



Die Magie des weiblichen Zyklus

Wir laden dich zu einer aufregenden Reise ein, in der du deine wahre weibliche, zyklische Natur entdecken und erforschen wirst.

- Ist dein Zyklus für dich eine fremde Welt, ein einziges Rätsel?
- Wünschst du dir mehr Verbindung zu deiner weiblichen Natur?
- Kennst du Menstruationsprobleme, PMS und emotionale Schwankungen nur zu gut?

Dann ist diese Reise in die magische Welt des Zyklus genau das Richtige für dich. Wir wünschen dir viel Freude beim Erforschen deiner Geheimnisse!

Herzensgrüße
Alexandra Lehmann & Ulrike Remlein

www.DasRoteZelt.de

Dein Guidebook

Mit diesem Guidebook kannst du dich tiefer mit deinem Zyklus verbinden und ihn dir zum Freund machen, anstatt dich ihm ausgeliefert zu fühlen oder dich selbst nicht zu verstehen.

Denn wir Frauen ticken anders, als Männer. Wir sind zyklische Wesen, und wir tragen den „Mond in uns“.

Wenn wir nicht auf unsere innere Natur hören, dann wird das Leben anstrengend. Wir erleben PMS, Schmerzen und Krämpfe, verschiedenste Symptome und Krankheiten (wie Zysten, Myome, Endometriose usw.) oder fühlen uns emotional unausgeglichen. Vielleicht kennst du ja das ein oder andere Symptom selbst...

Deshalb möchten wir dich inspirieren, deinen Zyklus mal etwas genauer anzuschauen und tiefer zu erforschen: Wir laden dich ein auf die Reise in deine wahre weibliche Natur, die jeden Monat in Form deines Zyklus in deiner Gebärmutter spürbar und erlebbar ist.



Und so geht's:

Schritt 1:

Drucke dir die Zykluschronik gleich fürs ganze Jahr aus (also ca. 12 mal) und ebenso die Mondstand-Tabelle. Du findest beides hier in deinem Guidebook.

Schritt 2:

Zu Beginn deiner nächsten Blutung schreibst du eine 1 in das Feld, in dem der Mond gerade steht. Schau dazu in der Mondstand-Tabelle nach, welche Mondphase gerade ist. Finde die aktuelle Mondphase online im angegebenen Link unter der Zykluschronik heraus.

Dann nummerierst du den ganzen Kreis fortlaufend, von 1 bis 28 (bzw. weniger oder mehr, je nachdem, wieviele Tage dein Zyklus normalerweise dauert).

Du wirst bereits nach ein paar Monaten erkennen, wie sich dein Zyklus im Verhältnis zum Mond bewegt: Hast du deine Blutung eher um den Vollmond herum oder bei Neumond?

Nimm das einfach nur neugierig wahr, ohne es zu bewerten.

Schritt 3:

Und nun beginnt deine Forschungsreise!

Lege deine Chronik an deinen Nachttisch und mache dir jeden Tag am Abend kurz Notizen: Wie hast du dich an diesem Tag gefühlt?

- Warst du energiegeladen oder eher müde?
- Hattest du Hunger oder Essanfälle?
- Warst du emotional, hast nah am Wasser gebaut, warst du wütend und geladen oder warst du ausgeglichen?
- Wie fühlte sich deine sexuelle Energie an? Hast du dich lustvoll gefühlt oder nicht?
- Wie war dein Bedürfnis nach Gesellschaft? Wolltest du dich einfach nur verkriechen und deine Ruhe, oder war dir nach Party und viele Menschen treffen?
- Hattest du intensive Träume? Wovon hast du geträumt?



Tipp:

Du kannst in deiner Chronik Kürzel einfügen, zum Beispiel:

E für Energie

H für Hunger/Essen

G für Gefühle/Emotionalität

S für Sexualität und

K für Kommunikation/Gesellschaft

Dahiner kannst du z.B. einen Pfeil nach unten oder nach oben zeichnen (wenig/viel) sowie persönliche Notizen machen.

Nimm dir wirklich täglich diese paar Minuten Zeit, um den Eintrag zu machen. Mit den Kürzeln geht das schnell! Nach zwei oder drei Monaten wirst du schon Muster im Zyklusverlauf erkennen, z.B. Müdigkeit am gleichen Zyklustag, Migräne zum selben Mondstand, usw.

Achte vor allem darauf, wie es dir in der Zeit vor der Blutung und während der Blutung geht und was du brauchst, damit du entspannen kannst.

Und noch etwas:

Wichtig ist, dass Neugier und Freude dich auf deiner Reise begleiten! Dein Zyklus muss sich nicht auf eine bestimmte Art entfalten – im Gegenteil: Du lernst seine Bewegungen und damit dein Wesen immer besser kennen. Er darf sich entfalten, wie er sich entfalten möchte und du ebenso! Du musst dich nicht anpassen an den Mond oder an irgendwelche Vorgaben – du erforscht einfach, wie du tickst und was du wann brauchst.

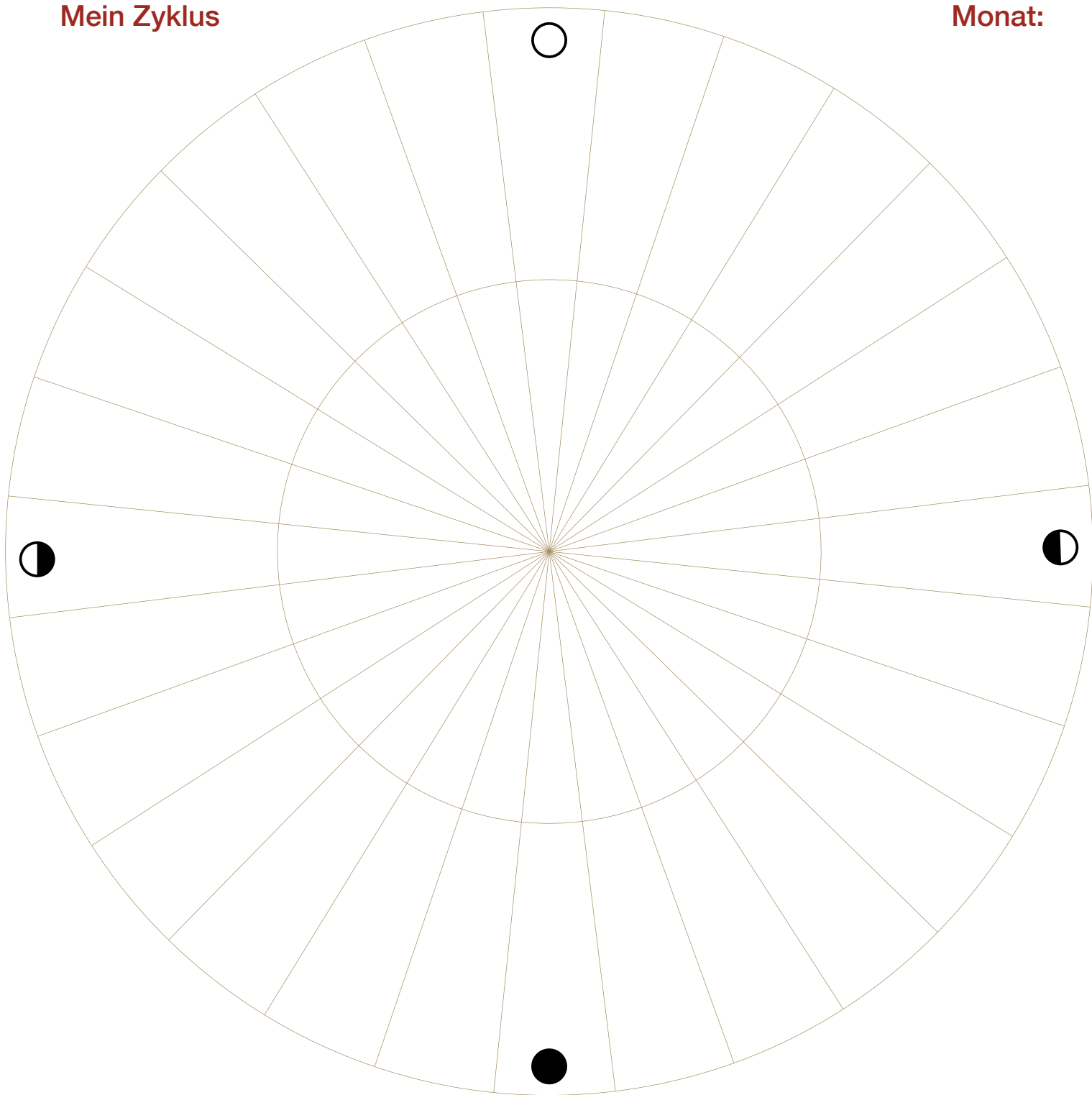
Wir wünschen dir viel Spaß beim Erforschen!

Alexandra Lehmann & Ulrike Remlein



Mein Zyklus

Monat:



Mondkalender 2017

Finde online die aktuelle Mondphase in deiner Stadt heraus!
<https://www.timeanddate.de/mond/phasen/>

© www.DasRoteZelt.de



Das Rote Zelt und Wir

Unser Service für Dich: Ganz - Schön – Weiblich!

Gemeinsam gehört unser Herz dem Erwachen der weiblichen Kraft in allen Menschen, in Frauen und in Männern.

Im Roten Zelt erschaffen wir gemeinsam den weiblichen Raum, den heilenden und heiligen Raum, in dem alles heilen und sich neu erfahren kann.

- **Kennst du diese tiefe Sehnsucht ganz Frau zu sein?**
- **Willst du genau das erfahren und in deinem Körper spüren?**
- **Hast du das Gefühl, etwas Essenzielles fehlt dir in deinem Leben und du weißt nicht genau, was es ist?**

Wir inspirieren Frauen, die neugierig und offen sind für Neues, ihre Antworten in der Tiefe ihres eigenen Seins zu entdecken.

Wir unterstützen DICH dabei, deinen individuellen Ausdruck zu finden und ein neues kraftvolles Frauenbild zu verkörpern.

Und wir schaffen Raum für dich, damit du die Kraft deines zyklischen Wesens wieder erkennen und dich selbst als Frau neu gebären kannst.

Das Rote Zelt ist ein heiliger und heilsamer Raum, in dem alles will-kommen ist und heilen kann – egal, wie groß deine persönlichen oder kollektiven Wunden sind.

Lass dich ein auf diesen Weiblichen Raum in dir!

Wir Frauen gebären gemeinsam eine neue, erwachte, authentische Weiblichkeit: Indem wir uns wieder miteinander verbinden und die Schönheit und Gaben in anderen Frauen sehen und wertschätzen, finden wir zurück zu unserer eigenen wahren Natur.

Seit 2009 haben wir mit Hunderten von Frauen in Workshops, Retreats, Tempelabenden, offenen Roten Zelten und in intensiven Einzelsitzungen gearbeitet. Seit 2011 sind wir gemeinsam mit unserem Roten Zelt und der Roten Jurte unterwegs und zeigen neue Wege für Frauen und



Mädchen in ein kraftvolles Frausein, das verwurzelt ist in der weiblichen, zyklischen Natur. Wir sind beide Birth into Being Facilitator, Womb Awakening Mentorinnen & Teacher Trainer, Moon Mothers, eingeweihte Womb Priestesses und leidenschaftliche Yoginis des Awakening Women Instituts.

Wir begleiten dich in deine klare innere Ausrichtung, die verankert und verbunden ist mit der Erde und der Natur. Du findest zurück in deine Sinnlichkeit und in eine erfüllte Sexualität und lernst, wie du mit all deinen Gefühlen in Fluss bleiben kannst.



Ulrike Remlein ist Wissenshüterin und Seelenhebamme für die Neue Zeit. Ihr Herzensanliegen ist es, einen heilsamen Raum für die weibliche Seele zu erschaffen, in dem Frauen und Männer sich neu begegnen können. Mitfühlend begleitet sie Menschen in Übergangssituationen, bis sie sich finden und neu gebären. Sie ist ausgebildet in Tantra, Ayurveda, Geburtsvorbereitung und -begleitung, spiritueller Sterbebegleitung und Womb & Hara Awakening.

Kontakt:

ulrike_remlein@yahoo.de
www.ulrikeremlein.de (Deutsch)
www.wombofjoy.com (Englisch)



Alexandra Lehmann ist Impulsgeberin, Heilpraktikerin, Seelenhebamme und liebt es heilende Räume zu erschaffen.

Sie begleitet Frauen in ihre Kraft und in den Lebensfluss, in ein Mutter-Werden und Sein auf weise Art. Mit Liebe erschafft sie Räume für das erwachte Weibliche und heilige Verbindungen zwischen Mann und Frau. Ihre Berufung ist es, Menschen bei der Geburt in ihre wahre Kraft und Essenz zu begleiten und das Neue in die Welt erstrahlen lassen.

Kontakt:

info@alexandra-lehmann.de
www.alexandra-lehmann.de

Hier findest du unsere europaweiten Events im Roten Zelt: www.DasRoteZelt.de

Du suchst individuelle Begleitung für persönliche Themen?

Nimm persönlich Kontakt auf:

Ulrike_Remlein@yahoo.de oder info@Alexandra-Lehmann.de

Inspirierende Online-Programme und unser exklusives 9-Monatsprogramm folgen in Kürze!
Hörst du den Ruf in dir? Wir freuen uns auf DICH!

Herzlichst Ulrike & Alexandra