

ENTFALTE DIE KRAFT DEINES *Zyklus*

MIT SEED CYCLING UND "DEEPA-DIVE- JOURNAL"



Dein Workbook

HEJ, ICH BIN ANN-KATHRIN *Deine Zyklusbegleiterin*

“Ich unterstütze Dich dabei, deinen ganz eigenen Rhythmus deiner Weiblichkeit zu entdecken!”

Mit Herz und Verstand nehme ich Dich mit und bereite auf einfache und gleichzeitig sehr profunde Weise, komplexe Themen wie Ernährung, Hormone, Menstruation, Zyklus und die Weiblichkeit auf. Ich lebe und liebe diese Themen, weil sie zentraler Bestandteil meines Alltags sind und das gezielte Auseinandersetzen für Verständnis, Akzeptanz und Verbesserung der Lebensqualität bei uns Frauen sorgt. Für das Zusammenleben innerhalb unserer Gesellschaft ist es allemal ein Mehrwert.



WEIBLICHKEIT UND ZYKLUSBEWUSSTSEIN

Ernährung und Zyklus

Wie stehen Ernährung und dein Zyklus in Verbindung?

"Was haben Menstruation und Ernährung gemeinsam? Beide bringen dich in Verbindung mit dir selbst und helfen dir, dich mehr zu spüren."

Viele von uns Frauen, genauer gesagt über circa 70 % von uns Frauen haben mit Regelschmerzen oder PMS (prämenstruelles Syndrom) zu schaffen! Dabei ist vielen Frauen von uns nicht bewusst: Ernährung hat einen starken Einfluss auf unseren Zyklus und die Periode! Insbesondere Beschwerden wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Stimmungsschwankungen oder Kopfschmerzen können sich mit der richtigen Ernährung entsprechend der jeweiligen Zyklusphase bessern. Auf den nächsten Seiten erfährst du mehr darüber, was du tun kannst, um dich in deinem Körper wohler zu fühlen und dein Hormonsystem zu unterstützen. Dabei begleiten dich Reflexionsfragen über deine Ernährung und die Verbindung zu deinem Frau sein.

Was erwartet dich in diesem Workbook

Auf den nächsten Seiten erfährst du was Seed Cycling ist und wie du es anwenden kannst. Wir gehen tiefer darauf ein, wie deine Ernährung deinen Zyklus beeinflusst. Dazu erwarten dich zwei Aufstriche, die du ganz einfach selbst herstellen kannst. Ohne Schnick schnack ;-) Im Zusammenhang dazu erhält du Reflexionsfragen zu deiner Ernährung und deinem weiblichen Zyklus. Du wirst das Journaling kennenlernen, eines der wirkungsvollsten Tools für deine mentale und körperliche Gesundheit, wie ich finde. Du kannst direkt in diesem Buch deine Gedanken aufschreiben oder es dir ausdrucken, so wie du es am Liebsten hast.

Viel Freude dabei :-)

SEED CYCLING

Ernährung und Zyklus



Was bedeutet Seed Cycling?

Seed Cycling auch Seed Rotation genannt, bedeutet so viel wie rotierender Samenverzehr. Es stammt aus der Naturheilkunde. Es ist eine natürliche Methode um deinen weiblichen Hormonhaushalt (Östrogen- und Progesteronspiegel) zu stabilisieren. Genauer gesagt: Samen im Einklang mit deinem eigenen Zyklus essen. Du integrierst verschiedene essbare Samen in deinen Ernährungsplan. Wie das ganze aussieht, kannst du in der folgenden Abbildung sehen. Du kannst sie ins Müsli, Smoothie oder Essen tun. Ich habe dir zwei Aufstriche, jeweils für die 1. und 2. Zyklushälfte kreiert, um dir deinen Einstieg zu erleichtern bzw. ein Gefühl dafür zu bekommen, wie du an die ganze Sache herangehen kannst.

Wie funktioniert Seed Cycling?



DO IT YOURSELF

Einfach, gesund und pflanzlich.



Für die 1. Zyklushälfte

Leinsamen-Rucola-Tomaten-Aufstrich

ca. 1 Schraubglas á 300 ml // 15 Minuten

- 1 kleine Zwiebel oder Zwiebelgewürz
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Oregano
- 5 EL Leinsamen, geschrotet oder durch den Mixer
- 2 EL Sesam, geschrotet oder durch den Mixer
- 40 g Tomatenmark
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer und Oregano
- 50 g Rucola und 50 g getrocknete Tomaten in Öl

Wichtig: Leinsamen vor dem Verzehr immer schroten. Erst dann entfalten sich die Nährstoffe.

Zubereitung: Zwiebel mit Öl und Leinsamen und Sesam ohne Öl anrösten. Anschließend alle Zutaten in einen Mixer pürieren. Mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Danach in ein sauberes Schraubglas abfüllen (vorher mit kochendem Wasser ausspülen (auch den Deckel), so hält sich der Aufstrich mehr als eine Woche im Kühlschrank. Ausprobieren!



MEINE REFLEXIONSFRAGEN

Ernährung und Zyklus

In welcher Zyklusphase befinde ich mich gerade? Wie erlebe ich die Zeit in der 1. Zyklushälfte?

Beschreibe in 3 Worten, wie du dich im Moment emotional fühlst.

Beschreibe in 3 Worten, wie du dich im Moment körperlich.



Was bedeutet Journaling überhaupt?

Schauen wir doch mal gemeinsam hinter die Kulissen und die Vorteile vom Journaling an. Beim Journaling geht es um den „Blick nach innen“. Das bedeutet, du schreibst darüber, was in dir vorgeht und was dich beschäftigt. Das kann ganz losgelöst vom Tagesgeschehen sein, das beim Tagebuch schreiben im Vordergrund steht. Einige weltberühmte Menschen haben ein Tagebuch geführt: Frida Kahlo, Leonardo da Vinci, Marie Curie, Charles Darwin, um nur einige zu nennen.

Beim Journaling geht es nicht darum, zu dokumentieren, was war und welche Pläne wir haben, sondern um Selbstreflexion und Selbstfindung, vielleicht sogar darum, Zugang zu unseren Gedankengängen und Gefühlen zu bekommen, die uns im Alltag nicht bewusst sind. Du kommst in Kontakt mit dir selbst und spürst, was sich für dich gut anfühlt und was nicht. Du nimmst dir Zeit für dich selbst und lässt deine Innenwelt mit dir sprechen. Du surfst auf Deiner Welle und darfst dich bewusst und leicht gleiten lassen. Tief in deinem Herzen weißt Du, was Dir gut tut und welche Bedürfnisse Du in deinem Leben hast, um Dich selbst zu verwirklichen, um ganz Du sein zu können. Achtsam und Bewusst. Im Hier und Jetzt.



Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Journaling unser Leben verbessert. Wenn du neugierig geworden bist, was Journaling noch so schönes mit uns anstellen kann, dann klicke [hier](#).

MEINE REFLEXIONSFRAGEN

Ernährung und Zyklus

Was verbinde ich mit der Ernährung und meinem Zyklus?



Wie ernähre ich mich in turbulenten Zeiten?



In welchen Situationen macht mir Essen besonders Freude?

DO IT YOURSELF

Einfach, gesund und pflanzlich.



Für die 2. Zyklushälfte

Curry-Mango-Aufstrich

ca. 4 Schraubgläser á 250 ml // 15 Minuten

- 1 gelbe Paprika
- 1 Mango (frisch oder aus dem Glas/Dose)
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kurkuma gemahlen
- 2 EL Currypulver und 1 TL Salz
- 1/2 Chili (frisch oder Chilipulver-/flocken) Achtung: Schärfe ;)
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 20-40 ml pflanzliches Öl (je nach Belibene mehr oder weniger)
- gehackte Petersilie nach Bedarf (tiefgefroren geht natürlich auch)

Zubereitung: Die Mango schälen und mit der Paprika in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit allen anderen Zutaten in einem Standmixer zu einer cremigen und homogenen Masse pürieren. Alles zusammen in einem Kochtopf kurz stark erhitzen und anschließend in saubere Schraubgläser abfüllen (vorher mit kochendem Wasser ausspülen (auch den Deckel), so hält sich der Aufstrich mehr als eine Woche im Kühlschrank. Ausprobieren!



MEINE REFLEXIONSFRAGEN

Ernährung und Zyklus

In welcher Zyklusphase befinde ich mich gerade? Fühlt sich die 2. Zyklushälfte anders an?

Wie viel Zeit gebe ich mir für die Zubereitung und den Genuss meines Essens?

Esse ich immer nur, wenn ich Hunger habe – oder auch aus anderen Gründen?

FÜR DICH

Viermonatige Zyklusbegleitung

Was Dich in meiner Zyklus-Begleitung erwartet:

- **8 Termine// 1:1** Begleitung via Zoom
- **inkl.** Vor- und Nachbereitung der Termine
- **Du** bekommst von mir einen **ausführlichen Fragebogen** im Vorfeld zugeschickt. Bitte **ausgefüllt** zum Start unserer Begleitung mitbringen.
- **Tiefes Zykluswissen für Dich: 4 Module** rund um die Themen **Weiblichkeit, Hormone, Nervensystem** und **zyklischer Ernährung**. Die Inhalte sind für Dich faktenbasiert und informativ aufbereitet. Jedes Modul ist mit einem **wissenschaftlichen Hintergrund** aufgebaut und beinhaltet eine **Brise Spiritualität**.
- **4 Workbooks inkl. Übungen** und **Reflexionsfragen**
- **2 x á 60 Minuten** zum **Thema deiner Wahl** via **Zoom** oder **vor Ort** im Herzen von **Hamburg**
- **Individuell** auf **Dich** abgestimmte **Coaching-Elemente**
- **persönliche** und **spirituelle** Weiterentwicklung mithilfe von Journaling-Übungen, Meditationen, Visualisierungen, Buch- & Podcastempfehlungen
- **Optional:** Coaching-Aufzeichnung
- **E-Mail Support** während der **gesamten** Begleitung

On Top für Dich:

- Do it yourself! **Powerpeeling** und **Duftmischung** für **Dich** zum **Wohlfühlen** - bei **PMS** und **schmerzhaften Perioden**.
- Eine **Reise** durch deinen **weiblichen** Becken mit der **wunderbaren** Catharina Nicolodelli (Osteopathie für ganzheitliche Frauenkunde)
- **Selbstkreierte** und **kraftvolle Affirmationen** zur Unterstützung für dein **WeiblichSein**, positive Gedanken und innere **Zufriedenheit**
- **Selbstkreierte Rezepte** mit vier Gerichten abgestimmt auf **deine** vier Jahreszeiten

[Mehr Infos](#) >



COPYRIGHT



Ann-Kathrin Hippler Zyklus-Begleitung
November 2023

Autorin: Ann-Kathrin Hippler

E-Mail: kontakt@bewusst-in-bewegung.de
www.bewusst-in-bewegung.de

© Copyright 2023 - Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses WERKES, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Diese Inhalte dürfen nicht kopiert oder an Dritte weitergegeben werden. Ausnahme bildet ein vorab ausdrücklich erteiltes Einverständnis der Autorin.

Haftungshinweis

Die Inhalte des Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Haftung herangezogen werden. Alle Informationen im Rahmen dieses Dokuments sind allgemeine Empfehlungen, die auf keinen Fall die Diagnose, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten ersetzen.

Folgst du mir schon ?



@bewusstinbewegung