

Für dein Umfeld FROM HER

Menstruation
NEUMOND

> Winter

ICH BIN MIT MIR BESCHÄFTIGT

Hab bitte Verständnis,
dass ich jetzt Ruhe brauche!
Kannst du mir Zeit für mich freiräumen?
Möchtest du mir etwas Gutes tun?

> Frühling

ICH BIN EMOTIONAL

Sei für mich da, bzw.
schaffe mir Zeit für
mich allein.
Biete mir gerne Un-
terstützung an.

ICH HABE WIEDER MEHR ENERGIE.

Ich blühe jetzt wieder
mehr auf und kann wieder
mehr für dich und uns da
sein.

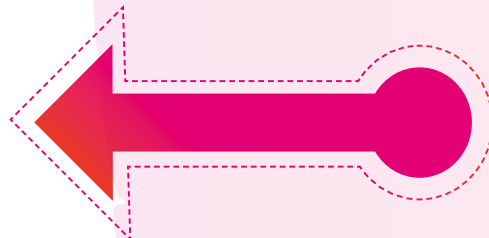
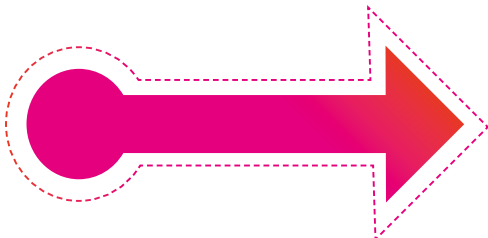
> Herbst

ICH BIN IN MEINER ENERGY

Gute Zeit für große
Projekte, Partys, Umzug etc.
Du kannst mich jetzt besonders
gut um Hilfe bitten.

> Sommer

VOLLMOND



Enjoy YIN-ENERGIE-ZYKLUS

Zyklus ausgehend
von 28 Tagen, je
Phase circa 7 Tage



Menstruation
NEUMOND

Winter

ENTSPANN DICH
EINKEHR, RÜCKZUG, STILLE
*Nimm dir Zeit für dich,
möglichst keine oder wenig Arbeit*

WEISE

Frühling

Lutealphase
ABNEHMENDER
HALBMOND

MAGIERIN

REDUCE TO THE MAX
ENERGIE NIMMT AB

*Reflektiere, heile,
nimm dir Raum für dich
und deine Gedanken,
nimm sie gleichermaßen
nicht zu ernst.*

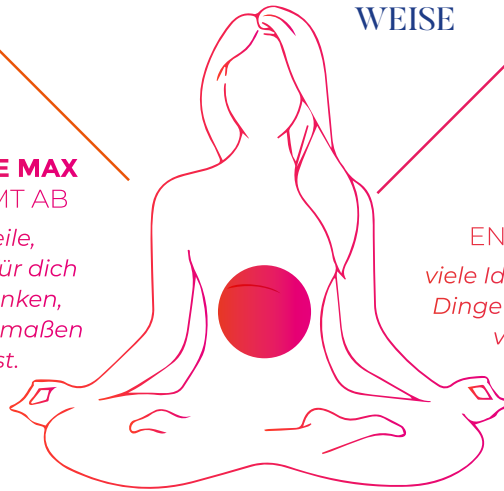
LEG LOS!
ENERGIE-BOOST

*viele Ideen, plane Projekte,
Dinge starten, Leichte bis
viel Bewegung*

JUNGFRAU

Follikelphase
ZUNEHMENDER
HALBMOND

Herbst



SCHÖPFERIN

HIGH ENERGY TIME
HÖCHSTE KÖRPERLICHE ENERGIE
*Geh raus, tritt großartige Wahlen, setze
um, zeig dich und feier dich.*

Sommer



Ovulationsphase
VOLLMOND