



Omara Evertz

Feiere deinen Zyklus

Dein Zykluschart

Workbook
mit Anleitung



Feiere deinen Zyklus

WEIBLICHKEIT IST FLUSS.

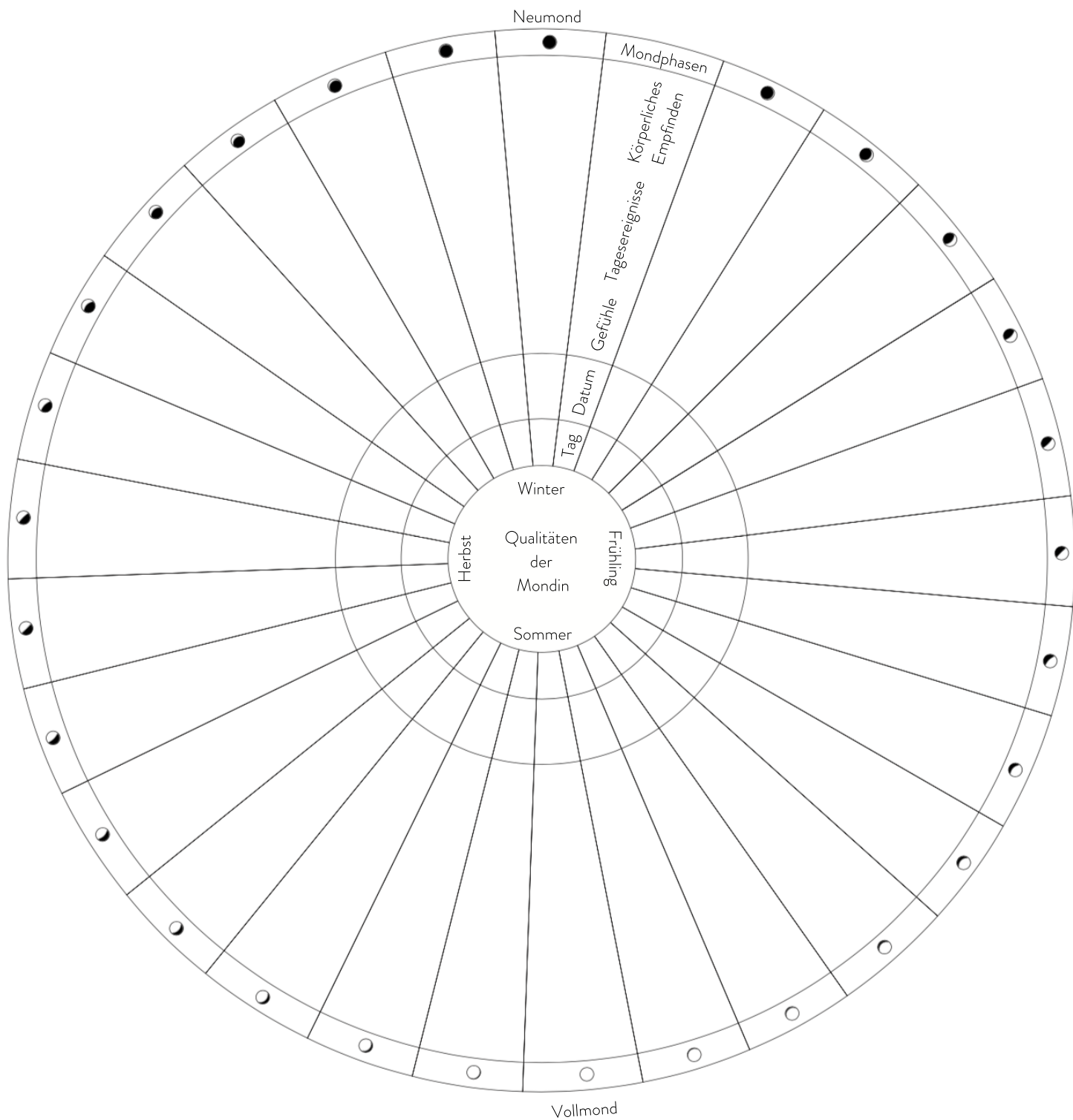
Der wohl bekannteste Fluss in uns ist unsere Monatsblutung während unserer fruchtbaren Zeit als Frau.

Hier wird Fluss greifbar, unmittelbar sichtbar in Form fließenden Blutes.

Sind wir noch nicht oder nicht mehr in unseren fruchtbaren Jahren, so spüren wir diesen Fluss weiterhin energetisch. Er ist in jeder unserer Zellen als tiefes Wissen angelegt.

Wenn wir anfangen diesen Fluss in uns zu beobachten und kennenzulernen öffnen wir Frauen uns für unsere Weisheit und bleiben in Balance.

Zyklusmandala



Anleitung zum Zyklusmandala

So fangen wir an:

- Tag 1 ist der 1. Tag deiner Blutung. Schmierblutungen zählen dabei noch zum vorherigen Zyklus. Warte am besten auf diesen Zeitpunkt und beginne dann mit deiner Aufzeichnung.
- Schaue anschließend wann der letzte Neumond bzw. Vollmond war, um herauszufinden welchen Mondstand du heute für Tag 1 hast
- Trage dementsprechend eine 1 beim passenden Mondstand in das Feld "Tag" ein und nummeriere die Tage bis 28 durch (ein Mondzyklus hat 28 Tage)
- Trage nun in das entsprechende Datumsfeld das Datum von Tag 1 ein und fülle den Rest analog aus
- Lege dir dein Zyklusmandala am besten auf deinen Nachttisch ans Bett, um jeden Abend über deinen Tag zu reflektieren und deine Erkenntnisse in das freie Feld einzutragen. Du kannst dabei auch deine ganz eigene Legende mit Abkürzungen und Farben entwickeln, um dir das Ausfüllen zu erleichtern. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Hier sind ein paar Anregungen, was du eintragen kannst: deine Gefühle & Emotionen, Empfindungen, Erkenntnisse aus deiner 30 min Seins Zeit, Tagesereignissen, was du am Tag getan hast, Körperliches Befinden (Schmerzen), Besondere Vorkommnissen (Träume), Energetische Stimmung, Chakra

Besonderheiten:

- Wenn dein Zyklus länger geht als 28 Tage der Mondin, so trage die weiteren Tage unten oder auf der Rückseite ein
- Vielleicht ist dein Zyklus auch kürzer als 28 Tage, dann lasse die restlichen Felder leer
- Beginne immer erst wieder mit einem neuen Zyklusmandala, wenn du wieder bei Tag 1 angekommen bist
- Wenn du keine Blutung mehr hast, oder deine Blutung ausbleibt, so kannst du an Neumond mit Tag 1 beginnen

Da wollen wir hin:

Fülle mindestens 3 Zyklusmandalas aus und schaue dir anschließend alle 3 gleichzeitig an:
Kannst du Muster erkennen? Welche Tage gleichen sich?

Die vier Zykluspriesterinnen

Zykluspriesterin des Frühlings (zunehmender Halbmond, Follikelreifung)

- hier stehen uns unsere männlichen Energien zur Verfügung
- gesteigerte körperliche und geistige Aktivität, analytische Fähigkeiten
- Zeit der Umsetzung, Start in neue Projekte, Effektivität, stabiles Gemüt, klar
- Energie: die Jungfräuliche

Zykluspriesterin des Sommers (Vollmond, Fruchtbare Phase/Eisprung)

- Sichtbar, Magnet, Ausstrahlung, Anziehend
- Sexualität, Empfängnis für physische und geistige Kinder in allen Lebensbereichen
- Gesellig, aktiv, kommunikativ, leicht, offen, spielerisch
- Energie: die Liebende

Zykluspriesterin des Herbstes (abnehmender Halbmond, Lutealphase)

- Loslassen, Transformation, wild, emotional
- Rückzug einläuten, körperliche und geistige Energie beginnt zu sinken
- Schleier zur Jenseitswelt wird dünner
- Energie: die Zauberin, Hexe

Zykluspriesterin des Winters (Neumond, Blutung)

- Rückzug vom Außen, Innenschau, Intuition jetzt klar hörbar, meditieren
- Reinigungsphase, Körperlich sensibel
- Zeit des Auftankens - Ruhe, Reflektion, Alleine Sein, Bäder nehmen
- Energie: die weise Alte

Einladung

Ich lade dich ein, Teil meine Mond Zeit zu werden.

Einem Online Kreis für Frauen.

Wir begegnen uns jeweils am Vollmond- und Neumondtag und empfangen die aktuelle Qualität der Mondin. Wir erinnern unser eigenes zyklisches Wissen und Tempo und finden Heilung in diesem Raum für Weiblichkeit.

Erfahre hier mehr darüber:

www.omaraevertz.com/mondzeit

Feedbackstimmen von Mond Zeit Teilnehmerinnen:



★★★★★

Silke Ruch

Weiblichkeit & Kraft

Ich habe es genossen, an deinen Online-Frauenkreisen teilzunehmen. Ich konnte gut bei mir ankommen und mich im Kreis der Frauen öffnen. Wissen um den weiblichen Zyklus gepaart mit deinen berührenden, kraftvollen Meditationsreisen haben mich noch im Alltag begleitet. Die Meditation mit dem inneren Mann und der inneren Frau mache ich weiterhin immer wieder sehr gerne und spüre, wie sich dabei immer mehr entwickeln darf. Es ist eine Bereicherung für uns Frauen!



★★★★★

Julia Wascher

Präsenz

Ich danke dir von Herzen für dieses Geschenk der Mondzeit. Es war die perfekte Kombination aus grundlegendem Wissen über unsere weibliche, zyklische Natur und einer geführten Meditation die mich mit meinem Innersten verbunden hat. Und das sage ich, die normalerweise kein Fan von Meditationen ist... Du schaffst es, mit deiner Präsenz einen Raum zu schaffen, aus dem ich gestärkt und voller Vertrauen „zurück“ in mein Leben gehe.

Danke!



★★★★★

Anja Butzke

Erlösung

Deine Mond Meditationen sind besonders. Ich hatte das Gefühl, meine Seele und mein Körper haben seit Jahren auf genau diese Meditation gewartet. Entsprechend intensiv habe ich sie erlebt. Ich durfte mir unter anderem eine ganz alte Angst anschauen, sie in den Arm nehmen, verstehen und gehen lassen. Wie heilsam. Dein Ansatz das Weibliche mit dem Mondzyklus zu verbinden paßt genau jetzt in diese Zeit. Das macht mir Mut, meine langgehegte Sehnsucht mehr weibliches Schöpfen ins



Lasse dich in meiner Facebook Gruppe "[Unlocking the feminine](#)" beschenken.

Erfahre mehr weibliches Wissen [in meinen Youtube Videos](#).