

yoga  easy

Lebe deine weibliche Energie
Zyklustracking-Journal



Anleitung Zyklustracking

Um deinen Zyklus zu beobachten, hat sich die Verwendung eines sogenannten Zyklusrades sehr bewährt - so hast du auf einen Blick den ganzen Zyklus im Blick und kannst jeden Tag einige Stichpunkte oder Symbole zu deinem Befinden eintragen. Wenn du mehrere Zyklusräder ausgefüllt hast, kannst du die Zyklen auch prima miteinander vergleichen.

Wie es funktioniert

Der erste Tag der Blutung ist dein persönlicher Tag 1 und der Beginn des Zyklusrades. Der Zyklustag ist im inneren Rädchen des Zyklusrades vermerkt, ganz außen kannst du das aktuelle Datum eintragen.

Die Tage der Blutung kannst du außen rot markieren. Jede Spalte steht für einen weiteren Zyklustag, an dessen Ende du vermerken kannst, wie es dir ging. Sinnvoll sind ein paar Worte oder Symbole zum körperlichen Befinden, zu deiner Stimmung oder besonderen Ereignissen (Reise, Party, etc).

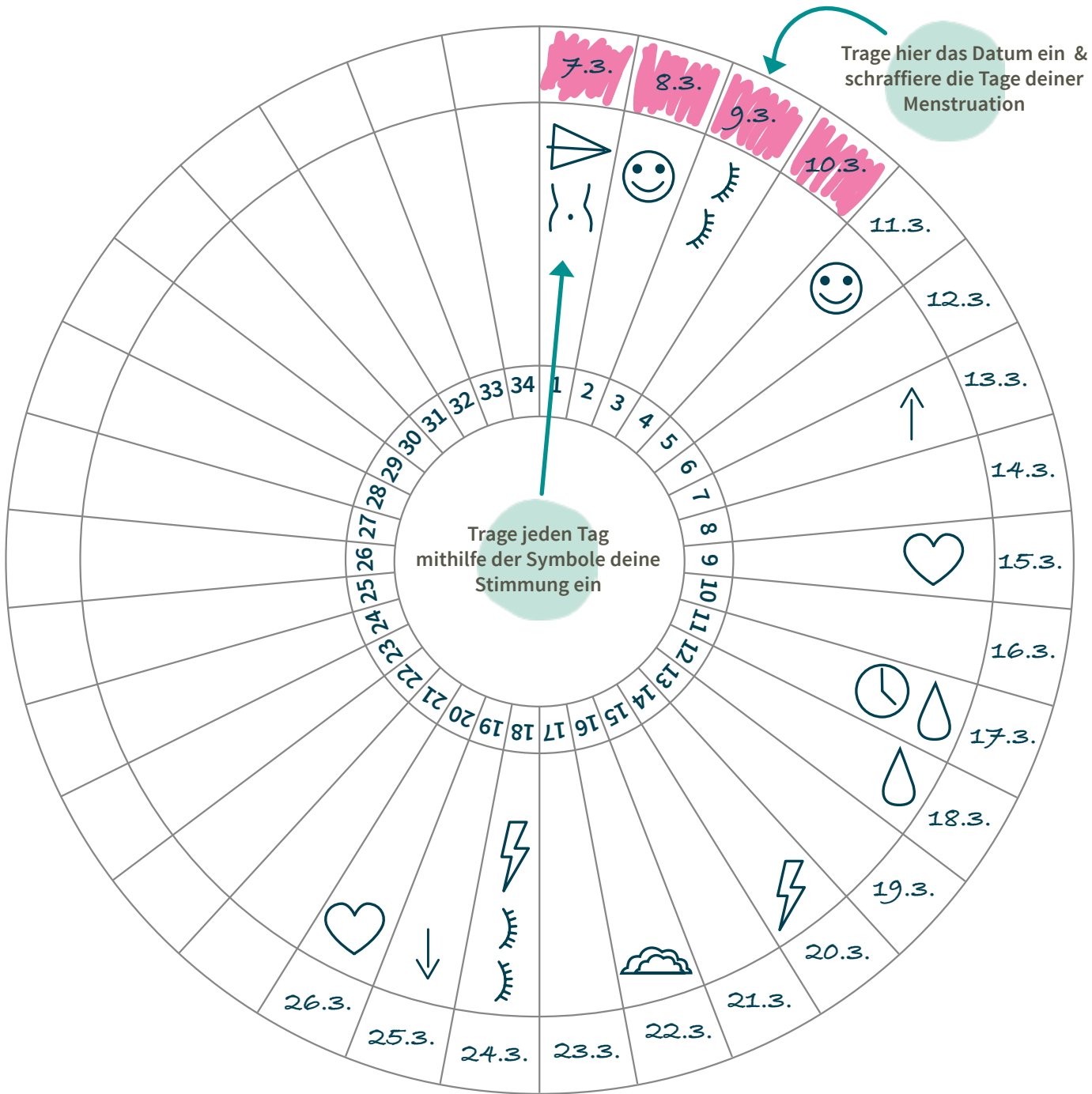
Wenn du einige Zyklusräder ausgefüllt hast, wirst du vielleicht erkennen, dass dein Zyklus bestimmten Mustern folgt und kannst dich nun besser darauf ausrichten und planen.















Sollte dein Zyklus deutlich länger sein als die zur Verfügung stehenden Spalten (35), so magst du vielleicht dein eigenes Rad gestalten, das deiner ungefähren Zykluslänge angepasst ist. Für Frauen mit sehr unregelmäßigen Zyklen kann eine andere Form des Journaling praktischer sein, beispielsweise eine beliebig lange Liste - auch hier kannst du die verschiedenen Phasen farblich markieren.

Nur 3% der Frauen haben sogenannte „Bilderbuchzyklen“ von 28 Tagen, die immer pünktlich sind und auf das Jahr gesehen nur um maximal drei Tage schwanken. Auch kürzere oder längere Zyklen zwischen 21 und 37 Tagen sind völlig normal.

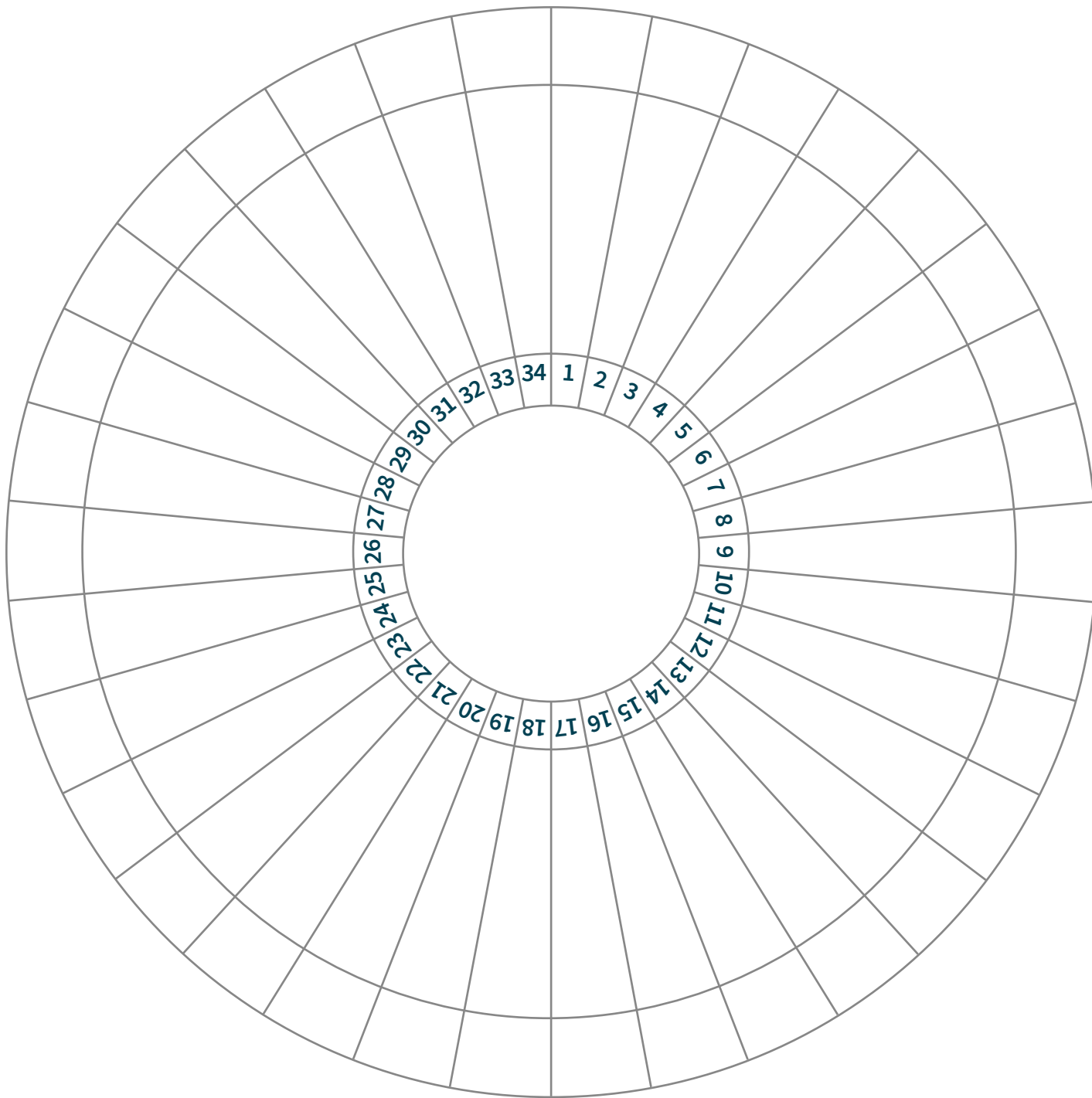
















ZYKLUS-YOGA-PROGRAMM – LEBE DEINE WEIBLICHE ENERGIE



- | | | | |
|---|--|---|--|
|  glücklich |  energiegeladen |  empfindliche Brust |  Stress |
|  traurig |  schlapp |  Unterleibsschmerzen |  Reisen |
|  gereizt |  Sex | -Schmerzen | |
|  müde |  Ausfluss |  Krankheit | |

ZYKLUS-YOGA-PROGRAMM – LEBE DEINE WEIBLICHE ENERGIE

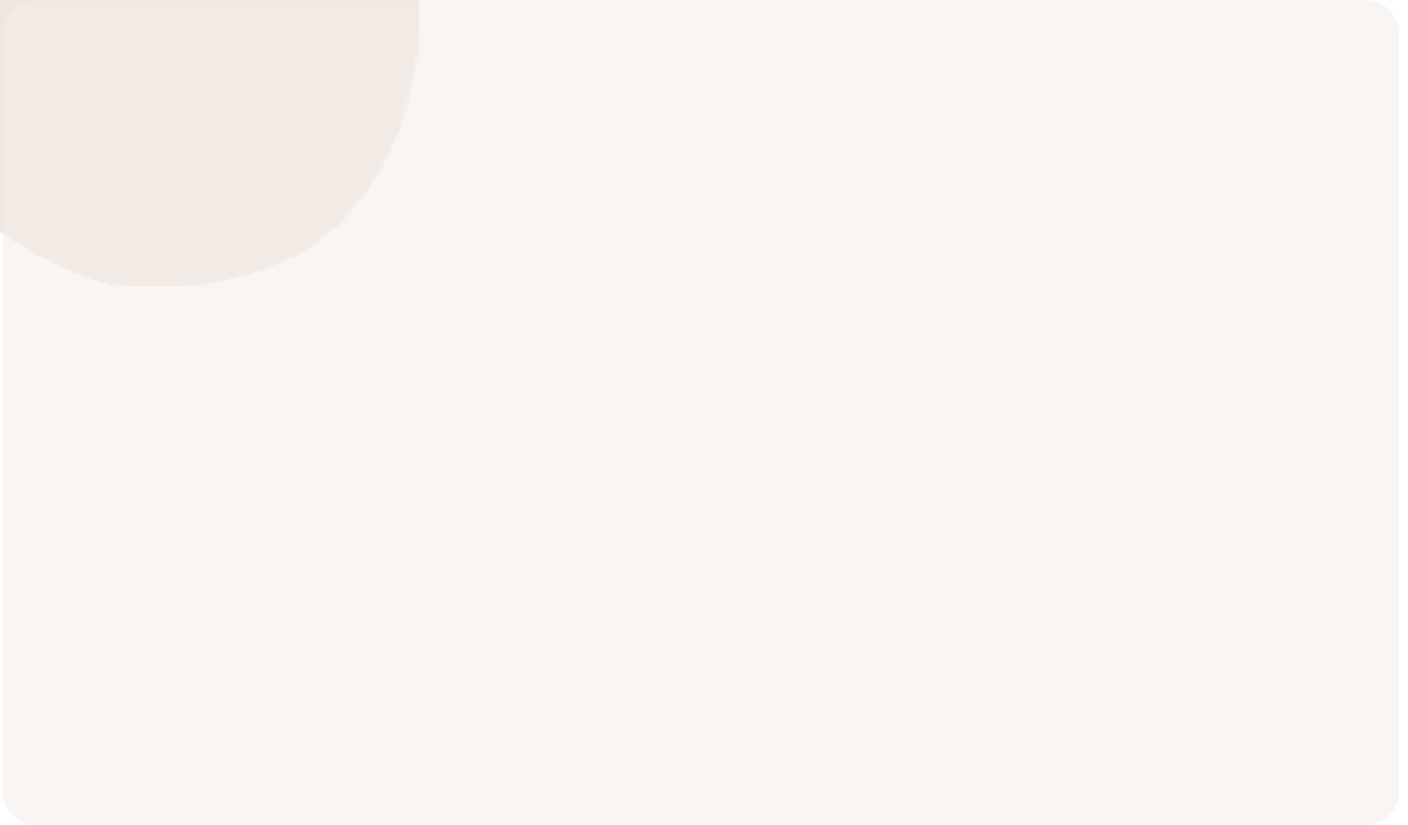


- | | | | |
|---|--|---|--|
|  glücklich |  energiegeladen |  empfindliche Brust |  Stress |
|  traurig |  schlapp |  Unterleibsschmerzen |  Reisen |
|  gereizt |  Sex | -Schmerzen | |
|  müde |  Ausfluss |  Krankheit | |

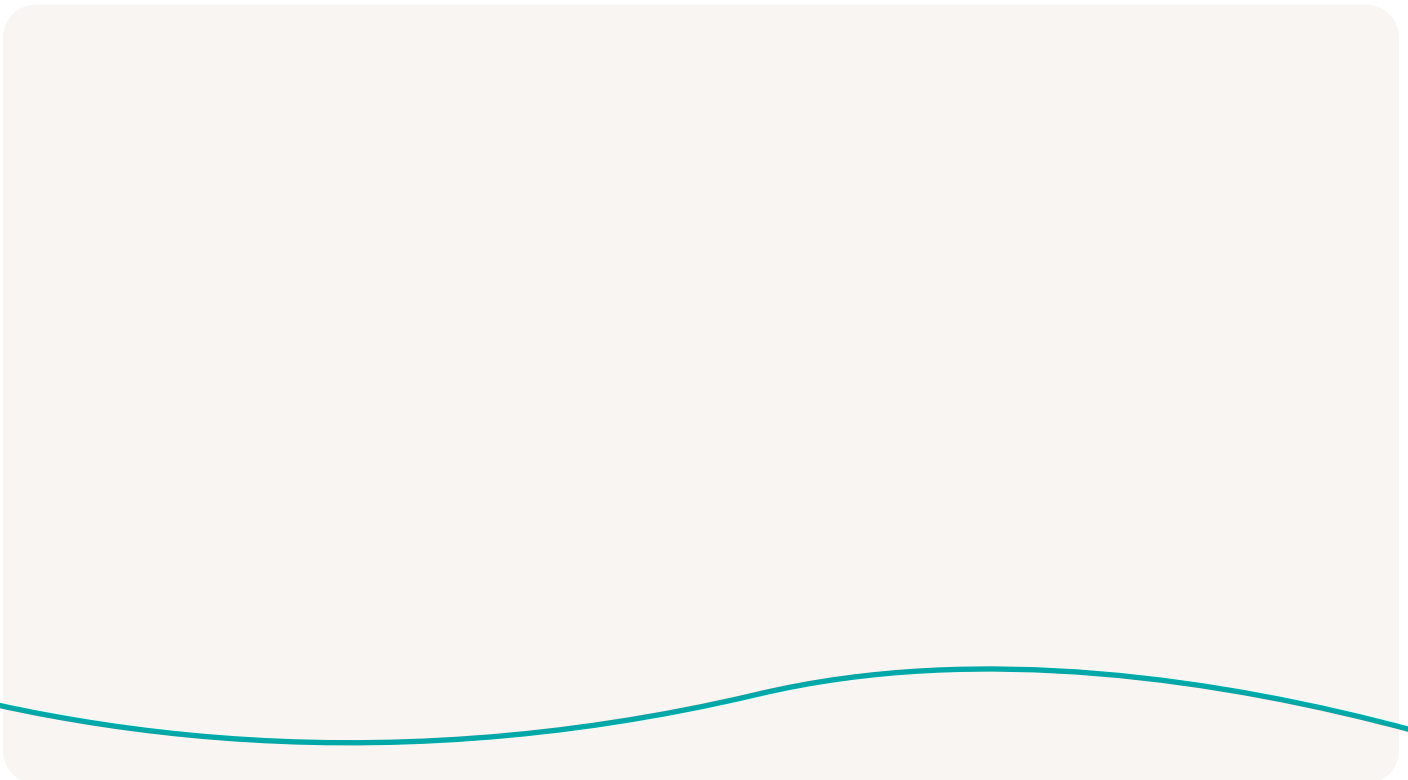
Reflektionsfragen zu jeder Zyklusphase

Woche 1 - Winter - Menstruationsphase

Wie unterstützt du deinen Körper beim Loslassen?



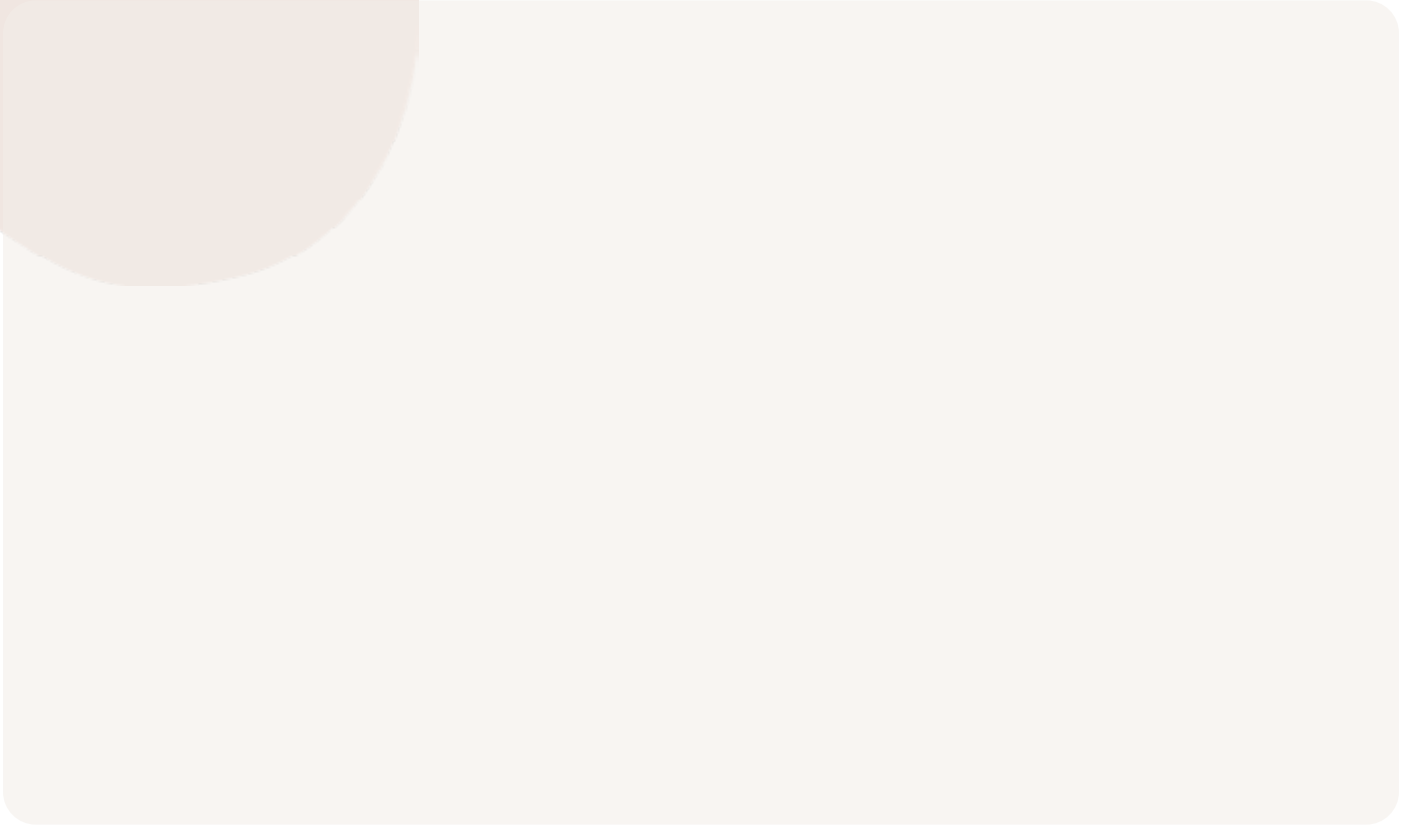
Gibt es große Fragen, die dich gerade beschäftigen?



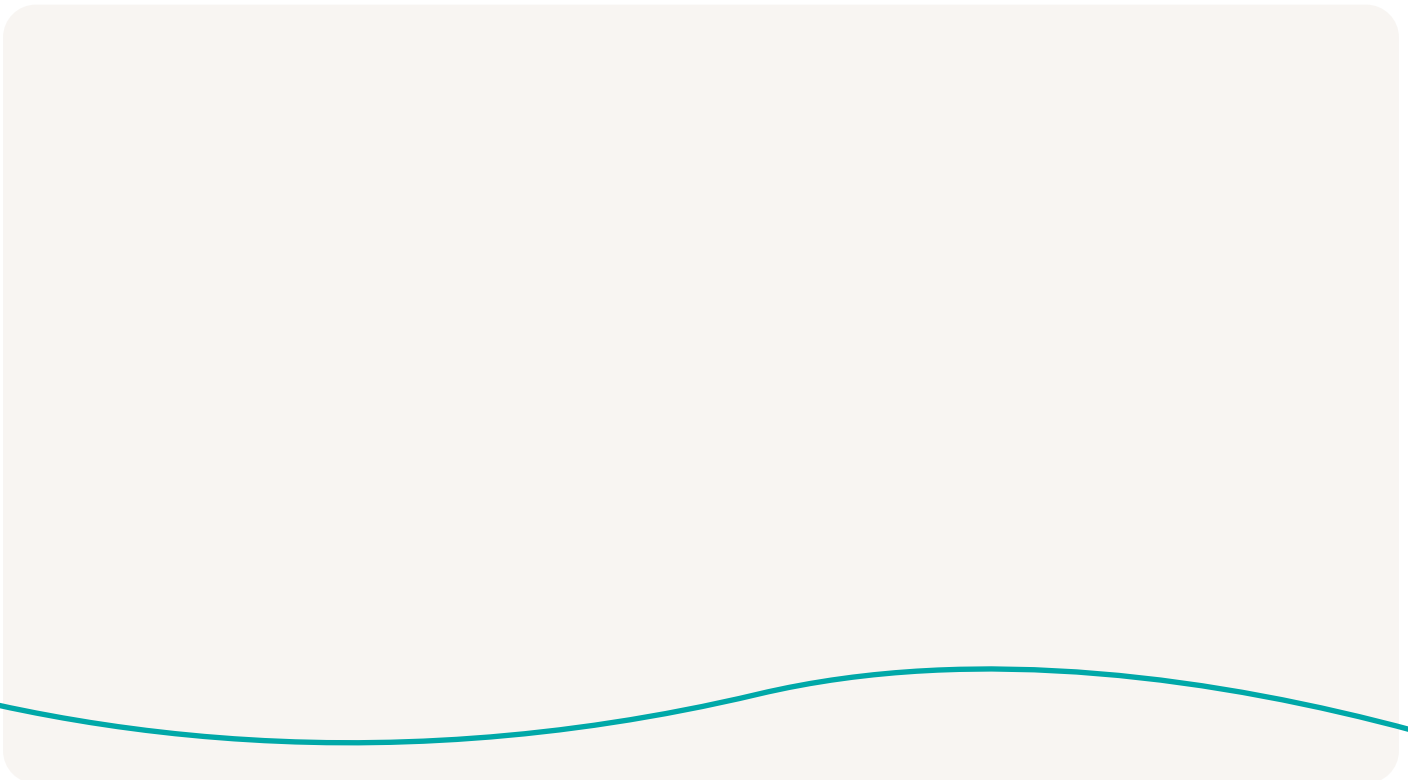
Reflektionsfragen zu jeder Zyklusphase

Woche 2 - Frühling - Follikelphase

Welche Impulse schwirren dir durch den Kopf?



Möchtest du eine Intention für diesen Zyklus setzen?



Reflektionsfragen zu jeder Zyklusphase

Woche 3 - Sommer - Ovulationsphase

Check-in zur Zyklusmitte: Wie geht es dir, wie ist dein Energieniveau?

Wofür bist du dankbar?

Reflektionsfragen zu jeder Zyklusphase

Woche 4 - Herbst - Gelbkörperphase

Wie sorgst du für kreativen Raum in deinem Leben?

Was braucht dein Körper gerade?

Kräuterkunde

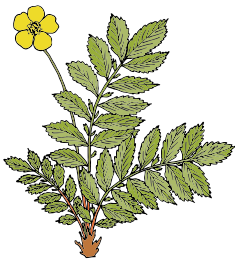
Es gibt viele Heilkräuter, die hormonähnliche Stoffe (Phytohormone) enthalten und auf deinen Hormonhaushalt wirken bzw. Krämpfe und Schmerzen lindern können.

Angelikawurzel:

- Für die 1. Zyklushälfte
- Regt den Blutfluss im Becken an
- Kann die Libido, die Eireifung und den Eisprung unterstützen
- Hilft bei Endometriose und PCOS

Schafgarbe:

- Alleskönnerin, die den Blutfluss reguliert
- Für die 2. Zyklushälfte
- Zu starke Blutung abmildern oder Blutung anregen wenn sie eher schwach ist
- Unterstützt den Progesteronhaushalt
- Hilft bei PMS



Gänsefingerkraut:

- Lindert Krämpfe und Schmerzen während der Menstruation
- Am besten schon 2-3 Tage vor Einsetzen der Blutung anwenden



Tee-Rezept für die erste Zyklushälfte:

unterstützt den Eisprung, tägl. 2 Tassen, 1 TL pro Tasse dosieren und 10 - 12 Min. ziehen lassen, Einnahme von Zyklus-Tag 3 bis Tag 15 (bzw. bis zum Eisprung)

30 g Angelikawurzel
25 g Damianablätter
20 g Beifusskraut
15 g Holunderblüten
10 g Rosmarin

Tee-Rezept für die zweite Zyklushälfte:

unterstützt den Progesteronhaushalt, tägl. 2 Tassen, 1 TL pro Tasse dosieren und 10 - 12 Min. ziehen lassen, Einnahme ab Tag 15 (bzw. ab dem Eisprung) bis zur Blutung

30 g Frauenmantelkraut
30 g Schafgarbenkraut
20 g Brennnesselblätter
20 g Melissenblätter



Literaturempfehlungen

Bücher:

Roter Mond von Miranda Gray

Period von Hannah Pehlgrimm

Cycle of Life von Helen Ergeç

Podcasts:

[#112 Period Power Teil I: wie du mit Zyklus-Yoga deine weibliche Energie nutzt](#)

[#115 Period Power Teil II: Wie dir Yoga bei hormoneller Dysbalance hilft](#)

