

ZYKLUSRAD

Das Zyklusrad dient Dir und Deinem Umfeld als Unterstützung und zur Inspiration, um Deinen Zugang zur Weiblichkeit besser kennenzulernen und zu aktivieren.

MENSTRUATION

FÜR DICH WINTER/ERDE
INNENSCHAU/ ALTE WEISE, STERBENDE:
 Einkehr, Ruhe, Stille; verbringe möglichst Zeit alleine
 Loslassen, Tod
 Reinigung
 Selbstliebe
 Kraft tanken, möglichst wenig Arbeit
 sanfte, dehnende Bewegungen
 ALTE WEISE, STERBENDE

FÜR DEIN UMFELD:
 Kannst Du ihr Zeit freiräumen?
 Hab Verständnis, dass sie Ruhe braucht und sich zurückzieht.
 Möchtest Du ihr etwas Gutes tun?
 (Suppe kochen, Wärmflasche bringen, Erledigungen übernehmen,...)

GELBKÖRPERPHASE

FÜR DICH HERBST/WASSER
INTEGRATION/HEILERIN:
 Reflexion
 Kreativität
 Transformation
 Heilung
 Vollendung
 Dankbarkeit

FÜR DEIN UMFELD:
 Kurz vor der Menstruation sind die intensivsten, emotionalsten Tage im Monat für sie.
 Sie gerne für sie da. Ihre Emotionalität ist natürlich - sei für sie da und biete ihr Unterstützung, sie einfach zu halten.

FOLLIKELPHASE

FÜR DICH FRÜHLING/LUFT
INSPIRATION
JUNGFRAU/MÄDCHEN:
 Neuorientierung
 mehr Energie
 Geburt
 Aufblühen
 Ideen, Projekte planen
 sich der Welt zeigen
 sanfte bis viel Bewegung

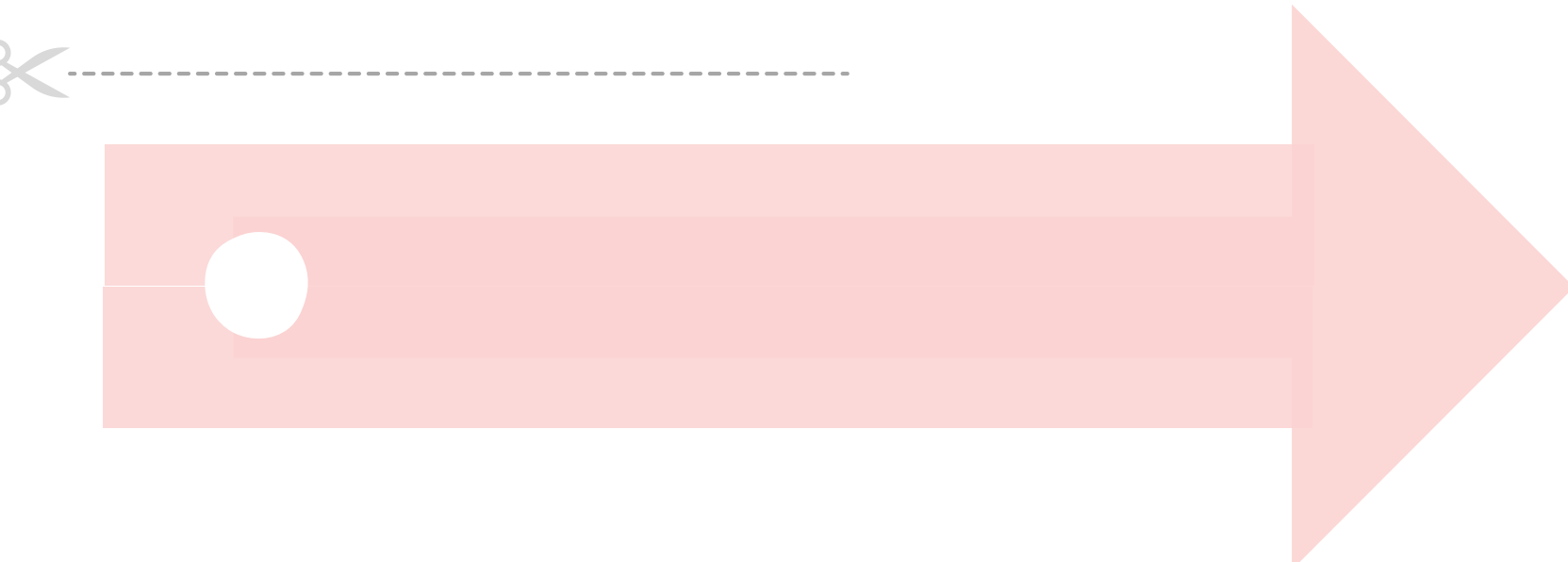
FÜR DEIN UMFELD:
 Sie hat wieder mehr Energie und Kraft.
 Es könnte sich für dich wie ein überraschender Sonnenschein nach dem Regen anfühlen.

SOMMER/FEUER

FÜR DICH KREATION/SCHÖPFERIN
MUTTER, MACHTVOLLE:
 Anziehung, nach außen gehen
 Versorgung
 Manifestation
 höchste körperliche Energie
 Fruchtbarkeit
 Sichtbar sein
 Entscheidungen treffen
 Umsetzung

FÜR DEIN UMFELD:
 Hier kannst du sie besonders gut um Hilfe bitten
 Gute Zeit für Umsetzungen wie Projekte, Vorhaben, Partys, Umzug,...
 Möglicherweise hat sie so viel Energie, dass sie auch Explosiv sein kann und die Energie wie ein Gewitter ausbricht.

EISPRUNG



www.besocreation.de

Der weibliche Schossraum
ist der Zugang
zu purer Lebenskraft und Schöpfermacht.

ANLEITUNG ZUR ANWENDUNG DES ZYKLUSRAD

1. SCHRITT: DRUCKE DAS ZYKLUSRAD AUS
2. SCHRITT: KLEBE PAPPKARTON/BASTELKARTON DAHINTER
3. SCHRITT: SCHNEIDE DAS ZYKLUSRAD UND DEN ROSAFARBENEN PFEIL AN DEN VORGEGEBENEN LINIEN AUS
4. SCHRITT: BESORGE DIR EINE GOLDENE MUSTERBEUTELKLAMMER AUS DEM BASTELLADEN O KREIRE ETWAS ZUR ZWECKENTFREMUNG
5. SCHRITT: MACHE MIT EINER NADEL, EINER SCHERE ODER EINEM MESSER (VOM KÖRPER WEG) EIN LOCH IN DIE MITTE DES RADES SOWIE IN DEN PFEIL AN DER JEWEILS VORGESEHENEN STELLE
6. SCHRITT: KLEMME DIE KLAMMER IN DEN PFEIL UND DANN IN DAS RAD
7. SCHRITT: BESORGE DIR EINE BEFESTIGUNG UND BRINGE DAS RAD GUT SICHTBAR IN DEINER WOHNUNG AN; SO DASS ES FÜR ALLE SICHTBAR IST (IM BADEZIMMER IST AUCH TOLL)
8. SCHRITT: ACHE DARAUF, WIE DU IN DER JEWEILIGEN PHASE FÜR DICH SORGST SOWIE AUCH, WAS DIE PHASE FÜR DEIN UMFELD BEDEUTET
9. SCHRITT: BEOBACHTE DEINE EMOTIONEN, DEINEN KÖRPER, DEINE WEIBLICHKEIT UND NOTIERE GERNE DEINE BEOBACHTUNGEN
10. SCHRITT: GENIESSE DEIN ZYKLISCHES SEIN UND DEINE WEIBLICHKEIT



www.besocreation.de

WAS GESCHIEHT BIOLOGISCH WÄHREND DEM WEIBLICHEN ZYKLUS?

Jeden Monat reift eine Eizelle heran. Die Gebärmutter Schleimhaut bereitet sich währenddessen auf das Einnistet einer befruchteten Eizelle vor. In der Mitte des Zyklus kommt es dann zur Eisprung. Diese Phasen werden von Hormonen gesteuert und laufen ganz automatisch ab.

FRÜHLING / FOLLIKELPHASE

- beginnt mit dem Tag der Blutung und ist vor dem Eisprung
- der Östrogen- und Progesteronspiegel sinkt, Symptome wie Krämpfe, Kopfschmerzen, Aufgebläht sein, schmerzende Brüste, etc. können auftreten
- die Eierstöcke bereiten sich auf den Eisprung vor
- durch den follikelstimulierenden Hormonanstieg reifen Follikel/Eibläschen an; jeder Follikel enthält ein Ei - sobald der Spiegel der follikelstimulierenden Hormone wieder sinkt, reift nur ein Follikel weiter, der Östrogen erzeugt
- die Gebärmutter Schleimhaut baut sich auf, um sich für die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorzubereiten

SOMMER / EISPRUNG / OVULATIONSPHASE

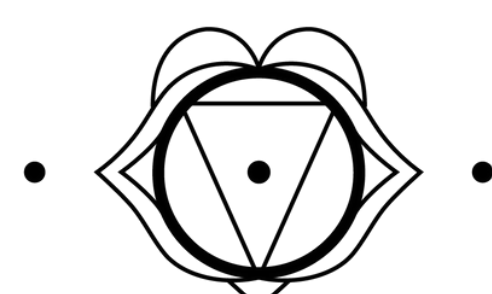
- Luteinisierende Hormone regen den Eisprung an, der nach etwa zwei Wochen stattfindet.
- Der Follikel platzt im Eierstock, die Eizelle wandert nun zur Gebärmutter

HERBST/ GELBKÖRPERPHASE/ LUTEALPHASE

- Der Spiegel an luteinisierenden und follikelstimulierenden Hormonen sinkt
- Der Follikel, aus dem die Eizelle kommt, wird zum Gelbkörper, der Progesteron ausschüttet und somit den Progesteronspiegel ansteigt
- Kommt es zu keiner Befruchtung sinkt er wieder; der Gelbkörper bildet sich zurück, das Ei stirbt ab und wird rückabsorbiert
- Die Gebärmutter Schleimhaut wird mit der nächsten Regelblutung abgestoßen und ein neuer Zyklus beginnt

ZYKLUS

Es ist die Dunkelheit und Stille, die mich zum Innenhalten ruft, mich weit in meine Mitte bringt, dort wo mein Sein die Tiefe sucht. Nach einer Zeit der stillen Einkehr wird die Dunkelheit sich neigen, dann fordert mich das Leben auf, mutig neue Kraft zu zeigen. Gestärkt und voller Kraft geboren, geb ich mich dem Leben hin, das Weibliche will sich verschenken, entsprechend seinem Lebenssinn. Und wenn es langsam dunkel wird, dann lass ich los und werde still. Ich lass das Leben weiterfließen und höre, was es sagen will.



www.besocreation.de

VERENA FLORI