



DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

MODUL 2: HORMONE IN BALANCE

IM FLUSS

The background of the entire page is a photograph of two hands clasped together in a prayer-like gesture. The hands are positioned in the center, with fingers interlaced. The person's left wrist is visible, wearing a blue and white medical identification band. The image is partially covered by a semi-transparent purple rectangular overlay that serves as a backdrop for the main text.

ABSCHLUSSZEREMONIE

Byebye

IM FLUSS

Übung

1. Lass deiner Phantasie freien Lauf.
Wie sollte ein zyklusgerechtes Leben bei dir aussehen? Nimm ein großes Blatt Papier, ein paar Farbstifte, vielleicht sogar ein paar Zeitschriften, um Bilder auszuschneiden und gestalte dein Traumleben im Einklang mit dem Zyklus.
2. Keine Zensur - nichts ist verboten und es geht nicht um Umsetzbarkeit! Es geht um das ultimative Szenario.
3. Frage dich, wie 1% von dieser Veränderung aussehen könnte. Das darf etwas ganz kleines, scheinbar Unwichtiges sein, das sofort machbar ist.
4. Setze dieses 1% um.



Rituale markieren Übergänge - am Ende des Kurses oder jedem Zyklus- Ende oder -Anfang.

1. Nimm dir etwas Zeit, um allein zu sein, in einem ruhigen und beruhigenden Raum. Halte einige ätherische Öle, ein Notizbuch und einen Stift bereit.
2. Finde ein Objekt, das dir wichtig erscheint und das eine Verkörperung dieser Lehren/ Zeit symbolisieren kann.
3. Verbrenne etwas Salbei oder Räucherstäbchen, spiele beruhigende Musik und wenn es sich gut anfühlt, deinen Körper langsam zur Musik zu bewegen, tue das.
4. Komme in eine bequeme Sitzposition und atme dreimal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.
5. Notiere dir in deinem Notizbuch alles, was du von diesem Coaching oder vom vergangenen Zyklus für dich beanspruchen möchtest. Bestätige dich selbst: Mein Name ist ... ich bin hier, um ... ich will ... ich brauche ... ich gebe ... ich bin ... und füge alles hinzu, was sich für dich gut und wichtig anfühlt.
6. Nimm das von dir gewählte ätherische Öl und verwende es, um dein drittes Auge, zwischen deinem Brustbein und auf deinem Schoß zu salben, und fühle in die Selbstbestätigungen, die du aufgeschrieben hast (oder sprich sie sogar laut aus).
7. Sitze so lange, wie du willst, und wenn du noch etwas tun möchtest, um das Ritual abzuschließen, tu dies. Vertraue deinen Instinkten.
8. Schließe deine Augen. Atme drei weitere tiefe Atemzüge ein, atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Das Ritual ist abgeschlossen.

SELBSTSALBUNGS-RITUAL

REFLEXIONS- FRAGEN

■ Was würdest du sagen, sind deine
Top 3 - Takeaways aus dem Kurs?

■ Wo hast du in der Zeit des Kurses die
größten Vorteile der zyklischen
Selbstfürsorge in deinem Leben
festgestellt?

■ Wie kannst du mehr
Zyklusbewusstsein in dein Zuhause,
deinen Arbeitsplatz oder deine
Familiendynamik bringen?

■ Was ist wirklich wichtig, an dem du
festhalten willst, nach Abschluss des
Kurses?

■ Wie könnte die 1%-Regel für dich in
der Phase des Zyklus funktionieren,
in der du dich gerade befindest?

■ Wann kannst du dein
Selbstsalbungsritual zum Abschluss
des Kurses durchführen?



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

