

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



& SANDRA
LANGSCHWERT





VERSTEHEN

Was tun die
Hormone in dir?

SANDRA • LANGSCHWERT

Wissen ist Macht.
Zyklus-Wissen ist
Selbst-Ermächtigung.

zentrales Ziel meiner Zyklusarbeit:

selbst-bewusst
hormon-gesteuert

privat und beruflich

Ovulation

Eisprung

Folikelphase

Aufbau Gebärmutterhaut
Reifung Follikel mit Eizelle

Lutealphase

Vorbereitung Einnistung Eizelle
Halten Gebärmutterhaut



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.

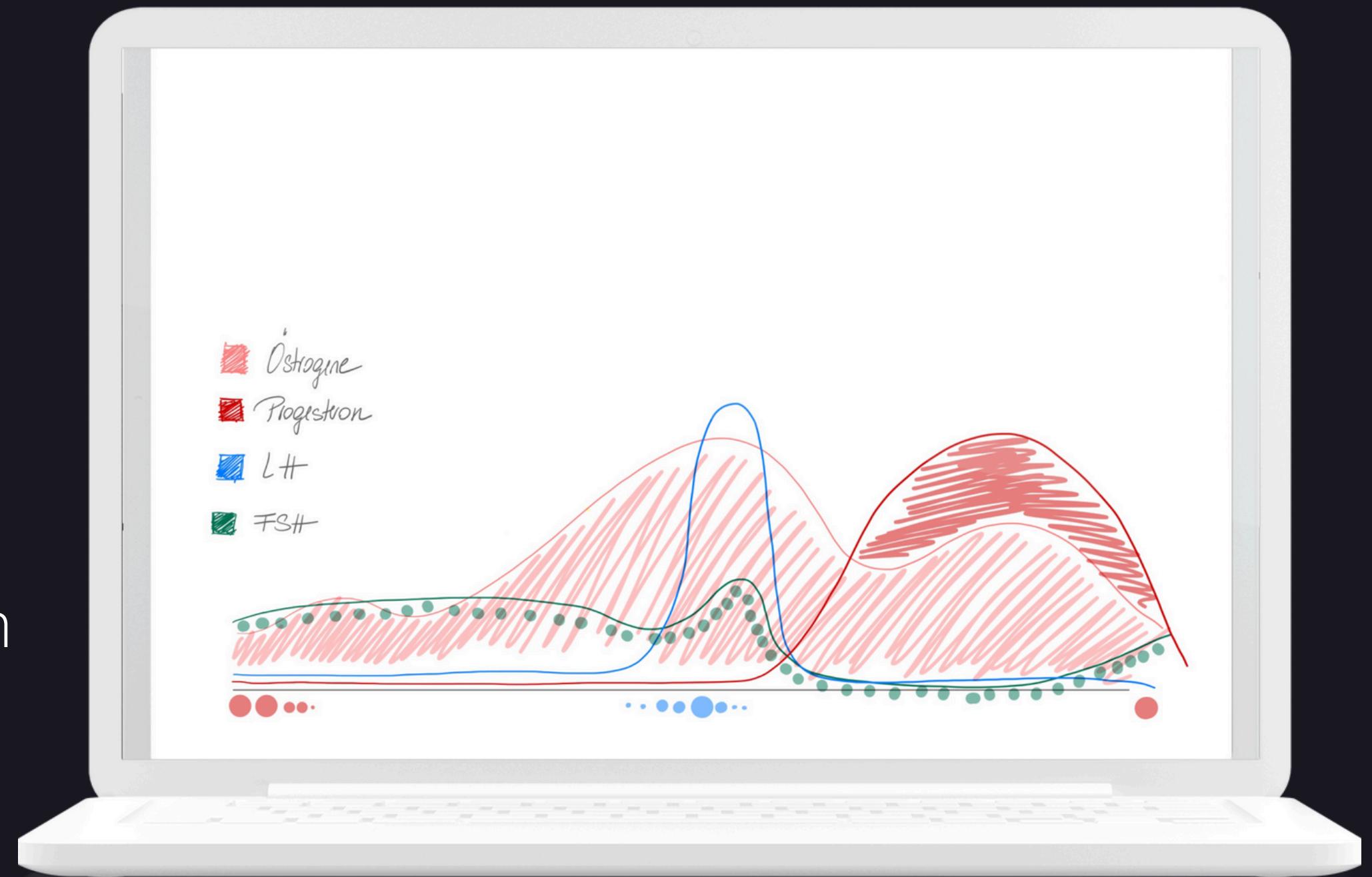
Hormon-Kurve weiblicher Zyklus

Östrogen(e)

Progesteron

Follikel Stimmulierende Hormon

Luteinisierende Hormon





Jeder Tag ist anders!

Östrogen



Folikelphase

innerer Frühling

Ovulation

innerer Sommer

4 PHASEN
IM WEIBLICHEN
ZYKLUS

Menstruation

innerer Winter

Progesteron



Lutealphase

innerer Herbst

SAVOR YOUR CYCLE

Do, 23.10.2025



& SANDRA
LANGSCHWERT



FÜHLEN

Was wollen die
Hormone von dir?



innerer Frühling

innerer Sommer

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, tatkräftig, lösungsorientiert

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

innerer FRÜHLING
Follikelphase



innerer Sommer

innerer Frühling

innerer Herbst

4 PHASEN
IM WEIBLICHEN
ZYKLUS

innerer Winter



SAN
DRA

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

Empfinden lustvoll, sinnlich, mitfühlend, fürsorglich, leidenschaftlich

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

Herausforderungen Mutterthemen, Begierde, Besitzdenken

innerer SOMMER

Ovulation



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

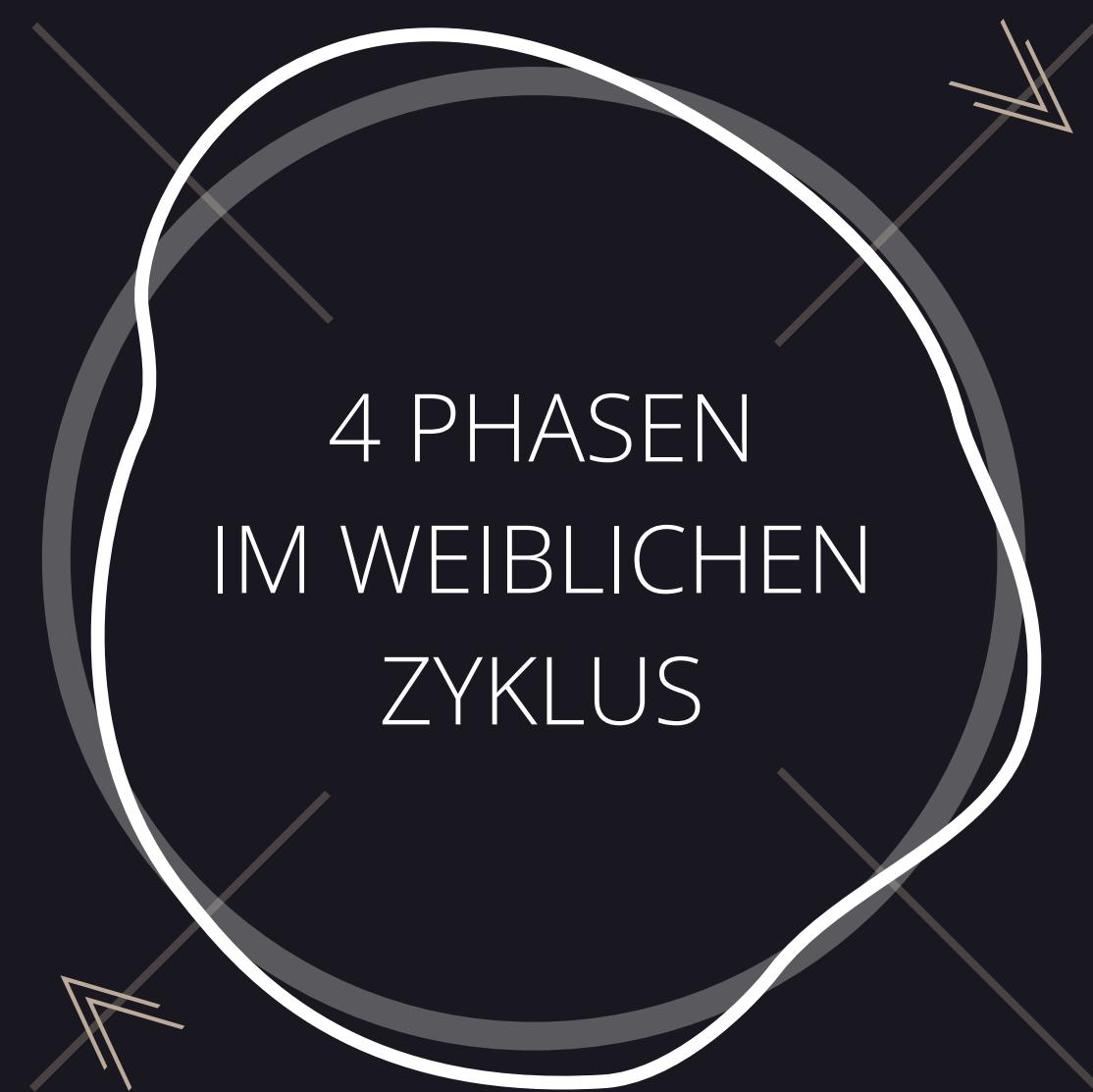
innerer Sommer

innerer Frühling

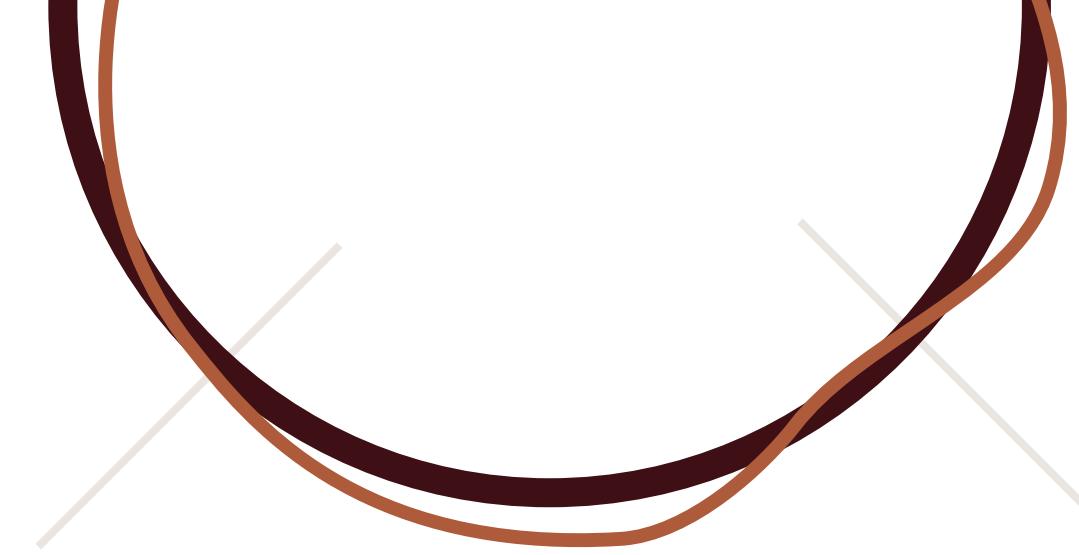
innerer Herbst

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

innerer Herbst

Rückzug, Kreativität, Grenzen

4 PHASEN
IM WEIBLICHEN
ZYKLUS



innerer Winter

Ruhe, Gelassenheit, Weisheit

SAN
DRA

SAVOR YOUR CYCLE

Do, 23.10.2025



& 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

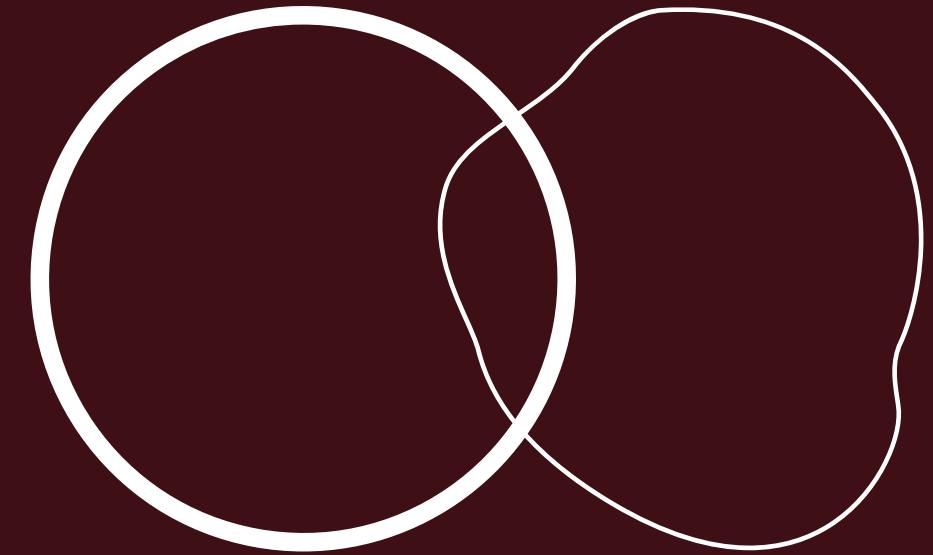


& SANDRA
LANGSCHWERT



Dein Zyklus ist
ein Teil von dir.

Nutze ihn!
»



SANDRA
LANGSCHWERT

Podcast



YouTube



Instagram

