

# Weiblicher Zyklus – Deine Basis für Energie, Balance und Klarheit

---



**Ein gesunder Zyklus ist kein Zufall. Verstehe, was dein Körper wirklich braucht.**

## Vorteile eines gesunden weiblichen Zyklus

- ✓ Stabile Energie über den gesamten Zyklus hinweg
- ✓ Ausgeglichenere Stimmung und emotionale Stabilität
- ✓ Klarer Fokus und bessere Konzentration
- ✓ Gesunder Schlafrhythmus
- ✓ Weniger oder keine Schmerzen während der Periode
- ✓ Stärkeres Körperbewusstsein und Selbstvertrauen
- ✓ Bessere hormonelle Balance (Östrogen & Progesteron)
- ✓ Mehr Verbindung zur eigenen Weisheit

## Häufige Beschwerden bei hormonellem Ungleichgewicht

PMS (Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Schmerzen)

Unregelmässiger Zyklus oder ausbleibende Menstruation

Konzentrationschwäche, Gewichtsprobleme, schlechte Haut und Haarverlust

## Die 3 einfachsten Massnahmen für einen gesunden Zyklus

### 1. Nervensystem regulieren:

Regelmässige Entspannung, bewusste Atmung und Zeit in der Natur helfen, Stresshormone zu senken und die hormonelle Balance zu fördern. Schon 5 Minuten bewusste Pause können deinem Körper Sicherheit geben.

### 2. Zyklusbewusst leben:

Verstehe deine vier Phasen und passe deinen Alltag daran an. Nicht jeden Tag gleich funktionieren - Plane wichtige Aufgaben in leistungsstarke Phasen und gönne dir Ruhe in sensibleren Zeiten.

### 3. Natürliche Unterstützung nutzen:

Sonnenlicht und frische Luft, Wildkräuter, ausgewogene Ernährung und sanfte Bewegung wie Yoga unterstützen deinen Körper dabei, sich selbst zu regulieren.

## Dein Weg zurück in deine Kraft – 1:1 Zyklus Mentoring

In meinem 1:1 Zyklus Mentoring begleite ich dich individuell über 6 Wochen oder 3 Monate.

Du lernst deinen Zyklus wirklich zu verstehen und erkennst, wie du die einzelnen Phasen für dich nutzen kannst. Schritt für Schritt lernst du die Signale deines Körpers verstehen und etablierst gesunde Routinen.

Das Ergebnis:

- Stärkeres Selbstbewusstsein
- Klarer Fokus und mentale Stärke
- Mehr Energie und Ausgeglichenheit

Du nimmst dein Leben wieder selbst in die Hand.

Von nicht wissen zu verstehen.

Von gestresst zu ausgeglichen.

Von ausgelaugt zu erfolgreich.

Mit fundiertem Wissen und alltagstauglichen Massnahmen findest du zurück in deine natürliche Kraft.

Kontaktiere mich JETZT für ein unverbindliches Erstgespräch.

E-Mail: [freilichtyoga@gmail.com](mailto:freilichtyoga@gmail.com) / WhatsApp: +41 78 645 51 83

Ich freue mich auf dich!

Sue Reber

