



DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

**MODUL 6:
DER INNERE
SOMMIER**

IM FLUSS

A woman wearing a white straw hat and a floral dress is walking away from the camera on a sandy beach. She is holding the hem of her dress, and waves are breaking around her feet. The background shows the ocean and a clear sky.

DER INNERE SOMMIER

Lektion 1

IM FLUSS

REFLEXIONS- FRAGEN

■ 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?

■ 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?



A woman wearing a white straw hat and a floral dress is walking away from the camera on a sandy beach. She is holding the hem of her dress with both hands, and it is blowing in the wind. The ocean waves are visible in the background, and the sky is a soft, hazy color. The entire scene is overlaid with a semi-transparent purple rectangle.

DER INNERE SOMMIER

Lektion 2

IM FLUSS

REFLEXIONS- FRAGEN

■ 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?

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

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

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



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

