



DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

**MODUL 4:
DER INNERE
WINTER**

IM FLUSS

DER INNERE WINTER

Lektion 1

IM FLUSS

REFLEXIONS- FRAGEN

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

■ Was spricht dich nicht an?

■ 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?



DER INNERE WINTER

Lektion 2

IM FLUSS

REFLEXIONS- FRAGEN

■ 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?

■ 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?

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



DER INNERE WINTER

Bonus: Big Bleed

IM FLUSS

WIE DU EIN "BIG BLEED" MACHST

Plane voraus!

Kreiere eine Vision!

Triff Vorbereitungen!

Schalte ab!

Genieße!

1

2

3

4

5

Wähle die Daten in deinem Kalender aus (unregelmäßige Zyklen können dies erschweren, also gib dein Bestes), hole dir Support, wo nötig und plane ein oder zwei freie Tage, fernab von regelmäßigen Aufgaben ein - so gut du kannst.

Male dir aus, wie es aussehen würde, deine ideale Menstruation zu erleben. Wie würdest du diese Zeit am liebsten erleben?

Wenn dein geplanter Zeitraum näherrückt, koche Essen vor oder bestelle dir nährendes Essen. Gestalte dir eine Playlist von chilliger Musik, geführten Meditationen, Yoga Nidras usw. Stelle ätherische Öle parat, gemütliche Decken, weiche Kissen, deine Wärmflasche, Kerzen, dein Tagebuch... was auch immer du brauchst, um dich so gut wie möglich versorgt zu fühlen, wenn deine Periode beginnt.

Wenn du anfängst zu bluten... SCHALTE AB. RUHE AUS. GIB DICH HIN. LASS LOS. (Das ist oft der schwierigste Teil!)

Ich empfinde den Kontakt zur Natur und so wenig Kontakt wie möglich mit Technologie als sehr wirkungsvoll, um wirklich in einen Zustand von absoluter Ruhe und Entspannung zu gelangen.

REFLEXIONS- FRAGEN

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

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

■ Fühlen sich manche Phasen für dich ganz ungewohnt an?

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



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

