



Modul 07

DER INNERE HERBST

LEKTION 1

In dieser Lektion lernst du

- die prämenstruelle Phase deines Zyklus kennen.

LEKTION 2

In dieser Lektion erhältst

- praktische Anleitungen & Beispiele für den inneren Herbst.

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 1



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

Was spricht dich nicht an?

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 1



Wie kannst du bei deinem nächsten Treffen mit deiner inneren Kritikerin verhandeln?

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

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 2



Gibt es irgendwelche Speisen oder Getränke, die du in deinem inneren Herbst gerne mehr essen würdest?

Wie wäre es mit Bewegungs- & Zyklussynchronisation?

Wovon würdest du in deinem inneren Herbst gerne weniger machen?

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 2



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

Was muss passieren, damit du Zeit für dich selbst einplanen kannst in deinem nächsten inneren Herbst?

REFLEXIONSFRAGEN

Lektion 2



Welche Grenzen könntest du setzen in deiner prämenstruellen Phase?

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

