



Modul 04

# DER INNERE WINTER

## LEKTION 1

In dieser Lektion lernst du

- die menstruelle Phase deines Zyklus kennen.

## LEKTION 2

In dieser Lektion erhältst

- praktische Anleitungen & Beispiele für den inneren Winter.

## BONUS: BIG BLEED

In dieser Bonus-Lektion erfährst du

- was ein "Big Bleed" eigentlich ist
- wie du dafür planst
- und wie du es durchführst
- und welche Phasen du in deiner Menstruation durchläufst.

# REFLEXIONSFRAGEN

## Lektion 1



Wo stimmst du mit dem überein, was ich über die physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte des inneren Winters geteilt habe?

A large, empty rectangular area with a light gray background, intended for the user to write their reflections.

Was spricht dich nicht an?

A large, empty rectangular area with a light gray background, intended for the user to write their reflections.

# REFLEXIONSFRAGEN

## Lektion 1



Wie kannst du den Widerstand in dir selbst eliminieren, während du dich hingibst und die Selbstliebe in deinem inneren Winter ankurbelst?

Was sind deine Superkräfte und Schwachstellen in deinem inneren Winter?

# REFLEXIONSFRAGEN

## Lektion 2



Gibt es irgendwelche Lebensmittel oder Getränke, mit denen du experimentieren möchtest, wenn du blutest?

Gibt es Lebensmittel oder Getränke, von denen du weniger haben möchtest?

# REFLEXIONSFRAGEN

## Lektion 2



Wenn du aus meiner Liste 3 Rituale zum Experimentieren auswählen müsstest, welche würdest du wählen?

Was muss passieren, damit du für deinen nächsten inneren Winter Raum und Zeit einplanen kannst?

# REFLEXIONSFRAGEN

## Lektion 2



Welche Grenzen könntest du setzen, um dich selbst zu ehren,  
wenn du blutest?

A large, empty rectangular area with a light gray background, intended for writing answers to the reflection question.

# PLANUNG

## *Big Bleed*



Plane hier deinen "Big Bleed": wann? wie? was?

A large, empty rectangular area intended for planning the "Big Bleed".

# REFLEXIONSFRAGEN

## *Big Bleed*



Wie fühlt es sich in deinem Körper an,  
die Phasen der Menstruation kennenzulernen?

A large, empty light gray rectangular area intended for the user to write their response to the first question.

Kommt dir irgendeine Phase bekannt vor? Kannst du dich erinnern, wann du eine  
dieser Phasen beim Bluten schon einmal erlebt hast?

A large, empty light gray rectangular area intended for the user to write their response to the second question.



# REFLEXIONSFRAGEN

## *Big Bleed*



Fühlen sich manche Phasen für dich ganz ungewohnt an?

A large, empty light gray rectangular area intended for the user to write their answer to the question above.

In welcher Phase könntest du experimentieren,  
um bei deiner nächsten Blutung präsenter zu sein?

A large, empty light gray rectangular area intended for the user to write their answer to the question above.

# 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

