



DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

**MODUL 2:
HORMONE IN
BALANCE**

IM FLUSS



HORMONE IN BALANCE

Lektion 1

IM FLUSS

LITERATUR ZUM WEITERLESEN

- **Superpower Periode: Wie Sie Ihren Zyklus richtig verstehen und seinen Rhythmus für sich nutzen**
von Maisie Hill
- **Wild Power: Dein Zyklus als Quelle weiblicher Kraft**
von Alexandra Pope und Sjanie Hugo Wurlitzer
- **Die Perioden-Werkstatt: Der Weg zu gesunden Hormonen und einer gesunden Periode**
von Lara Briden





HORMONE IN BALANCE

Lektion 2

IM FLUSS

REFLEXIONS- FRAGEN

■ Welche Säule(n) für Hormone in Balance läuft in meinem Leben bereits wie geschmiert?

■ Welche Säule(n) verlangt gerade nach etwas mehr Zuwendung in meinem Leben?

■ Wenn ich meine Selbstpflegepraxis um 1 % ändern sollte, um die Hormone in Balance zu bringen, was wäre das?



IMPRESSUM

& Rechtliches

Diplom-Pädagogin | HP beschr. auf Psychotherapie
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 2022

Die Inhalte dieses Kurses und alle 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 #imflusszykluscoaching 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 Kurses 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 & Illustrationen

©SocialSquares
©Canva
©Christina Kloodt Fotografie
©privat

© Jasmin Schümann | Kiel 2022

