

Inhalt

Meine Geschichte	6
Die Bedeutung des weiblichen Zyklus für dein Wohlbefinden	8

1 Der weibliche Zyklus: was in deinem Körper wirklich passiert..... 11

Vier Wochen im Schnelldurchlauf: die Phasen des Zyklus	12
Der Grund, warum du fühlst, was du fühlst – Hormone des Zyklus.....	31
Der Grund, warum du deinen Zyklus verteufelst – Zyklusbeschwerden und -störungen	48

2 Nahrung im Zyklus – mehr als nur Essen..... 59

Nährstoffe: alles, was dein Körper braucht	60
Darauf solltest du bei deiner Ernährung im Zyklus achten	83
Cycle Syncing Kitchen	90
Porridge-Variationen für ein nährendes Frühstück	96
Spread on bread	98
Noch mehr Frühstücksideen.....	100
Die optimalen Dressings.....	104
Cycle Syncing Bowls	107
Hot & tasty – nährende Hauptgerichte	110
Not regret snacking.....	116
Cycle Syncing Drinks.....	124

3 Yoga im Zyklus – Movement ist Medizin und kein »Muss« 129

Yoga – Training für Körper, Geist und Zyklus	130
Bewegung im Vier-Wochen-Plan: Cycle Syncing mit Yoga	142
Kreiere deine eigene Praxis: mit dem Zyklus in Balance.....	149
Zyklusbalance: dein Yogaplan	154
Deine Yogapraxis für die einzelnen Zyklusphasen	156
Die Yogapraxis für die Menstruationsphase.....	157
Die Yogapraxis in der Follikelphase	163
Die Yogapraxis für die Ovulationsphase.....	171
Die Yogapraxis für die Lutealphase	179
Erste Hilfe bei Menstruationsbeschwerden: Diese Yogaflows helfen....	187

4 Die einzelnen Asanas für die Zyklusbalance 201

Die Atmung, mit der alles beginnt	202
Sitzende, kniende und liegende Haltungen.....	208
Stehende Haltungen	235
Yin-Yoga-Haltungen.....	262
Schlusswort	278
Anhang	279
Dank.....	280
Die Flows auf einen Blick	281
Sachregister	282
Rezepte.....	284
Über die Autorin.....	287