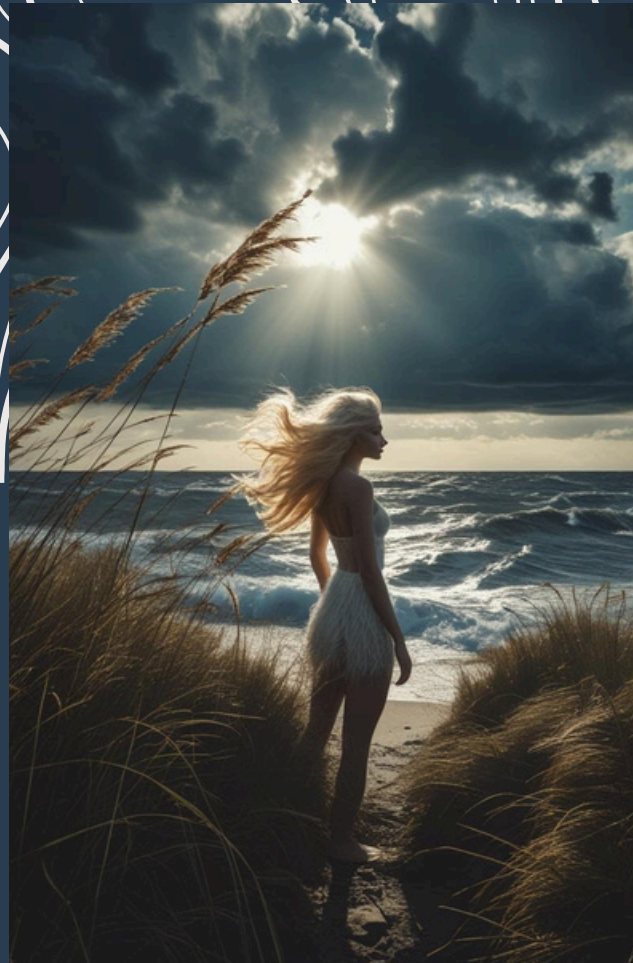


NORDZYKLUS

IM EINKLANG MIT DEINER
INNEREN FRAU -
BEGLEITUNG DEINER
ZYKLUSPHASEN



DER RUF DER NORDFRAU



Weit im Norden, wo der Wind durch alte Tannen rauscht und das Licht selbst im Sommer golden bleibt, lebte die Nordfrau.

Sie war nicht laut, aber voller Kraft. Nicht auf der Suche, sondern verbunden – mit sich selbst, mit der Erde, mit dem Wandel.

Ihr Leben folgte nicht Uhren, sondern Rhythmen. Den Zyklen der Natur. Den Gezeiten. Dem Puls des eigenen Körpers.

Auch in dir lebt eine Nordfrau. Vielleicht leise, vielleicht schlafend – doch sie ist da. Dieses Buch ist eine Erinnerung. Eine Einladung, dich an deinen ureigenen Rhythmus zu erinnern: deinen Zyklus.

Er ist nicht lästig, sondern mächtig. Nicht Schwäche, sondern Weisheit. Lass uns gemeinsam durch die vier Phasen wandern – durch Winter, Frühling, Sommer und Herbst deiner Weiblichkeit.

Du musst nicht mehr funktionieren. Du darfst fließen.

Willkommen in deinem Nordzyklus.



PHASE 1: MENSTRUATION – DIE STILLE DER FJORDE



Wie der Winter in den Wäldern des Nordens bringt diese Zeit Ruhe, Rückzug und Regeneration. Der Körper lässt los. Die Seele wird leise.

KÖRPER & EMOTION:

- HORMONSPIEGEL SINKEN, ENERGIE ZIEHT SICH ZURÜCK
- STIMMUNG OFT NACHDENKLICH, VERLETZLICHER
- ZEIT FÜR INNENSCHAU, RÜCKZUG UND WÄRME

ÜBUNG: WINTERATEM

- ZIEH DICH AN EINEN RUHIGEN ORT ZURÜCK. VIELLEICHT MIT EINER DECKE, EINEM HEISSEN TEE.
- ATME TIEF DURCH DIE NASE EIN, ALS WÜRDEST DU DEN ERSTEN SCHNEE RIECHEN.
- ATME LANGSAM AUS, ALS WÜRDEST DU NEBEL IN DEN EISIGEN MORGEN HAUCHEN.
- SPÜRE: DU MUSST GERADE NICHTS LEISTEN. NUR SEIN.

NORDFRAU-GESCHICHTE:

WENN DIE NORDFRAU BLUTETE, WANDERTE SIE NICHT. SIE SETZTE SICH AN DAS FEUER, LAUSCHTE DEM WIND IN DEN BÄUMEN UND HÖRTE AUF DAS FLÜSTERN IHRER TRÄUME.

A wide-angle photograph of a Norwegian fjord. The water is calm, reflecting the clear blue sky and the steep, snow-dusted mountains on either side. In the foreground, a rocky shoreline is visible, with some seaweed and small pools of water. The sun is low on the horizon, creating a bright reflection on the water and the rocks. The overall mood is peaceful and majestic.

ICH EMPFANGE
KRAFT AUS DER
STILLE.



PHASE 2: FOLLIKELPHASE – DIE RÜCKKEHR DES LICHTS



Wie im frühen Frühling, wenn die ersten Knospen sprießen, steigt nun neue Energie in dir auf. Dein Körper baut sich wieder auf. Deine Seele erwacht.

KÖRPER & EMOTION:

- ÖSTROGEN STEIGT, ENERGIE UND MOTIVATION KEHREN ZURÜCK
- KLARHEIT IM KOPF, AUFBRUCHSSTIMMUNG
- LUST AUF NEUES, KREATIVITÄT ERWACHT

ÜBUNG: BIRKENBEWEGUNG

STELL DICH MIT FESTEM STAND NACH DRAUSSEN
STELL DIR VOR, DU BIST EIN JUNGER BIRKENBAUM –
ZART, ABER STARK.

STRECKE DICH ZUM LICHT, KREISE SANFT DEINE ARME, TANKE SONNE.

NORDISCHER IMPULS:

DIE NORDFRAU GING MIT DEM ERSTEN LICHT HINAUS. SIE SANG MIT DEN
VÖGELN, WUSCH SICH IM FLUSS UND SCHMÜCKTE IHR HAAR MIT MOOS.
ALLES WAR NEUBEGINN.

A scenic landscape of a fjord in Norway. The foreground is filled with wildflowers, including purple and yellow blooms. The middle ground shows a calm body of water reflecting the sky. The background features steep, green mountains with patches of snow on their peaks, under a bright blue sky with scattered white clouds.

ICH SPRIESSE WIE DAS ERSTE GRÜN.



PHASE 3: OVUATIONSPHASE – STRAHLKRAFT UND VERBINDUNG



WIE DIE MITTERNACHTSSONNE
ERHELLST DU DEN HIMMEL. DEINE
ENERGIE STRAHLT WEIT ÜBER DEN
FJORD HINAUS.

KÖRPER & EMOTION:

- KÖRPER IN VOLLER KRAFT, SINNLICH UND OFFEN
- HÖCHSTE FRUCHTBARKEIT: EISPRUNG – ZEIT DER LEBENSLUST
- STRAHLENDE AUSSTRAHLUNG, DIE ANDERE ANZIEHT
- EMOTIONEN: KLAR, LEBENDIG, VERBUNDEN

ÜBUNG: SONNENRITUAL AM WASSER

GEH HINAUS IN DEN WALD, WO LICHT DURCH DIE BÄUME FÄLLT. ATME
TIEF EIN, BREITE DIE ARME AUS UND SPÜRE DIE SONNE AUF DEINER HAUT.

SPRICH:

„ICH BIN LICHT. ICH BIN LEBEN. ICH BIN VERBUNDEN.“

NORDISCHER IMPULS:

SVALA STAND AM RAND DES FJORDS, DIE MITTERNACHTSSONNE
VERGOLDETE IHRE HAUT. EINST MACHTE SIE SICH KLEIN – HEUTE NICHT.
SIE BREITETE DIE ARME AUS, LACHTE IN DEN WIND UND FLÜSTERTE:

„ICH BIN HIER, UM ZU LEBEN – IN VOLLER STRAHLKRAFT.“

DAS ECHO DER BERGE SANG IHR LIED DER FREIHEIT.

"ICH ERLAUBE MIR ZU
STRAHLEN.
MEINE PRÄSENZ IST
EIN GESCHENK FÜR
DIESE WELT!"





PHASE 4: LUTEALPHASE – RUHE UND TIEFE



WIE DIE BIRKENBLÄTTER IM HERBST
FÄRBT SICH DEINE ENERGIE – WARM,
TIEF, UND BEREIT FÜR RÜCKZUG.

KÖRPER & EMOTION:

- DEIN KÖRPER ZIEHT SICH NACH INNEN ZURÜCK
- DU FÜHLST DICH RUHIGER, NACHDENKLICH, BRAUCHST MEHR RÜCKZUG UND FÜRSORGE.
- EMOTIONEN SIND INTENSIVER
- DU BIST IN EINER PHASE DER INNEREN WEISHEIT UND SELBSTREFLEXION.

ÜBUNG: MOOS-UMARMUNG

FINDE EINEN RUHIGEN PLATZ IM WALD, SETZE DICH AUF EINEN MOOSBEDECKTEN STEIN. SCHLIESSE DIE AUGEN UND SPÜRE DIE ERDE UNTER DIR. ATME TIEF UND LASS ALLE ANSPANNUNG LOS. VISUALISIERE, WIE DAS MOOS DICH SANFT UMHÜLLT UND DIR GEBORGENHEIT SCHENKT. FLÜSTERE FÜR DICH: „ICH EHRE MEINE RUHE. ICH NÄHRE MEINE SEELE. ICH FINDE FRIEDEN IN MIR.

NORDISCHER IMPULS:

IN DEN STILLEN HERBSTWÄLDERN ZOG SICH EIRA ZURÜCK, DIE NORDFRAU. SIE WUSSTE, DASS NACH JEDEM STURM RUHE FOLGT. MIT JEDEM ATEMZUG FÜHLTE SIE DIE KRAFT DER ERDE IN SICH, DIE SIE NÄHRTE UND STÄRKTE. IN DER STILLE FAND SIE IHRE WEISHEIT UND DIE TIEFE VERBINDUNG ZU IHREM INNEREN SELBST.



**„WIE DIE BIRKE IM HERBST
IHRE BLÄTTER LOSLÄSST,
LASSE AUCH ICH LOS, WAS
MICH BESCHWERT.
ICH ERLAUBE MIR RUHE UND
RÜCKZUG, UM INNERLICH ZU
WACHSEN UND NEU ZU
ERBLÜHEN.“**

NEUANFANG – DER EWIGE TANZ DES LEBENS



So wie die Jahreszeiten im Norden unaufhörlich wechseln, so beginnt auch dein Zyklus von Neuem – ein immerwährendes Geschenk der Natur. Nach der Stille und Sammlung erwacht dein innerer Baum wieder zum Leben, bereit, sich zu entfalten, zu wachsen und zu leuchten.

Es war der frühe Morgen in den tiefen Wäldern Skandinaviens, als Freya, die Nordfrau, aus der Dunkelheit der langen Nächte trat. Ihr Herz war schwer von Abschied, doch erfüllt von Hoffnung. Mit jedem Schritt spürte sie, wie neues Licht durch die Zweige brach – ein Versprechen, dass alles Altes vergeht, um Platz für neues Leben zu schaffen. Sie wusste: So wie der Wald sich erneuert, so erneuerst auch du dich – immer wieder, kraftvoll und schön.

Der Zyklus ist dein uralter Rhythmus -
deine natürliche Melodie.
Vertraue ihm, tanze mit ihm, denn in seinem
Kreislauf liegt deine wahre Stärke.



KRÄUTER DER NORDFRAU - NATURKRAFT FÜR DEINEN ZYKLUS

EIN KLEINER AUSZUG AUS DEM WAS NOCH KOMMT...



* FRAUENMANTEL (ALCHEMILLA VULGARIS)

Symbol der Weiblichkeit und Balance

Der Frauenmantel ist seit Jahrhunderten ein Symbol für die weibliche Kraft. Seine weichen, runden Blätter fangen den Morgentau wie kostbare Perlen auf – genau wie wir Frauen die Zyklen des Lebens in uns tragen.

Wie er dir hilft

- Unterstützt den Hormonhaushalt auf natürliche Weise
- Löst leichte Krämpfe und lindert Zyklusbeschwerden
- Wirkt harmonisierend auf Körper und Seele

Anwendung

- Als Tee: 1 TL getrocknete Blätter mit heißem Wasser übergießen,
- 10 Minuten ziehen lassen.
- Ritualidee: Trinke den Tee in der Lutealphase, wenn du spürst, dass Rückzug und Erdung wichtig sind. Zünde eine Kerze an, setze dich an ein Fenster oder in den Wald, und sprich leise:
„Ich nehme meine Kraft an – sanft und stark zugleich.“

Nordischer Tipp

Frauenmantel wurde früher von nordischen Frauen gesammelt, um Schutz und Heilung zu bringen. Du kannst die Blätter auch trocknen und räuchern, um deinen Raum zu reinigen und dich innerlich zu stabilisieren.





BEIFUSS (ARTEMISIA VULGARIS)

Kraut der Nordfrauen und der Intuition

Beifuß galt bei den alten Nordvölkern als heiliges Schutzkraut. Er steht für innere Klarheit, Visionen und die Verbindung zwischen Körper und Seele.

Wie er dir hilft

- Fördert die Durchblutung und lindert Krämpfe
- Stärkt die Intuition und hilft beim Loslassen
- Wirkt entspannend bei Nervosität und Unruhe

Anwendung

- Als Tee: ½ TL getrocknete Blätter (Beifuß ist stark, daher sparsam dosieren!), mit heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen.
- Ritualidee: Nutze Beifuß in der Menstruationsphase für ein Räucherritual. Lege eine kleine Menge auf Räucherkohle oder in ein Räuchersieb, schließe die Augen, atme tief und stell dir vor, wie alter Ballast mit dem Rauch verschwindet. Sprich:
- „Ich lasse los, was nicht mehr zu mir gehört.“

Nordischer Tipp

Die nordischen Frauen nutzten Beifuß vor Reisen und Übergängen, um Schutz und Kraft zu erbitten. Du kannst dir ein kleines Beifuß-Bündel binden und in deine Waldtasche legen – als Talisman für Klarheit und Stärke und für einen wohltuenden Duft in deiner Tasche.



Deine Reise nach Norden beginnt

Stell dir vor, du stehst am Ufer eines stillen Fjords. Der Wind des Nordens streicht sanft durch dein Haar, und irgendwo hinter dem Horizont liegt ein neues Land – dein neues Leben.

Du hast den ersten Schritt getan, indem du dieses E-Book geöffnet hast. Doch dies ist erst der Anfang. Ich selbst bin noch auf dieser Reise. Ich befinde mich mitten in meiner Ausbildung zur Kursleiterin für Waldbaden und Stille im nordischen Stil – eine Ausbildung, die mir die Kraft gibt, dir schon bald ein einzigartiges Erlebnis zu schenken: Ein Online-Programm, das dich überallhin begleitet – in deinen Wald, in dein Zuhause, an dein Meer.

Die großen Kurse werden kommen, sobald ich mein Zertifikat in den Händen halte.

Aber bis dahin warten kleine Geschenke auf dich:

- ✨ weitere E-Books,
- ✨ nordisch inspirierte Posts,
- ✨ und besondere Merchandise-Artikel,

die dich schon jetzt mit der Energie des Nordens verbinden. Bleib also bei mir. Gemeinsam brechen wir bald auf zu einer Reise, die dich rausführt aus dem Hamsterrad, hinein in Selbstakzeptanz, Weiblichkeit, Sinnlichkeit und Natur. Und glaube mir: Die Magie des Nordens hält mehr für dich bereit, als du dir heute vorstellen kannst.

LASS DICH VERZAUBERN VON DER MAGIE DES NORDENS



Der Norden ist mehr als eine Landschaft – er ist eine Haltung.
Eine Erinnerung daran, dass in der Stille Kraft liegt, dass Schönheit
unperfekt sein darf und dass wir Frauen zyklische Wesen sind, nicht
Maschinen.

Dein Zyklus ist wie die Natur: Er blüht, er strahlt, er lässt los, er ruht.
Jeder Teil davon ist wertvoll. Wenn du beginnst, im Rhythmus deines
Körpers zu leben, wirst du nicht nur mehr Balance finden – du wirst
deine wahre Stärke erkennen.



Möchtest du tiefer eintauchen?

Dann begleite mich in die Welt von Next Level Ladys!
In Onlinekursen voller nordischer Rituale, Geschichten und
Empowerment.

Wir werden gemeinsam:

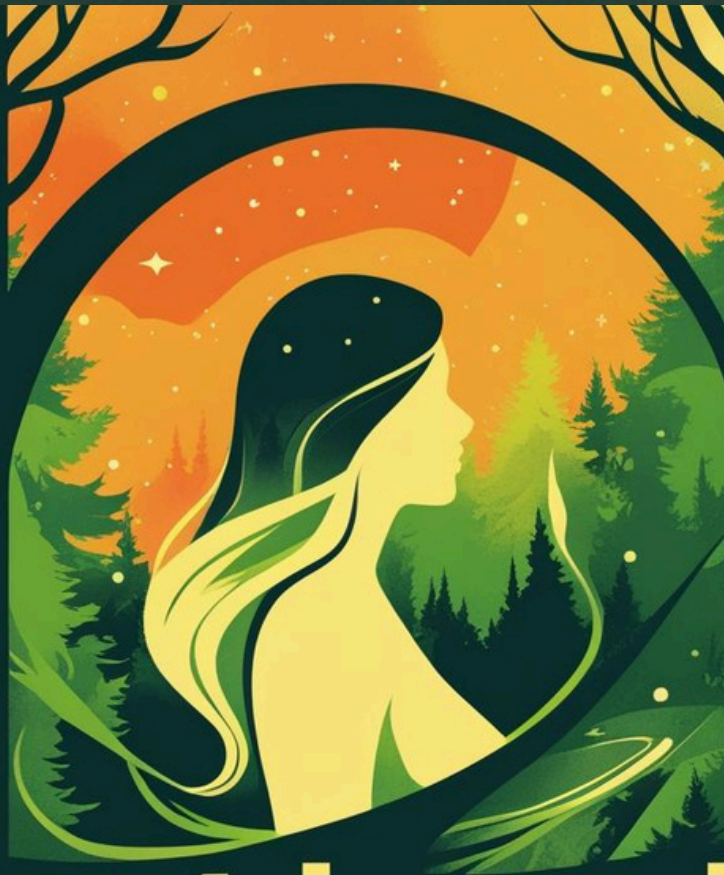
- ✓ deine Weiblichkeit neu entdecken
- ✓ die Natur in dein Leben holen
- ✓ Rituale und Übungen für alle Zyklusphasen praktizieren
- ✓ Rituale für Empowerment, Entspannung und Sinnlichkeit

Folge mir auf Instagram @nextlevelladys, werde Teil unserer
Community und spüre, wie gut es tut, im Einklang mit dir selbst zu leben.
Ein "Raum" mit skandinavischem Flair nur für uns Frauen.

ICH FREUE MICH AUF DICH!

THANK YOU

STAY CONNECTED



Next Level

LADYS
NORDIC EMPOWERMENT

@NEXTLEVELLADYS

WWW.NEXT-LEVEL-LADYS.DE

