



## Der weibliche Zyklus als Wegweiser zu dir selbst

Kennst du das auch? Du bist voller Energie und Kreativität und hast das Gefühl, alles schaffen zu können. Nur wenige Tage später bist du gereizt, müde und antriebslos. Nicht nur unser Körper, auch unser Energiehaushalt durchläuft während eines Menstruationszyklus unterschiedliche Phasen: die inneren vier Jahreszeiten Winter, Frühling, Sommer und Herbst.

Wie jede Jahreszeit bringt auch jede Zyklusphase ihren ganz eigenen Charme und ihre Besonderheiten mit. Leben wir im Einklang mit den inneren Jahreszeiten, weisen sie uns den Weg zu unserer inneren Stimme. Wir lernen mehr und mehr unserer Intuition zu vertrauen, Entscheidungen klar zu treffen und selbstbestimmt zu handeln und verbinden uns so auf ganz natürliche Weise mit unserer weiblichen Kraft.

### Was dich im Workshop erwartet

Im Workshop stellen wir dir die inneren Jahreszeiten und ihre Qualitäten vor. In der anschließenden Yogasequenz richtest du den Blick nach innen und erkundest, welche Bewegungen dich in den einzelnen Zyklusphasen unterstützen. Am Ende des Workshops erhältst du ein einfaches Day-to-Day-Tool, mit dem du deinen Zyklus und deine inneren Jahreszeiten auch im Alltag Schritt für Schritt besser kennenlernen kannst. Vorkenntnisse zum weiblichen Zyklus oder im Yoga brauchst du dafür nicht.

## Der Workshop richtet sich an Frauen:

- die mehr über den weiblichen Zyklus erfahren wollen
- die unter PMS-Symptomen und/oder Menstruationsbeschwerden leiden und mehr über mögliche Ursachen erfahren wollen
- die Mut haben, ihren eigenen Rhythmus zu entdecken statt Tag für Tag perfekt zu funktionieren
- die sich ausgebrannt fühlen und nach neuen Kraftquellen suchen
- die Yoga im Einklang mit ihrem Zyklus praktizieren möchten

**Termin:** Sonntag, 17. Oktober, 17 Uhr, ca. 3 Stunden, via Zoom

**Kosten:** 34 Euro

**Materialien, die du benötigst:** etwas zum Schreiben, Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung

**Anmeldung und Fragen:** [hello@anikagolm.de](mailto:hello@anikagolm.de)

Wir freuen uns auf dich! ❤️

## Über uns

Anika Golm ist Yogalehrerin in Berlin Schmargendorf. Inspiriert vom Feldenkrais richtet sie den Fokus in ihren Yogastunden auf das kreative Erforschen des eigenen Körpers. Ihre Schülerinnen und Schüler ermutigt sie damit, ihrem Körperbewusstsein und ihrer Intuition wieder mehr zu vertrauen und sich im Einklang mit dem eigenen Zyklus zu bewegen.

[www.anikagolm.de](http://www.anikagolm.de)



Als Heilpraktikerin begleitet Christina Prah in ihrer Praxis Frauen rund um die Themen Zyklusbeschwerden, Kinderwunsch und Weiblichkeit. Ihr Wissen und die Ausrichtung ihres Lebens nach den verschiedenen Phasen des weiblichen Zyklus bereichert sie selbst enorm und sehr gerne gibt sie diesen Schatz an ihre Klientinnen weiter.

[www.naturheilpraxis-prahl.de](http://www.naturheilpraxis-prahl.de)