

# 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 Kitchens .....	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 – nährend 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 deine 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