



Modul 06

DER INNERE SOMMER

LEKTION 1

In dieser Lektion lernst du

- die ovulatorische Phase deines Zyklus kennen.

LEKTION 2

In dieser Lektion erhältst

- praktische Anleitungen & Beispiele für den inneren Sommer.

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 1



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

Was kommt bei dir nicht an?

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 1



Wie kannst du deinen Selbstliebe-Tank auffüllen, während du dich und deine Wahrheit in deinem inneren Sommer lebst?

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

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 2



Gibt es irgendwelche Speisen oder Getränke, mit denen du in deinem inneren Sommer gerne experimentieren würdest?
Wie wäre es mit Bewegung?

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

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 2



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

A large, empty light gray rectangular area intended for writing answers to the first question.

Was muss passieren, damit du Aktivitäten passend zu deiner Ovulation einplanst und für deinen nächsten inneren Sommer damit experimentieren könntest?

A large, empty light gray rectangular area intended for writing answers to the second question.

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 2



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

A large, empty rectangular area 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

