

Der weibliche Zyklus

Zyklusphase	physisches Geschehen	psychische Entsprechung	Mondphase
Follikelreifungsphase (zwischen Mens und Eisprung)	Ei reift heran Östrogen hoch	Entwicklung neuer Pläne, Projekte extrovertiert	Neumond → Vollmond zunehmend
Ovulation (Eisprung)	FSH↑ LH↑	Höhepunkt der Kreativität Zeit der Fruchtbarkeit geistige und psychische kreative Aufnahmefähigkeit aufnahmebereit für andere entspannter und zufriedener, empfänglicher für Zuwendung und Liebe	Vollmond (2tage vorher bis 2 tage danach)
Lutealphase (von der Ovulation bis zu Mens)	Progesteron hoch	Bewertung und Nachdenken introvertiert Rückzug von äußeren Aktivitäten → eher reflektive Haltung stärkere Orientierung nach innen Frauen sind am stärksten mit ihrer inneren Stimme in Kontakt	Vollmond → Neumond abnehmend
Menstruation (beginnt häufig in der dunkelsten Zeit, morgens zwischen 4 und 6 Uhr)		Verdunkelung, in der die Lebenskraft zu schwinden scheint Energie und Stimmung↓	Neumond