



Modul 03

YIN & YANG

LEKTION 1

In dieser Lektion lernst du

- den Yang-Energiestrom kennen.

LEKTION 2

In dieser Lektion lernst du

- den Yin-Energiestrom kennen.

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 1



Wenn du in dich selbst hineinspürst und die Beschreibungen der beiden Energien hörst, in welcher Energie (Yin oder Yang) verbringst du mehr Zeit?

Wie zeigt sich die expansive, männliche Yang-Energie in deinem Leben?

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 1



Was gefällt dir an dieser Yang-Energie?

Was gefällt dir daran nicht?

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 1



Wie könntest du diese Yang-Energie in der nächsten männlichen Hälfte deines Zyklus positiv nutzen?

Zum Weiterlesen

LITERATUREMPFEHLUNGEN



Genesis: Die Befreiung der Geschlechter

von Veit Lindau

Verständnis. Vergebung. Neubeginn: der inspirierende Aufruf von Bestsellerautor Veit Lindau zur Versöhnung der Geschlechter

Die anstehenden Herausforderungen der Menschheit – individuell und kollektiv – sind nur durch eine neue, bewusstere Cokreation der Geschlechter zu lösen.

Paare können an Krisen zerbrechen, Männer und Frauen sich ewig an alten Wunden zerreiben, oder aber in eine völlig neue Dimension an Ehrlichkeit, Intimität und WIR-Power hineinreifen. Dafür ist es sehr wichtig, sich achtsam und neugierig mit dem wachgerufenen Licht (Solidarität, Hoffnung, Liebe), aber eben auch mit dem Schatten (alte Wunden, ungelöste Konflikte, Verachtung) auseinander zu setzen.

Genesis leistet einen provokanten und zugleich heilsamen Beitrag für die Versöhnung und Befreiung der Geschlechter. Was die Feminismus-Debatte und #metoo bis jetzt erreicht hat, ist nicht das Ende, sondern erst der Anfang. Veit Lindau erforscht den Mythos der Gegensätze von Mann und Frau, legt schonungslos Wunden auf beiden Seiten offen und lädt zur Vergebung ein. Er beleuchtet Wege, auf denen beide Geschlechter ihr einzigartiges Potential noch stärker entfalten können. Denn jeder Mann trägt weibliche Anteile in sich und jede Frau männliche, die es in Balance zu bringen gilt. Diese Kräfte miteinander auszusöhnen und zugleich in ihrer individuellen Schönheit zu feiern, ist die Mission von Genesis.

Veit Lindau bietet einen gemeinsamen, lebendigen Weg für beide Seiten, indem er Lösungsansätze für Mann und Frau und „Gender“ im Allgemeinen liefert. Er zeigt, wie beide Seiten miteinander vereint werden können, denn in der bewussten Integration beider geschlechtlicher Pole in uns setzen wir eine enorm starke Quelle an Kreativität frei, von der beide Seiten nur profitieren können.

NOTIZEN ZUM BUCH

Lektion 1

Buch:

Autor:



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

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 2



Nun, da wir die Yin-Hälfte des Zyklus behandelt haben, würdest du sagen, dass du mehr Zeit in deiner Yang- oder Yin-Energie verbringst?

Unterscheidet sich deine Antwort von der Antwort aus der letzten Lektion?

Wie zeigt sich die zusammenziehende, weibliche Yin-Energie in deinem Leben?

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 2



Was gefällt dir an dieser Yin-Energie?

Was gefällt dir daran nicht?

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 2



Wie könntest du diese Yin-Energie in der nächsten weiblichen Hälfte
deines Zyklus positiv nutzen?

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
Website: 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

