, auch verletzlicher, zum Beispiel gegenüber von Kommentaren/Feedback, die in der Sommerzeit sonst von einem abprallen würden, nimmst du in der Herbstphase ganz anders wahr. Der Herbst ist symbolisiert durch Abkühlung, Loslassen, nach innen kehren, Reflexion.

Die wundervollen Hormone

Das Gelbkörperhormon Progesteron steigt an (dient zur Schleimhautverdickung der Gebärmutter) und das Östrogen sinkt, dies führt zu niedrigeren Energie-Levels.

Was nährt mich in dieser Zeit?

In dieser Zeit des Prämenstruums ist es wichtig, sich liebevoll und sanft um den eigenen Körper zu kümmern. Der Körper sollte in ständiger Wärme und Licht gehüllt werden.

Chronische Krankheiten können stärker auftreten, das Immunsystem ist empfindlicher, und die Schmerztoleranz sinkt. Daher sollten Aktivitäten entsprechend geplant werden.

Viele der als PMS erlebten Symptome können auf Erschöpfung hinweisen. Gesunde Ernährung, ausreichende Ruhe, viel Schlaf, Ausgleichssport, Meditation, Zeit in der Natur, Selbstfürsorge, wohltuende Massagen, warme Bäder, vaginale Dampfbäder, viel Schlaf und die Reduzierung von Stressfaktoren sind von größter Bedeutung.

Der Herbst ist eine Zeit der Reflexion und Evaluation, perfekt für kreative Arbeiten.

Aufkommende Gefühle und Emotionen sollten nicht unterdrückt, sondern akzeptiert und willkommen geheißen werden, da sie möglicherweise eine wichtige Botschaft für uns haben.

Zyklusbewusstsein bedeutet, sich den eigenen Schattenseiten ehrlich zu stellen und das eigene Potenzial zu erkennen. Die Zeit vor der Menstruation ist eine wichtige Feedback-Phase im Monat, in der du aufmerksam für dich selbst sein solltest. Sie zeigt, wie es um dein

Wohlbefinden, deinen Stress-Level, deine Selbstfürsorge, Beziehungen, kreative Projekte und Spiritualität steht.

Es ist wichtig, sich Zeit für das zyklische Frau-Sein zu nehmen, den eigenen Zyklus zu dokumentieren und ihn in den Alltag zu integrieren. Dadurch kannst du besser planen, Meetings, Treffen und Projekte entsprechend deiner Energie und Stimmung anzupassen. Der Zyklus ist eine weise Führung, die uns dabei hilft, mit der vorhandenen Energie zu arbeiten, anstatt gegen sie anzukämpfen.

In den inneren Herbst- und Winterphasen ist die Einladung, nach innen zu kehren, Selbstfürsorge zu praktizieren und sich selbst wichtig zu nehmen. In den Frühlings- und Sommerphasen kannst du aktiver sein, Projekte vorantreiben und die Welt in ihrer Schönheit erkunden.

Kurz gesagt, Zyklusbewusstsein ermöglicht es, mit dem natürlichen Rhythmus des Lebens im Einklang zu sein und das Beste aus jeder Phase zu machen.

Was sollte ich in dieser Phase vermeiden?

Herausfordernde geistige und körperliche Tätigkeiten, zu viele soziale Kontakte, über den Verstand Entscheidungen treffen, die dem Körper nicht guttun.

Was für ein Essen nährt mich in dieser Zeit?

In dieser Phase des Zyklus ist es ratsam, weniger Salz zu verwenden, da Salz Wassereinlagerungen im Prämenstruum fördern kann. Regelmäßige, nahrhafte Mahlzeiten können Heißhungerattacken vorbeugen. Es wird empfohlen, auf Koffein und einfache Kohlenhydrate (z. B. Zucker, Weißmehl usw.) zu verzichten.

Einige Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D3, Kalium, Kalzium, Magnesium und/oder Vitamin B6 können bei Stimmungsschwankungen helfen, sofern ein Mangel vorliegt (dies sollte unbedingt vorher abgeklärt werden). Darüber hinaus können Mönchspfeffer-Extrakte (sollten mit Vorsicht verwendet werden, da sie die Libido hemmen können und zu einem Verlust des sexuellen Verlangens führen könnten), Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*) und Küchenschelle (*Pulsatilla pratensis*) Linderung bei prämenstruellen Beschwerden verschaffen.

YOGA ASANAS - Impulse für den „inneren Herbst“

- Faszien Übungen (Yoga mit Bällen, Rolle)
- Klopftechniken
- Streckübungen (Wirbelsäulen Streckung)
- Viel Dehnungsübungen
- Hände & Füße dehnen
- Asanas mit Yogagurt, Yogablöcken
- Hüftöffnende/ Oberschenkelkopf – Kreisende Bewegungen
- Rückseitenbeidehnungen (Asana – Zange)
- Übungen mit dem Yogagurt
- Yoga mit der Wärmeflasche!!!
- Schreib-Meditationen
- Yin Yoga für tiefes Loslassen
- Schmetterling – Hüftöffnung
- Meerjungfrau für emotionale Befreiung
- Beckenschaukel zur Mobilisierung - Beckenbodenentspannung

Pflanzen & ätherische Öle

- Muskatellersalbei zur hormonellen Balance
- Geranie für emotionale Stabilität
- Zypresse für Struktur und Loslassen

- Kiefer für Kraft
- Palo Santo für Reinigung

MUDRAS (kleiner Finger & Sakral Chakra):

- MAHATRIKA MUDRA – Menstruationskrämpfe lindernd
- SHAKTI MUDRA – Stärkt Harnleiter & Blase
- KILAKA MUDRA – Emotionaler Support
- YONI MUDRA – Frauen Power

ATEM TECHNIKEN / PRANAYAMA

BHANDAS:

- Mula Bandha (Wurzelverschluss)
- Uddiyana Bandha (Bauchverschluss)
- Jalandhara Bandha (Kehlverschluss)
- Maha Bandha (Großer Verschluss)
- Nadi Shodhana (Wechselatmung)

RITUALE:

- Massagen & Selbstberührung (Brustmassagen, Bauchmassagen, Frauenheilmassage)
- NUAD für Frauen
- Feuer Rituale, Romantische Momente mich sich selbst.
- Badewanne Momente
- Yoni Talk / Energearbeit an dem Beckenraum
- Räuchern/ Heilsames Rahmentrommeln