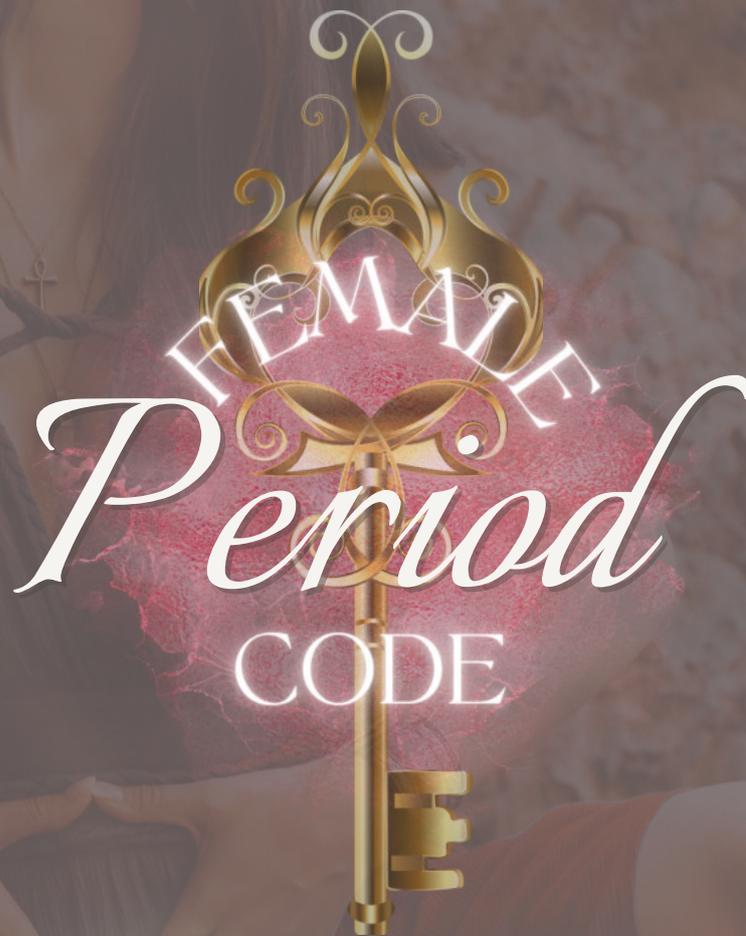


Jackie Freitag

WORKSHOP



WWW.JACKIE-FREITAG.DE



Wunderschön, dass Du da bist!



Es ist an der Zeit, dass Du zurückfindest
zu einem zyklischen Leben.

Es ist an der Zeit, dass Du wieder
erkenntst, was für eine Kraft in deinem
weiblichen Zyklus verborgen liegt.

Es ist an der Zeit, dass Du zurückfindest
in Deine wahre und einzigartig
weiblichen Kraft.

Es liegt ganz bei Dir,
wie sehr Du zulässt,

dass diese

Erfahrung

Dich von innen

heraus berührt und

Dein ganzes Leben

beeinflusst.

Es ist an der Zeit, endlich das Leben zu leben,
für das DU bestimmt bist!





DEINE MODULE

01

Modul One:

UNLOCK THE SECRET CODES OF YOUR CYCLE

ENTDECKE IN DIESEM MODUL DIE VIER PHASEN UND DIE VERLORENE WEISHEIT DEINES ZYKLUS. LERNE, WIE DU DEINE INNERE STÄRKE ZURÜCKGEWINNEN KANNST.

02

Modul Two:

DISCOVER THE POTENTIAL OF YOUR CYCLE

ENTDECKE IN DIESEM MODUL DAS POTENZIAL DER VIER PHASEN UND ERFAHRE, WIE DU DIE EINZIGARTIGE ENERGIE JEDER PHASE FÜR DEIN WOHLBEFINDEN NUTZEN KANNST.

03

Modul Three:

DESIGN YOUR CYCLIC LIFE

IN DIESEM MODUL WIRST DU DIE ERKENNTNISSE AUS DEN ERSTEN BEIDEN TAGEN IN DEINEM ALLTAG UMSETZEN UND EINE KLARE VISION FÜR EIN ZYKLUSBEWUSSTES UND ERFÜLLTES LEBEN ENTWICKELN.





Modul 1

UNLOCK THE SECRET
CODES OF YOUR CYCLE



DIE VERLORENE WEISHEIT &
DIE KRAFT DES ZYKLUS





MODUL 1 - UNLOCK THE SECRET CODES OF YOUR CYCLE

ERKENNE DEINE ZYKLUSKRAFT!

WENN DU WIRKLICH WIEDER IN DEINE WEIBLICHE KRAFT TRETEN MÖCHTEST, IST ES UNERLÄSSLICH, DASS DU DEINE ZYKLUS-KRAFT ZURÜCKGEWINNST.

NUR, WENN DU VERSTEHST, WIE DU UND DEIN KÖRPER WIRKLICH FUNKTIONIERT, STEHST DU WIRKLICH IN DEINER SELBSTERMÄCHTIGUNG.



01 WIE HAST DU DEINE ERSTE MENSTUATION ERLEBT?

Empty rounded rectangular box for writing the answer to question 01.

02 WELCHE BEZIEHUNG ZUM WEIBLICHEN ZYKLUS WURDE DIR VORGELEBT?

Empty rounded rectangular box for writing the answer to question 02.





MODUL 1 - UNLOCK THE SECRET CODES OF YOUR CYCLE

03 WIE ERLEBST DU AKTUELL DEINEN ZYKLUS?

04 WAS HAST DU HEUTE BEREITS ERKANNT UND VERSTANDEN?





MODUL 1 - UNLOCK THE SECRET CODES OF YOUR CYCLE

Der verlorene Weisheits-Code

FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

	KAUM/SELTEN	SEHR/OFT
Wie sehr hast Du deine Menstruation in der Vergangenheit als lästig und hinderlich wahrgenommen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Wie stark hast Du gerade das Gefühl, dass Dir das Wissen über die Kraft Deines Zyklus verwehrt wurde?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Wie sehr wurde Dir von Deiner Mutter/weiblicher Bezugsperson die Zyklusweisheit näher gebracht?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Wie sehr empfindest Du deinen Zyklus als Kraftquelle?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Wie stark spürst Du die Verbindung zu einer tieferen, verlorenen Weisheit Deines Zyklus?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	





MODUL 1 - UNLOCK THE SECRET CODES OF YOUR CYCLE

Der 4-Phasen-Zyklus-Code

FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

	KAUM/SELTEN					SEHR/OFT				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wie gut kennst Du die verschiedenen Phasen Deines Zyklus und deren Einfluss auf Dich?	<input type="checkbox"/>									
Welche Rolle spielt Dein Zyklus in Deinem Alltag?	<input type="checkbox"/>									
Wie gut weißt Du, was in Deinem Körper passiert?	<input type="checkbox"/>									
Wie gut kennst Du deine verschiedenen Bedürfnisse in jeder Zyklusphase?	<input type="checkbox"/>									
Wie sehr kannst Du die Zusammenhänge Deiner Alltagsthemen und Deinem Zyklus erkennen?	<input type="checkbox"/>									



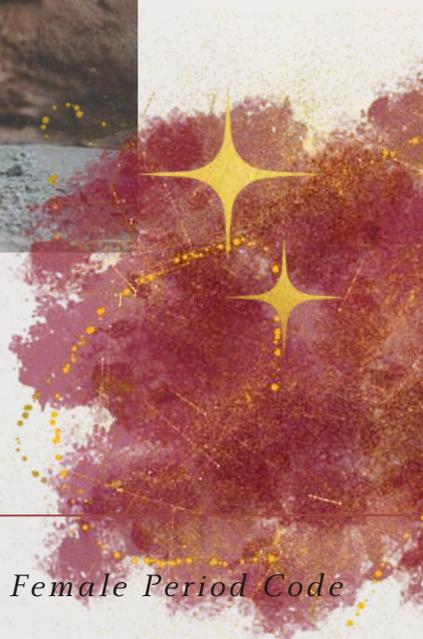


Modul 2

DISCOVER
THE POTENTIAL
OF YOUR CYCLE



ENTDECKE DAS POTENZIAL
JEDER ZYKLUS-PHASE





MODUL 2 - DISCOVER THE POTENTIAL OF YOUR CYCLE

Der Hormon-Code

FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

KAUM/SELTEN

SEHR/OFT

Wie viel wusstest du bisher über Deine Hormone?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

Wie sehr nutzt Du deine Hormone für Dich?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

Wie genau weißt Du, wann Deine Periode kommt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

Spürst Du deinen Eisprung? Weißt Du, wann er stattfindet?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

Wie gesund und im Gleichgewicht würdest Du deinen Zyklus gerade einschätzen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									





MODUL 2 - DISCOVER THE POTENTIAL OF YOUR CYCLE

ERKENNE DIE AUSWIRKUNGEN DEINER HORMONE AUF DEIN LEBEN

UM DEINE SELBSTERMÄCHTIGUNG ZURÜCKZUGEWINNEN, IST ES WICHTIG, DEINEN KÖRPER UND DIE HORMONE, DIE DICH BEEINFLUSSEN ZU VERSTEHEN UND SIE IN DEINEM LEBEN ZU DEINEN FREUNDEN ZU MACHEN.

NUTZE FOLGENDE FRAGEN, UM ZU ÜBERPRÜFEN, WIE SEHR DU SCHON IN VERBINDUNG STEHST UND UM DIR DAS GELERNT EINZUPRÄGEN.

01 WIE ERLEBE ICH GERADE MEINEN ZYKLISCHEN
WINTER & WARUM?



02 WIE ERLEBE ICH GERADE MEINEN ZYKLISCHEN
FRÜHLING & WARUM?





MODUL 2 - DISCOVER THE POTENTIAL OF YOUR CYCLE

03

WIE ERLEBE ICH GERADE MEINEN ZYKLISCHEN SOMMER & WARUM?



Empty rounded rectangular box for notes.

04

WIE ERLEBE ICH GERADE MEINEN ZYKLISCHEN HERBST & WARUM?



Empty rounded rectangular box for notes.

05

WELCHE PHASE IST FÜR MICH DIE HERAUSFORDERNDSTE UND WARUM?

Empty rounded rectangular box for notes.





MODUL 2 - DISCOVER THE POTENTIAL OF YOUR CYCLE

Der Emotions-Code

FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEXIONSARBEIT:

KAUM/SELTEN

SEHR/OFT

Wie gut kannst Du verschiedene Emotionen schon verschiedenen Zyklusphasen zuordnen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

Wie gut kommst Du mit Deinen Emotionen im zyklischen Herbst klar?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

Wie sehr nutzt Du die Chance, die Dein zyklischer Winter Dir öffnet?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

Wie gut kannst Du deine Sommer-Energie nutzen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

Wie sehr akzeptierst Du dein natürliches Bedürfnis nach Rückzug im Herbst/Winter?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									



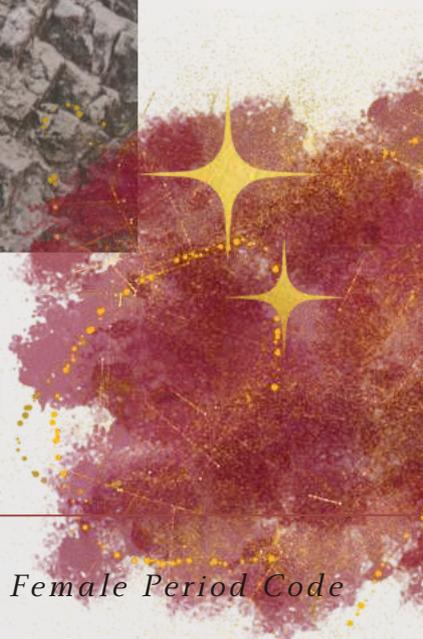


Modul 3

DESIGN YOUR CYCLIC LIFE



GESTALTE DEIN
ZYKLUSBEWUSSTES LEBEN





MODUL 3 - DESIGN YOUR CYCLIC LIFE

Der Zyklusbewusst-Leben-Code

WENN DU ZURÜCK ZU EINEM ZYKLUSBEWUSSTEN LEBEN UND ZU DEINER NATUR FINDEN MÖCHTEST, IST ES UNERLÄSSLICH, DASS DU ALTE PARADIGMEN ERKENNST UND LERNST LOSZULASSEN.

REFLEKTIERE DICH SELBST & ERKENNE, AN WELCHEN STELLEN DU NOCH NACH ALTEN MUSTERN LEBST.



KREUZE AN, WELCHE PUNKTE AUF DICH ZUTREFFEN:

- Ich tue so, als hätte ich keinen Zyklus und versuche jeden Tag gleich zu funktionieren.
- Ich weiß meistens nicht, in welcher Zyklusphase ich mich befinde.
- Ich weiß nicht, wie lange mein Zyklus genau geht.
- Ich weiß nicht, wann genau mein Eisprung ist.
- Ich denke immer noch, dass hormonelle Verhütung das Beste für mich ist.
- Meine Periode ist mir lästig.
- Ich fühle mich irgendwie "unsauber", wenn ich meine Tage habe.
- Gegen die Schmerzen nehme ich einfach Schmerztabletten.

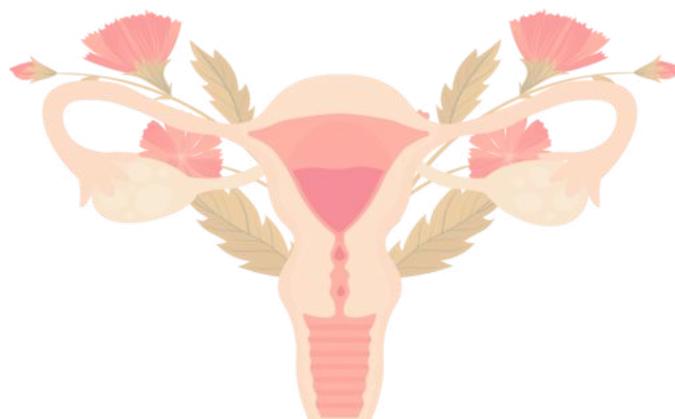




MODUL 3 - DESIGN YOUR CYCLIC LIFE



- Ich plane meinen Zyklus nicht mit ein.
- Ich spüre emotionale und energetische Veränderungen im Herbst und es nervt mich!
- Ich wünschte, ich hätte immer die gleiche Energie.
- Ich versuche immer gleich viel zu essen.
- Ich trainiere den ganzen Monat immer ähnlich.
- Ich weiß nicht, wann meine fruchtbaren Tage sind.
- Wenn ich ehrlich bin, weiß ich nicht ganz genau wie mein Zyklus funktioniert.
- Ich denke öfter: "Männer haben es gut!"
- Ich weiß nicht genau, wie ich meinen Zyklus tracken soll.





MODUL 3 - DESIGN YOUR CYCLIC LIFE

Der Zyklusbewusst-Leben-Code

BEANTWORTE FOLGENDE FRAGEN, UM FÜR DICH HERAUSZUFINDEN, WIE DU AB JETZT 1% ZYKLUSBEWUSSTER LEBEN KANNST.

01 WIE KANNST DU AB JETZT IN JEDER PHASE 1% MEHR IHRE QUALITÄTEN LEBEN?

02 WAS KANNST DU AB JETZT IN DEINEM ZYKLISCHEN WINTER WEGLASSEN ODER WOHIN KANNST DU ZU EINEM PROZENT MEHR DEINEN FOKUS HIN LENKEN?





MODUL 3 - DESIGN YOUR CYCLIC LIFE

Der Selbstfürsorge-Code

01

WIE KANNST DU DIR SELBST ABJETZT MIT 1% MEHR MITGEFÜHL BEGEGNEN?

02

AN WELCHEN STELLEN WILLST DU NACH DEM GANZEN VERSTÄNDNIS NICHT MEHR SO HART ZU DIR SEIN?

03

AN WELCHEM PUNKT DARFST DU MEHR SELBSTFÜRSORGE INTEGRIEREN?





MODUL 3 - DESIGN YOUR CYCLIC LIFE

Der Zukunfts-Code

NACH ALL DEM, WAS DU IN DEN LETZTEN TAGEN
GELERNT HAST, DARFST DU NUN NOTIEREN,
WIE EIN ZYKLUSBEWUSSTES LEBEN IN DEINER
WUNSCHVORSTELLUNG AUSSIEHT.

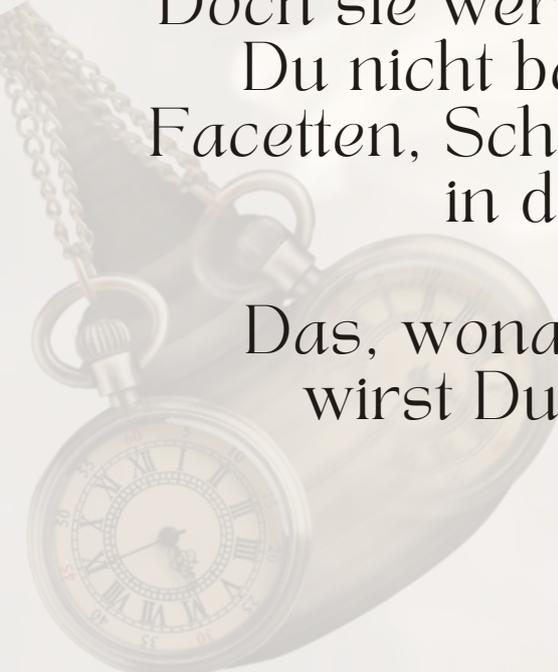
WIE MÖCHTEST DU DEINEN ZYKLUS ZUKÜNFTIG ERLEBEN
UND WAS BRAUCHT ES DAFÜR?





Vergiss Niemand

In Deinem Inneren findest Du alle Antworten,
die Du suchst! Manche zeigen sich schnell.
Andere brauchen Zeit, um sich Dir zu öffnen.
Doch sie werden verborgen bleiben, solange
Du nicht bereit bist, Dich mit all Deinen
Facetten, Schmerzen und alten Verletzungen
in der Tiefe anzunehmen!



Das, wonach DU Dich so sehr sehnst,
wirst Du immer nur in DIR finden!

Deine Jackie 