



Ganz Frau sein -

Der Mondzyklus verleiht deinem Eros einen Rhythmus

Jede Frau darf stolz sein auf ihre Lust, auf ihren Eros! Sie sind wechselhaft wie die vier Jahreszeiten und folgen dem Zyklus des Mondes: mal leidenschaftlich und heiss, mal still und süss, mal sanft und erfrischend, mal aktiv und kräftig, mal neugierig und feurig. Jede Phase hat eine andere Stimmung, andere Qualitäten, unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten – und das zeigt sich auch in deiner Sexualität.

Ein kleiner Einblick

Kennst du die Tage vor den Tagen? Bist du schon in den Wechseljahren? Diese beiden Phasen haben eine ähnliche Qualität: Unruhe, Rastlosigkeit, frustriert sein, die Welt nicht mehr verstehen, mal voller Energie, dann wieder genervt und müde.

Diese Gefühle oder Emotionen zeigen sich oft vor der Periode (der Zauberinnen-Phase). Und mit ihnen kommen immer wieder dieselben Fragen auf, beispielsweise: Wie kann ich diese Energien kreativ nutzen? Was darf verwandelt, verzaubert werden – und wie? Was hat Bestand und was darf gehen? Was passiert da mit mir und mit meiner Sexualität? Wie verändert es sich? Wohin geht die Reise?

Welche Geschenke, welche Lebendigkeit, welche Überraschungen und möglichen Veränderungen dir begegnen können, erfährst du im Kurs «Lust und Sexualität im weiblichen Zyklus» (oder du kommst zu mir in eine Session 😊). Ob du einen regelmässigen Zyklus hast oder nicht, ob du in den Wechseljahren bist oder schon darüber hinaus: Dieser Kurs gibt dir Einsichten, Erfahrungen, wie du mit all diesen Energien (ganz genau 4) kreativ, sinnvoll und vor allem entspannter leben kannst. Ein wichtiger Platz in diesem Kurs hat die Sexualität, die Urkraft in uns. Jede Frau darf sich auf ihre transformierende Lust am Leben und an der Sexualität erfreuen!

Jede Frau ist eingeladen, ihre Lust, Hingabe... (und ja, manchmal sind es auch Widerstände) immer wieder neugierig zu beobachten, sie zu erforschen, zu lieben, sie zu er-Leben, in tiefen Kontakt zu kommen mit ihrem Eros.

Dein Zyklus und der Mondzyklus haben einen Einfluss auf deinen Eros. Und das bedeutet, dass dein*e Lebenspartner*in mit dir nicht nur eine Frau hat, sondern 4 Frauen 😊.

Ich gebe dir Anregungen, wie du mit diesen Phasen in deinem Zyklus gehen kannst, um das Beste für dich zu leben: deine Sinn-I-ich-keit, deinen Eros, deine Schönheit, dein Potenzial, deine Lebenskraft. Ich freue mich, wenn du diesen Zyklus für dich erforschst und deinen Eros lebst.

Feedback von Frauen, die ich begleitet habe, ihren Zyklus wahrzunehmen, ihn bewusst zu leben

- Wow, besser geht es gar nicht: 4 Frauen in einer.
- Endlich weiss ich, warum ich immer wieder anders bin.
- Nun weiss ich, wann ich gut kommunizieren kann... E-Mails fallen mir in bestimmten Phasen leichter zu beantworten, da fliesst es einfach aus mir heraus.
- Ich kann mich nun freier wahrnehmen und akzeptieren.
- Ich kann besser mit meinen Gefühlen und Emotionen umgehen und sie für mich nutzen.
- Die Partnerschaft ist nun entspannter, da ich weiss, wo ich stehe und was ich brauche.
- Beim Thema Kommunikation hat sich einiges verändert, seit ich weiss, in welcher Phase ich bin.
- Nun verstehe ich, wieso ich Lust habe, mich immer wieder anders zu kleiden – und das auch noch zyklisch.
- Kenne nun mein Königreich und kann mich darin ausleben und zu mir stehen.
- Aha, da liegt jeden Monat meine kreative Phase.
- Stimmt! Da sagte mein Freund, ich bin in dieser Phase weniger zugänglich und kommunikativ. Ziehe mich am liebsten in meine Höhle zurück, am liebsten mit meiner Bettwärmflasche und einem warmen Tee.
- Stimmt, wenn ich in dieser Phase nicht gut auf mich achte, ist der ganze Monat irgendwie schwerer und ich bin öfters erschöpft. Diese Phase ist meine Tankstelle.
- Endlich – ganz Frau sein!