



## Modul 02

# HORMONE IN BALANCE

### LEKTION 1

In dieser Lektion stelle ich dir

- die Systeme in deinem Körper vor, die den Menstruationszyklus steuern und unterstützen.

### LEKTION 2

In dieser Lektion stelle ich dir

- die fünf Säulen vor, um deine Hormone in Balance zu bringen
- praktische Beispiele aus meinem Leben vor, wie ich versuche die 5 Säulen zu leben.

# Zum Weiterlesen

## LITERATUREMPFEHLUNGEN



Superpower Periode: Wie Sie Ihren Zyklus richtig verstehen und seinen Rhythmus für sich nutzen  
von Maisie Hill

wild power  
von Alexandra Pope & Sjanie Hugo Wurlitzer



Die Perioden-Werkstatt: Der Weg zu gesunden Hormonen und einer gesunden Periode  
von Lara Briden



# NOTIZEN ZUM BUCH

## *Lektion 2*

Buch:

Autorin:



A large, empty rectangular area with a light gray background, intended for writing notes.

# REFLEXIONSFRAGEN

## Lektion 2



Welche Säule(n) für Hormone in Balance läuft in meinem Leben bereits wie geschmiert?

A large, empty rectangular box intended for writing answers to the first question.

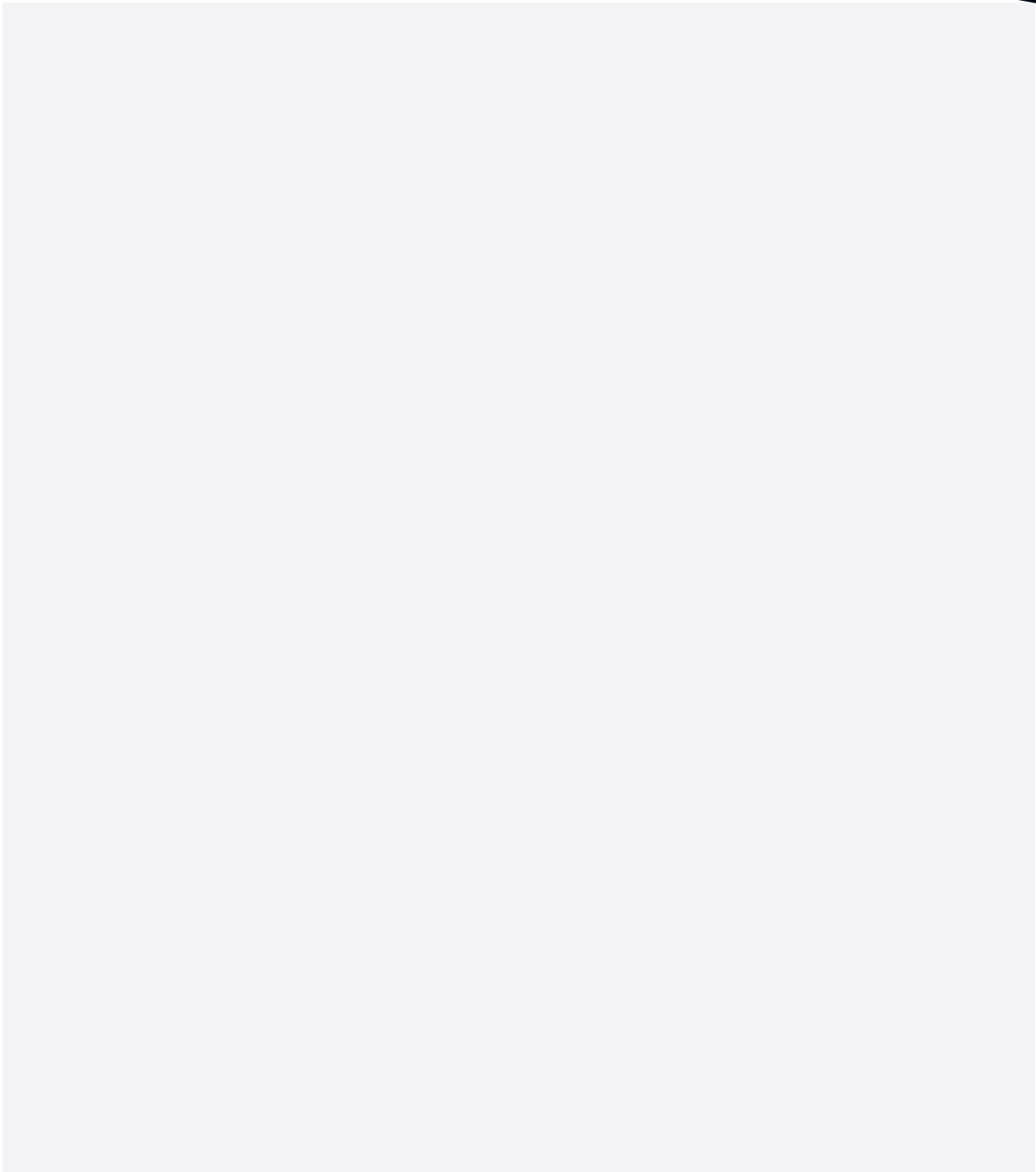
Welche Säule(n) verlangt gerade nach etwas mehr Zuwendung in meinem Leben?

A large, empty rectangular box intended for writing answers to the second question.

# REFLEXIONSFRAGEN

## Lektion 2

Wenn ich meine Selbstpflegepraxis um 1 % ändern sollte, um die Hormone in Balance zu bringen, was wäre das?



# 5 SÄULEN DER HORMONELLEN GESUNDHEIT

## *Mein magischer Werkzeugkoffer*

Notiere hier die Dinge, die bezogen auf die einzelnen Säulen bereits für dich tust und/ oder mit denen du experimentieren willst.

01

RUHE & WENIGER STRESS

02

HALTE DEINEN DARM GESUND

03

WENIGER SÜSS

04

LIEBE DEINE LEBER

05

FINDE DEINEN EIGENEN FLUSS

# IMPRESSUM

& Rechtliches

**Jasmin Schümann**  
*Coaching*  
ganzheitlich & selbstbestimmt  
Leben & Arbeiten

Jasmin Schümann  
Holtenauer Str. 92  
24105 Kiel

## Konzept und Inhalte

Autorin: Jasmin Schümann  
Mail: [kontakt@jasmin-schuemann.de](mailto:kontakt@jasmin-schuemann.de)  
Website: [www.jasmin-schuemann.de](http://www.jasmin-schuemann.de)  
Instagram: [@jasminschuemann\\_coaching](https://www.instagram.com/jasminschuemann_coaching)

© Jasmin Schümann | Kiel 2021

Dieser Kurs & alle seine Materialien sind urheberrechtlich geschützt.  
Daher hier der freundliche Hinweis, es nicht zu vervielfältigen oder zu teilen.  
Weder im Ganzen, noch in Teilen.

Gefällt dir mein Kurs und du möchtest deine Erkenntnisse gerne teilen, dann teile gerne ein Foto z.B. auf Instagram und verwende den Hashtag #influsszykluscoaching und tagge mich mit @jasminschuemann\_coaching. Vielen Dank!

## Haftungsausschluss

Dieser Kurs gibt lediglich meine Erfahrungen und meine Meinungen wieder. Ich empfehle dir daher, sie nicht als alleinige Informationsquelle für gesundheitliche Entscheidungen zu nutzen. Die Inhalte dieses Buches dienen der allgemeinen Information über gesundheitliche Themen. Sie können und sollen in keiner Weise die ärztliche Beratung, Diagnose, und Behandlung ersetzen. Solltest du starke Symptome haben, an einer Krankheit leiden, stillen oder schwanger sein, sprich erst mit deiner Heilpraktikerin oder Ärztin, bevor du Informationen in irgendeiner Weise umsetzt.

## Fotos

©SocialSquares  
©Canva  
©Christina Kloodt Fotografie  
©privat

