

Moon Dial - So funktioniert's!

Das Moon Dial dient zur Aufzeichnung verschiedener Wahrnehmungen während des weiblichen Zyklus. Dahinter steht die Absicht, zyklusbedingte Veränderungen im Erleben, der Wahrnehmung sowie besondere Stärken und Bedürfnisse aufzuzeichnen. So soll es im Laufe mehrerer Monate zu einem Überblick über den Zyklus kommen, der hilft, die besonderen Kräfte des Zyklus kennen zu lernen und mögliche Schwierigkeiten wie PMS zu vermeiden.

Das funktioniert so:

- Die Zahl 1 steht für den 1. Tag der Blutung, mit dem die Beobachtungen beginnen.
- Jeden Tag wird ein „Tortenstück“ ausgefüllt.
- Es werden Bedürfnisse, Fähigkeiten, Befindlichkeiten und alle sonstigen Veränderungen eingetragen. Dazu sind Worte, Farben und eigene Symbole am besten geeignet.
- Die Beobachtungen können auch Sport- und Eßgewohnheiten, Sexualität, das Schlaf- und Ruhebedürfnis, das soziale Erleben, die Leistungsfähigkeit und vieles mehr beinhalten.
- Nach mehreren Monaten zeigt sich ein typisches Muster, das hilft, die Kräfte und Bedürfnisse der jeweiligen Zeit zu berücksichtigen.
- Die Aufzeichnungen können parallel oder vorbereitend zu einer Zyklusschulung geführt werden, oder auch selbständig ausgewertet werden.

Ich stehe gerne für Fragen zur Verfügung!

Viel Freude mit dem Moon Dial!

MMag.a Bärbel Walzl

www.zyklischleben.at

Advanced Moon Mother nach Miranda Gray,

Doula, Zyklusschulungen und rote Zelte

office@bwaltl.at, 0699-10243180