

# Disclaimer

Alle Inhalte dieser Unterlagen, einschließlich Texte, Grafiken und Konzepte, sind urheberrechtlich geschützt. Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet.

Diese Unterlagen wurden mit viel Zeit, Wissen und Herz erstellt. Bitte respektiere meine kreative und fachliche Arbeit, die darin steckt, und gib die Inhalte nicht ohne meine Zustimmung weiter.

Vielen Dank



SANDRA  
LANGSCHWERT

# SAVOR YOUR CYCLE

Do, 23.10.2025



powered by

**SOLAR PLEXUS**

&

SANDRA  
LANGSCHWERT

VERSTEHEN

Was tun die  
Hormone in dir?

Wissen ist Macht.

Zyklus-Wissen ist  
Selbst-Ermächtigung.

zentrales Ziel meiner Zyklusarbeit:

selbst-bewusst  
hormon-gesteuert

privat und beruflich

# Ovulation

Eisprung

# Follikelphase

Aufbau Gebärmutter Schleimhaut  
Reifung Follikel mit Eizelle

# Lutealphase

Vorbereitung Einnistung Eizelle  
Halten Gebärmutter Schleimhaut

4 PHASEN  
IM WEIBLICHEN  
ZYKLUS

# Menstruation

Regelblutung

Wer oder was ist für  
all das verantwortlich?

# HORMONE

Alles in deinem Leben wird von deinem Hormonsystem - und damit deinem Zyklus beeinflusst.



Appetit, Essverhalten, Schlaf, Energie, Stimmung,  
Kreativität, sexuelles Verlangen, Produktivität, Bedürfnis  
nach Bewegung und Ruhe, Konzentrationsfähigkeit,  
Immunsystem, Verdauung, Stoffwechselprozesse usw.

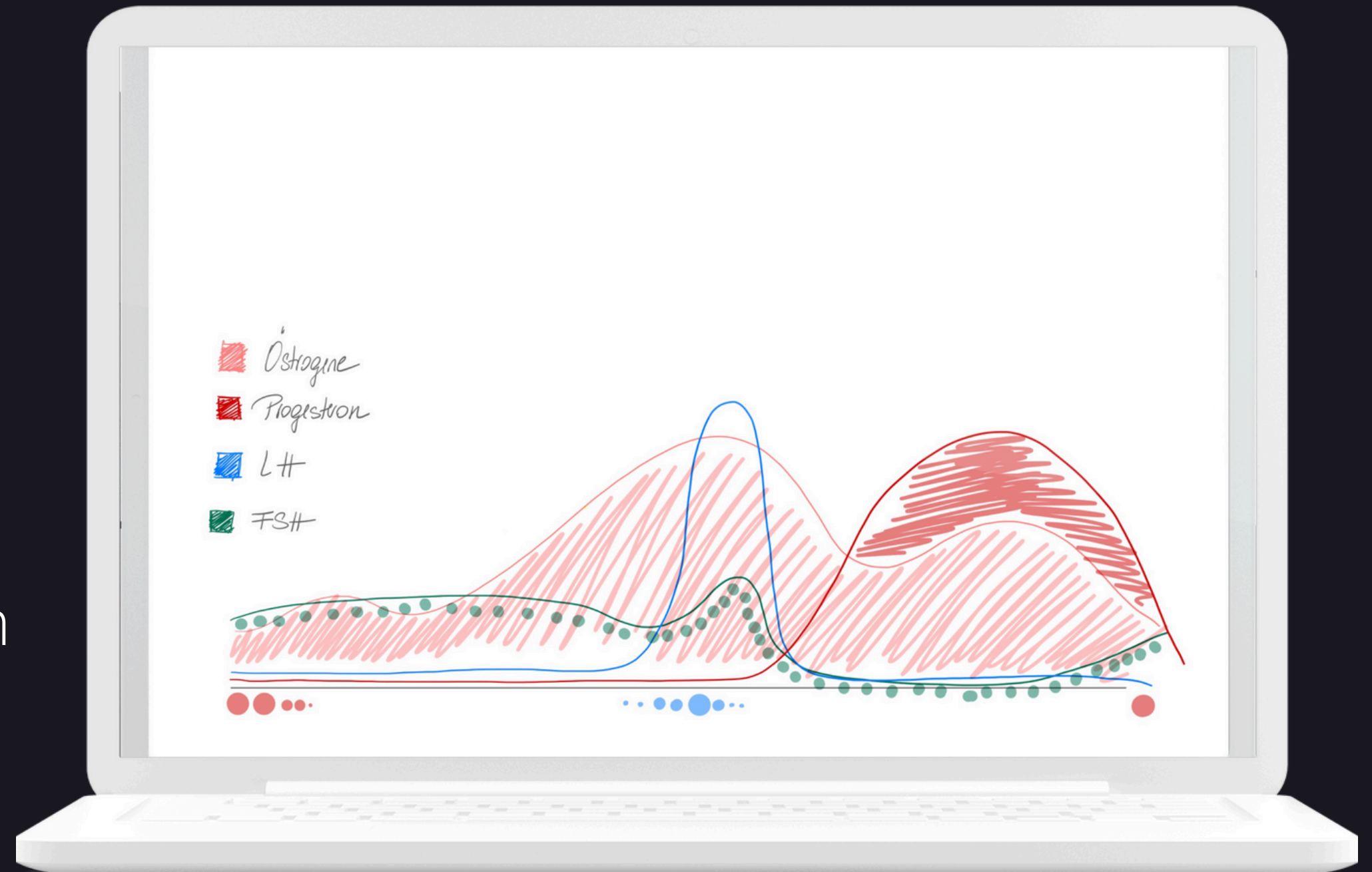
# Hormon-Kurve weiblicher Zyklus

Östrogen(e)

Progesteron

Follikel Stimmulierende Hormon

Luteinisierende Hormon





Jeder Tag ist anders!

Östrogen



**Follikelphase**

innerer Frühling

**Ovulation**

innerer Sommer

Progesteron



**Lutealphase**

innerer Herbst

4 PHASEN  
IM WEIBLICHEN  
ZYKLUS

**Menstruation**

innerer Winter

SANDRA • LANGSCHWERT

# SAVOR YOUR CYCLE

Do, 23.10.2025



powered by

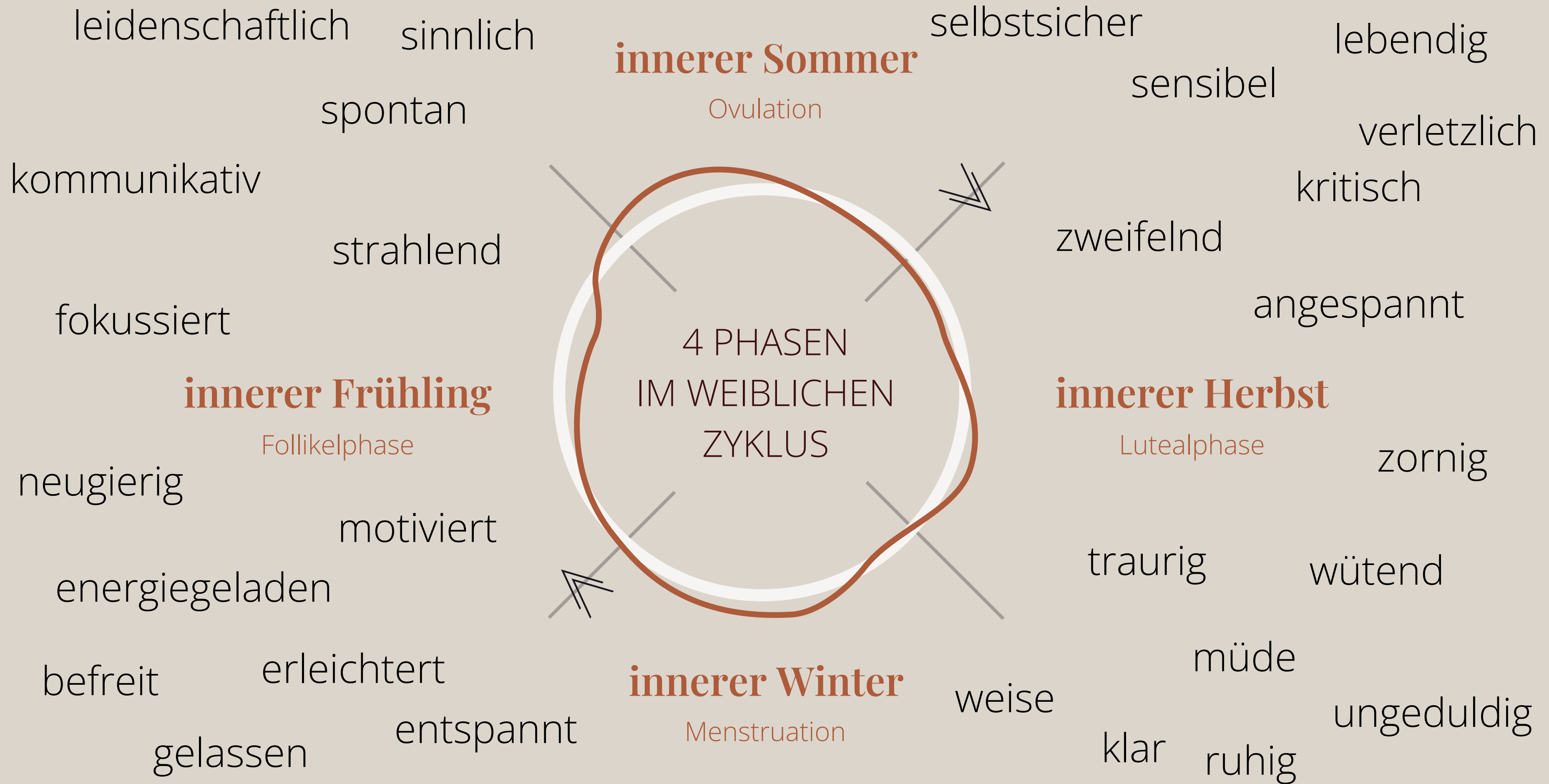
**SOLAR PLEXUS**

&

**SANDRA  
LANGSCHWERT**

FÜHLEN

Was wollen die  
Hormone von dir?



innerer Sommer

innerer Frühling

innerer Herbst

4 PHASEN  
IM WEIBLICHEN  
ZYKLUS

innerer Winter

SAN  
DRA

- Kopf, Verstand, denken
- Neugierde, Wachstum, Energie
- Ich gehe meinen Weg.

**Qualitäten** Aufbruch, Klarheit, Vision,  
Inspiration, Vitalität

**Empfinden** kommunikativ, konzentriert,  
optimistisch, aktiv, selbstbewusst, extrovertiert,  
tatkraftig, lösungsorientiert

**Herausforderungen** Überlastung, zu viele  
Ziele setzen, Überschätzung, Stress,  
Grenzenlosigkeit, überschweifender  
Optimismus

**innerer FRÜHLING**

Follikelphase



SAN  
DRA

innerer Sommer

innerer Frühling

innerer Herbst

4 PHASEN  
IM WEIBLICHEN  
ZYKLUS

innerer Winter

SAN  
DRA

- Herz, Mitgefühl
- Aktivität, Lust, Genuss
- Ich l(i)ebe.

**Qualitäten** Lust, Fürsorge, Entfaltung,  
Kraft, Stärke, Expansion

**Empfinden** lustvoll, sinnlich, mitfühlend,  
fürsorglich, leidenschaftlich

**Herausforderungen** Mutterthemen, Begierde,  
Besitzdenken

innerer SOMMER

Ovulation



SAN  
DRA

innerer Sommer

innerer Frühling

innerer Herbst

4 PHASEN  
IM WEIBLICHEN  
ZYKLUS

innerer Winter

SAN  
DRA



## innerer HERBST

Lutealphase

- Bauch, Intuition
- Rückzug, Kreativität, Grenzen
- Ich bin.

**Qualitäten** Schöpferische Kraft, Kreativität, Emotionen, Erkennen

**Empfinden** emotional, nachdenklich, introvertiert, ruhig, kämpferisch

**Herausforderungen** Zweifel, Trauer, Emotionen, Wut, Aggression

innerer Sommer

innerer Frühling

innerer Herbst

4 PHASEN  
IM WEIBLICHEN  
ZYKLUS

innerer Winter

SAN  
DRA



## innerer WINTER

Menstruation

- Unterleib, Fühlen
- Ruhe, Gelassenheit, Weisheit
- Ich kenne meinen Weg.

**Empfinden** gelassen, entspannt, introvertiert, ruhig, hingebungswohl, wahrhaftig

**Qualitäten** Rückzug, Stille, Loslassen, Regeneration, Neubeginn, Weiblichkeit

**Herausforderungen** Sensibilität, Wahrheit, die schnelle und fordernde Außenwelt, Schmerz

## innerer Sommer

Aktivität, Lust, Genuss

## innerer Frühling

Neugierde, Wachstum, Energie

4 PHASEN  
IM WEIBLICHEN  
ZYKLUS

## innerer Herbst

Rückzug, Kreativität, Grenzen

## innerer Winter

Ruhe, Gelassenheit, Weisheit

# SAVOR YOUR CYCLE

Do, 23.10.2025



powered by

**SOLAR PLEXUS**

&

**SANDRA  
LANGSCHWERT**



HANDELN

Wozu  
ermächtigen dich  
deine Hormone?



# Zyklusbasiert leben & arbeiten.

Auch dann, wenn es sich nicht planen lässt.



zyklusbasiert leben & arbeiten

# Archetypen

Es geht um deine Haltung.

zyklusbasiert leben & arbeiten

# Archetypen



**Entdeckerin**  
Jungfrau

innerer Frühling

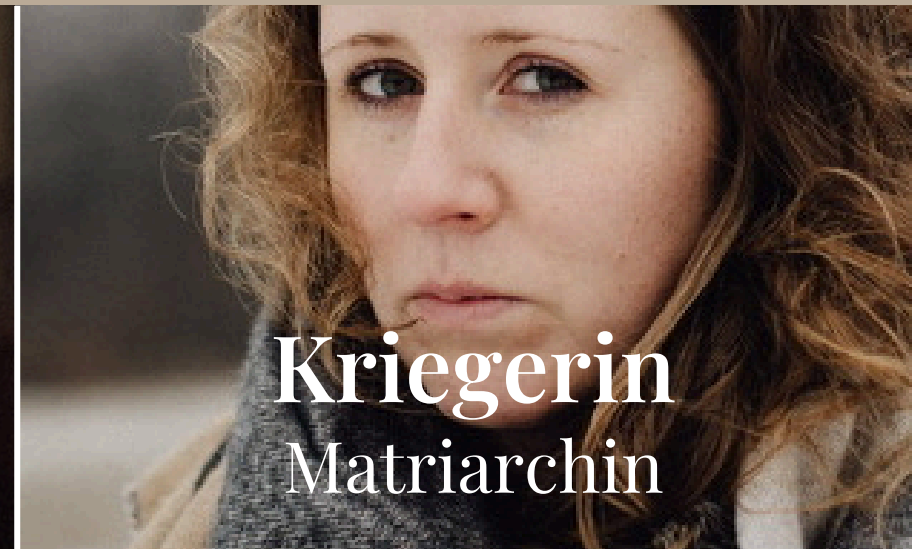
Neugierde, Motivation  
Analyse, Logik  
Lösungen, Offenheit



**Schöpferin**  
Liebende

innerer Sommer

Sinne, Leidenschaft  
Soziales, Fürsorge  
Begeisterung, Freude



**Kriegerin**  
Matriarchin

innerer Herbst

Fokus, Ordnung  
Kritik, Emotionen  
Rückzug, Klarheit



**Weise**  
Zauberin

innerer Winter

Ruhe, Gelassenheit  
Vertrauen, Erdung  
Vision, Stärke

# SAVOR YOUR CYCLE

Do, 23.10.2025



powered by

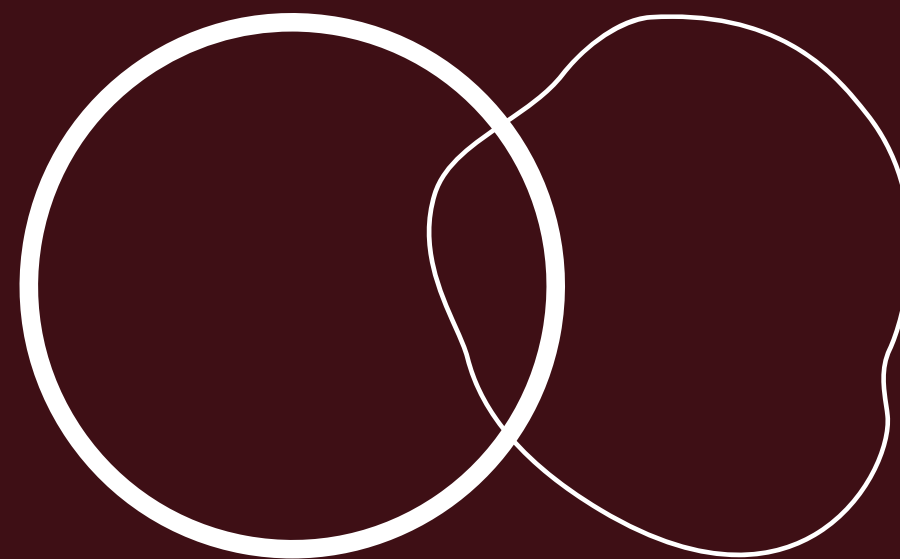
**SOLAR PLEXUS**

&

**SANDRA  
LANGSCHWERT**

Dein Zyklus ist  
ein Teil von dir.

»Nutze ihn!



SANDRA  
LANGSCHWERT

Podcast



YouTube



Instagram

