

Zyklusrad und Mondkalender

Zyklusrad und Mondkalender als Karte,
zum Basteln & Drehen, Klappkarte 32 x 16 cm (offen), 16 x 16 cm
(geschlossen) inklusive Kuvert und Kunststoff-Niete
Preis: 9,50 Euro
Material: Inapa Munken pure 400 g/m², Kuvert von Gmund Papier,
erhältlich unter www.sonnemondunderde.com
Kontakt Presse: Dagmar Steigenberger, +49-(0)172-887 62 83,
kontakt@sonnemondunderde.com

Liebevoll von Hand gemalt, unterstützt dich der **Zyklus Kalender mit Mondphasen** dabei, deinen **Menstruationszyklus** noch besser zu verstehen und ihn mit den natürlichen Rhythmen des Mondes in Verbindung zu bringen. Als sanfter Wegweiser durch die vier Phasen des weiblichen Zyklus hilft dir das Zyklusrad, Muster zu erkennen, Bedürfnisse wahrzunehmen und deine unterschiedlichen Energielevel bewusst zu nutzen. Rund um die Zyklusphasen bewegen sich die Mondphasen. In der Mitte des runden Kalenders dreht sich ein Zahlenrad, das jeweils alle Tage eines Monats anzeigt. So kannst du **immer für einen ganzen Monat** täglich die Mondphasen ablesen und abschätzen, an welchem Tag du dich in welcher Zyklusphase befindest.

Viele Frauen spüren, dass ihr Körper in jeder Phase des Menstruationszyklus unterschiedlich reagiert – emotional, körperlich und energetisch. **Cycle syncing** bedeutet, wir Frauen passen unsere Lebensgewohnheiten gezielt an die vier Phasen unseres Menstruationszyklus an. Was zu welcher Phase in deinem Körper passiert, welche Tätigkeiten dir dann besonders gut von der Hand gehen und welche Stimmungen vom vorherrschenden Hormon begünstigt werden: Diese Infos erhältst du im **kompakten Überblick auf der Rückseite** des Kalenders.



Die vier Phasen des weiblichen Zyklus veranschaulicht der Kalender nach dem Modell der **Inner Seasons** von Sjanie Hugo Wurlitzer und Alexandra Pope. Die **Analogien zwischen den Jahreszeiten und den Menstruationsphasen** fand ich so treffend, dass ich sie unbedingt als Bild malen wollte. Zu den abgebildeten Frauen hat mich die **dreifache Göttin aus diversen Kulturen** inspiriert, welche die drei Lebensphasen Kind, Mutter und alte Frau zusammenfasst. Zu ihnen malte ich schließlich noch eine **vierte Frau: die weiße winterliche Percht**, für mich gleichbedeutend mit Tod und Wiedergeburt der Natur und in meinem Periodenkalender das Symbol für die Menstruation.

www.sonnemondunderde.com

