



Shakti Yoga & Zyklusbewusstsein

Verbunden mit deinem
Körper und der inneren Natur



Die 4 Zyklusphasen



Menstruation – Winter / Rückzug

Beginn & Dauer:

1. Tag der Blutung
meist 3–7 Tage

Was passiert im Körper?

Die Gebärmutterschleimhaut wird abgestoßen → Blutung.
Die Hormone Östrogen und Progesteron sind sehr niedrig.
Der Körper lässt los, was er im letzten Monat aufgebaut hat.

Weniger Energie

Mehr Sensibilität

Bedürfnis nach Ruhe & Rückzug

Tiefere Verbindung zu den eigenen Gefühlen

Alltagstipps

Mehr schlafen & Pausen einplanen
Nicht zu viel Druck machen
Tagebuch schreiben oder reflektieren
Ruhige Aufgaben erledigen
Wärme nutzen (Wärmflasche, Tee)

Ernährungstipps

Warme, leicht verdauliche Mahlzeiten und eisenreiche Lebensmittel
Suppen, Eintöpfe, gekochtes Gemüse, Linsen, Bohnen,
Kichererbsen, Spinat, Kürbiskerne, Vollkornreis, Haferflocken,...
Viel trinken (Wasser, Kräutertee)
Zucker & Kaffee bewusst reduzieren

Die 4 Zyklusphasen



Follikelphase – Frühling / Aufbau

Beginn & Dauer:

Beginnt nach der Menstruation
ca. 7–10 Tage (bis zum Eisprung)

Was passiert im Körper?

Ein Follikel (Eibläschen) reift im Eierstock heran.
Das Hormon Östrogen steigt an.
Die Gebärmutter Schleimhaut wird neu aufgebaut.

Energie steigt

Motivation & Konzentration nehmen zu
Kreativität & Neugier wachsen
Positive, offene Stimmung

Alltagstipps

Neue Projekte starten
Lernen & Organisieren
Sport & Bewegung
Soziale Kontakte pflegen
Pläne schmieden

Ernährungstipps

Frische Lebensmittel, Vollkornprodukte und Proteine für
Muskelaufbau und stabile Energie
frisches Gemüse, Salate, Sprossen, Quinoa, Beeren, Äpfel,
Avocado, Nüsse, Hülsenfrüchte, Zitrusfrüchte,...
Viel Wasser trinken, Kräuter- oder Früchtetee

Die 4 Zyklusphasen



Eisprung – Sommer / Hochphase

Beginn & Dauer:

Meist in der Zyklusmitte (bei 28 Tagen ca. Tag 14)

Dauer: 1–2 Tage

Was passiert im Körper?

Ein Hormonanstieg (LH) löst den Eisprung aus.

Das reife Ei verlässt den Eierstock.

Der Körper ist jetzt befruchtungsbereit.

Höchste Energie im Zyklus

Selbstbewusstsein & Ausstrahlung stark

Kontaktfreudig & kommunikativ

Mehr Lust auf Bewegung & Austausch

Alltagstipps

Präsentationen oder Gespräche führen

Gruppenarbeit & Teamprojekte

Sport & aktive Unternehmungen

Kreative Ideen teilen

Ernährungstipps

Frische, leichte Kost, Bunte Gemüsevielfalt, Ausreichend Proteine

Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Süßkartoffeln, Reis, Quinoa, Nüsse,

Samen, Leinöl, Olivenöl, Frisches Obst, besonders Beeren,...

Viel trinken zur Unterstützung des Stoffwechsels

Die 4 Zyklusphasen



Lutealphase – Herbst / Vorbereitung & Rückzug

Beginn & Dauer:

Beginnt nach dem Eisprung
ca. 10–14 Tage

Was passiert im Körper?

Der sogenannte Gelbkörper bildet Progesteron.
Die Gebärmutter bereitet sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor.
Wenn keine Befruchtung stattfindet, sinken die Hormone wieder.

Energie wird ruhiger

Sensibler & feinfühlicher

Bedürfnis nach Struktur & Ordnung

PMS möglich (Stimmungsschwankungen, Spannungsgefühl)

Alltagstipps

Projekte abschließen
Ordnung schaffen
Weniger Termine einplanen
Rückzug & Entspannung bewusst einbauen
Gefühle ernst nehmen

Ernährungstipps

Warme Mahlzeiten, Suppen, Ofengerichte, Magnesiumreiche
Lebensmittel, Haferflocken, Vollkornreis, Kartoffeln, Nüsse,
Samen, Bananen, Kürbis, Hülsenfrüchte,...
Süßes bewusst genießen

🌙 Dein Zyklus – im Fluss der Natur

Kein Zyklus ist exakt gleich.

Manche Monate sind regelmäßig, andere unruhiger. Stress, Schlaf, Ernährung, Sport, Gefühle oder deine Lebensphase beeinflussen deinen Rhythmus. Dein Körper arbeitet immer intelligent. Schwankungen sind kein Fehler – sie sind Zeichen, dass dein Körper lebt, reagiert und sich anpasst.

Alles in der Natur ist im Fluss:

Die Jahreszeiten wechseln, der Mond verändert sich, Ebbe und Flut kommen und gehen. Auch dein Zyklus folgt diesem natürlichen Rhythmus. Mit der Zeit spielt er sich ein – und selbst wenn er sich verändert, bleibt er Teil deiner ganz persönlichen Körperweisheit.

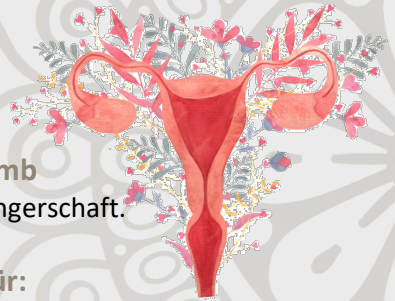


Körper & Energie

Die Gebärmutter / Womb
ist nicht nur ein Organ für Schwangerschaft.

Sie steht symbolisch für:
Kreativität und Schöpferkraft
Sexualität und Lebenslust
Intuition und innere Weisheit

Das Potenzial für Ideen, Projekte und Wünsche
Die Verbindung zu dir selbst und zu deinen Ahnen



Jeden Monat baut dein Körper etwas auf und lässt wieder los. Ein kleiner Kreislauf von Werden und Vergehen. Ein Neubeginn.

Dein Zyklus ist nichts Alltägliches.

Er ist kraftvoll. Natürlich. Heilig.

Ein Zeichen deiner Lebendigkeit und deiner schöpferischen Energie.

Vertraue deinem Rhythmus.

Er gehört zu dir.



Tipps während der Periode

Sanfte Bewegung unterstützt dich in jeder Phase.
Besonders während der Menstruation helfen ruhige, entspannende
Übungen beim Loslassen.

Während der Periode

- Wärme nutzen (Wärmflasche, warmes Bad, Tee)
- Langsame Bewegungen statt intensives Training
 - Tief in den Bauch atmen
 - Mehr Pausen & ausreichend Schlaf
- Druck rausnehmen – dein Körper leistet viel



Yoga Asanas

Kindhaltung (Balasana)

Komm in den Fersensitz, Oberkörper nach vorne sinken lassen,
Stirn am Boden.

- Entspannt Rücken & Nervensystem, fördert Rückzug.

Liegender Schmetterling (Supta Baddha Konasana)

Am Rücken liegen, Fußsohlen zusammen, Knie locker nach außen.

- Öffnet sanft den Unterbauch, lindert Krämpfe.

Knie-zur-Brust (Apanasana)

Am Rücken beide Knie zur Brust ziehen, sanft wiegen.

- Löst Spannungen im unteren Rücken & Bauch.

Krokodil (Jathara Parivartanasana)

In Rückenlage die angewinkelten Beine geschlossen zu einer Seite sinken
lassen, Arme geöffnet, Schultern am Boden.

- Massiert Bauchorgane & entspannt die Wirbelsäule.

Beine an der Wand (Viparita Karani)

Am Rücken liegen, Beine an die Wand strecken.

- Wirkt beruhigend & ausgleichend.

Erinnere dich

Dein Körper ist dein Freund, dein Zyklus erschafft dich jeden Monat neu. Lass Altes gehen, Neues wachsen. Du bist verbunden – mit dir selbst, mit den Frauen vor dir und nach dir. Vertraue deinem Körper und achte auf deine Energie. Alles, was du brauchst – Mut, Kreativität, Weisheit, Heilung, Stärke – liegt bereits in dir. Dein Körper, dein Zyklus und dein Geist geben dir immer die Hinweise und Ressourcen, die du brauchst. Du musst nichts von außen holen, um kraftvoll und vollständig zu sein. Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Selbstannahme wachsen aus dir selbst.

www.shaktispirit-bybirgit.com

Birgit Edermayer

