



Modul 05

DER INNERE FRÜHLING

LEKTION 1

In dieser Lektion lernst du

- die präovulatorische Phase deines Zyklus kennen.

LEKTION 2

In dieser Lektion erhältst

- praktische Anleitungen & Beispiele für den inneren Frühling.

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 1



Welchen Punkten stimmst du zu, was ich über die physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte des inneren Frühling gesagt habe?

Bei welchen Punkten stimmst du aus deiner Erfahrung nicht überein?

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 1



Was könnte deine innere Cheerleaderin dir sagen,
wenn du dich um dich kümmern sollst in deinem inneren Frühling?

Was sind deine Superkräfte und deine Schwachstellen in deinem inneren Frühling?

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 2



Gibt es Lebensmittel oder Getränke, mit denen du in deinem inneren Frühling experimentieren möchtest?

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

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 2



Wenn du 3 Rituale für deinen inneren Frühling zum Experimentieren auswählen solltest, welche würdest du wählen?

Was muss passieren, damit du präovulatorisch orientierte Arbeit einplanst und für deinen nächsten inneren Frühling damit experimentieren könntest?

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 2



Welche Grenzen könntest du setzen, um dich vor dem Eisprung zu ehren?

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

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

