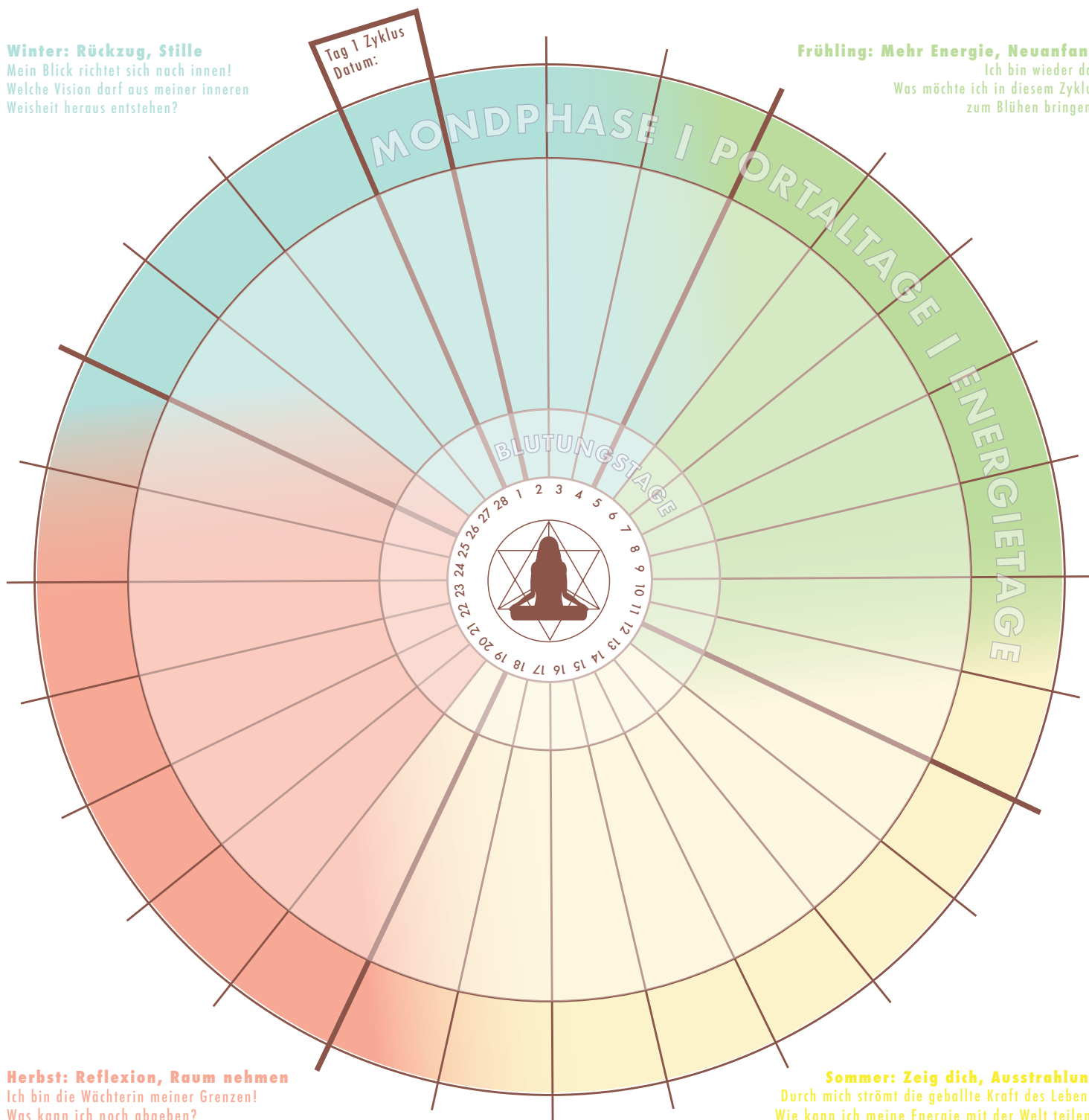


Dein Zykluskalender

Winter: Rückzug, Stille
 Mein Blick richtet sich nach innen!
 Welche Vision darf aus meiner inneren
 Weisheit heraus entstehen?

Frühling: Mehr Energie, Neuanfang
 Ich bin wieder da!
 Was möchte ich in diesem Zyklus
 zum Blühen bringen?



Herbst: Reflexion, Raum nehmen
 Ich bin die Wächterin meiner Grenzen!
 Was kann ich noch abgeben?

Sommer: Zeig dich, Ausstrahlung
 Durch mich strömt die geballte Kraft des Lebens.
 Wie kann ich meine Energie mit der Welt teilen?

Mondphasen

Trage gerne den Voll- und Neumond ein & energetisch hochschwingende Tage wie z. B. Portaltage.

- Neumond
- Vollmond
- △ Energietage

Blutungstage

Trage gerne die Stärke deiner Monatsblutung ein.

- Leicht
- Mittel
- Stark
- 〰 Schmierblutung

Mein Tag

Trage in den Feldern zwischen den Mondphasen und Blutungstagen Notizen zu deinem Tag ein. Dies kann sein: mentaler Zustand, Stresspegel, körperliches Empfinden, Haut, Schlaf usw.

Platz für persönliche Notizen:

Bitte beachte: Die Phasen sind ungefähre Angaben. Jede Frau, jeder Zyklus ist individuell, kann von Monat zu Monat variieren und soll dir nur eine ungefähren Anhaltspunkt geben, in welcher der Jahreszeiten du dich gerade befindest.