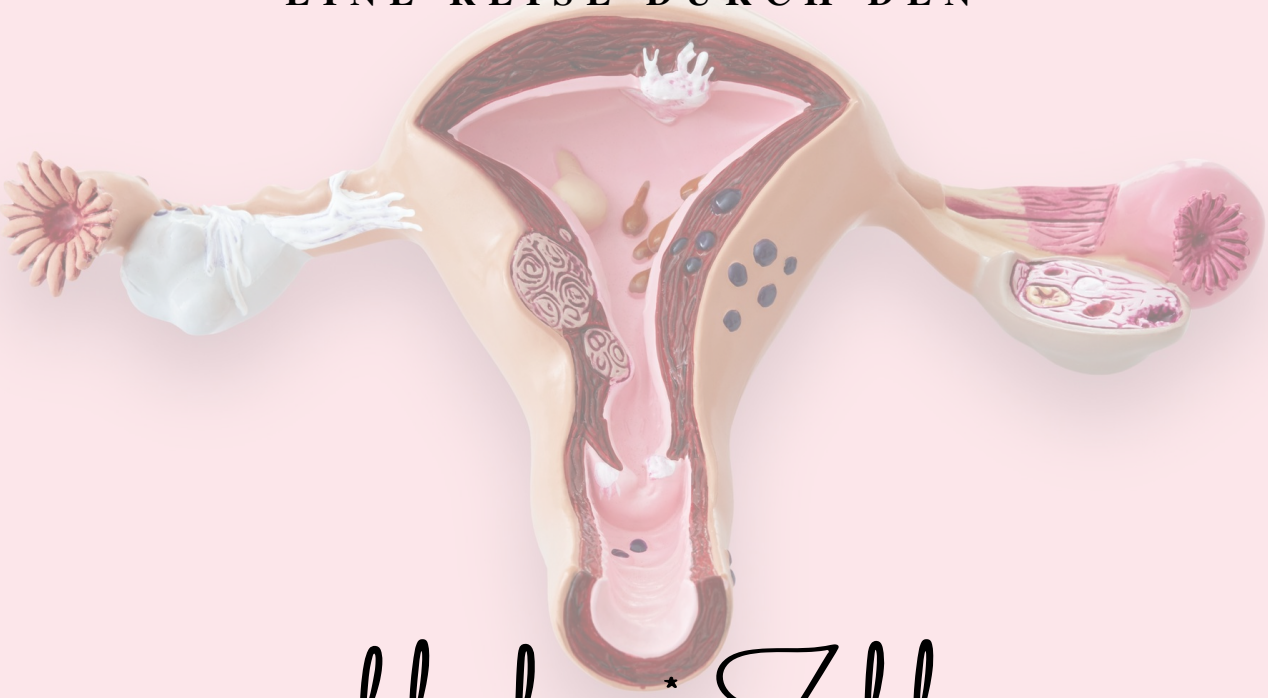
EINE REISE DURCH DEN



weiblichen* Zyklus

In unserem weiblichen Zyklus durchleben wir Frauen vier verschiedene Phasen auf physischer & psychischer Ebene, die den 4 Jahreszeiten (Frühling, Sommer, Herbst und Winter) gleichen und mit der Ausschüttung der körpereigenen Hormone zusammenhängen. Diese Hormonausschüttungen gleichen einer Wellenbewegung, die sich jeden Monat, immer und immer wieder, aufs Neue wiederholen. Die Auseinandersetzung mit dem Weiblichen Zyklus ermöglicht uns Frauen unseren eigenen inneren Kompass - unseren Lebensrhythmus - zu finden.

Nicht alle Frauen können diese Wellenbewegungen problemlos wahrnehmen und in ihrem Alltag für sich nutzen. Im Laufe des Zyklus können viele unterschiedliche Zyklusbeschwerden auftreten wie z.B. ein unregelmäßiger Zyklus, Stimmungsschwankungen, Unruhe, Rastlosigkeit bis hin zu Aggressivität, depressive Verstimmungen, Heißhungerattacken, Hautprobleme, Kopfschmerzen bis hin zu Migräne, Menstruationsschmerzen einhergehend mit starken Blutungen etc.

Die Ursachen dafür sind vielfältig und können z.B. mit Hormonungleichgewicht, Stress, Untergewicht, Pcos, Endometriose, falscher Ernährung, Schilddrüsenprobleme, Hypothalamische Ammenorrhö oder anderen medizinischen Problemstellungen einhergehen.

Unterlagen wurden mit Canva erstellt
Bildnachweis auf allen Seiten: Canva
(wenn nicht anders angeführt)

Natascha Herrmann
ENTDECKE DIE KRAFT DEINER MITTE

Zeit der Menstruation

innere Winter – schwarze Phase

Physische Ebene:

- Zyklus von 21-35 Tagen wird als normal gesehen
- Gebärmutterschleimhaut geht ab
- Basaltemperatur beträgt um die 36°
- Hormone sind in etwa auf Gleichstand
- Zervixschleim ist so gut wie nicht vorhanden
- Dauer der Blutung sollte nicht länger als 7 Tage sein
- normal sind 2-3 starke Tage und dann ein Auskleckern
- Menstruation ist schmerzfrei, ein leichtes Ziehen/Zupfen im Unterleib oder im Rücken
- Menstruationsblut ist ein dickes, nicht gerinnendes Uterusblut = nährstoffreichste Blut

Psychische Ebene:

- Beschreibe diese Phase in drei bis fünf Worten:

- Welche Erinnerung hast du an deine erste Menstruation?

- Welche Gefühle kommen in dir hoch, wenn du an deine Menstruation denkst?

- Welche Probleme hast du während deiner Menstruation?

- Was liebst du an dieser Phase?

- Was magst du an dieser Phase nicht?

Zeit der Menstruation

innere Winter – schwarze Phase

Meine Notizen:

Zeit der Menstruation

innere Winter – schwarze Phase

Einfluss auf den Beckenboden

- Beckenboden ist während der Zeit der Menstruation weicher und “lockerer“
- Beckenboden muss entspannen und loslassen
- offenste Phase für die Frau und dem Beckenboden
- (wenn möglich) Beckenboden nicht trainieren, damit das Blut und im Yoga sagt man auch die "angestauten Energien" abfließen können
- starke Blutungen beanspruchen den Beckenboden

Sport und Bewegung

- Höchste Priorität: Wie geht es mir? Habe ich Schmerzen oder Beschwerden?
- Entspannungsübungen, Atemreisen und Beckenbodenmeditationen
- (Becken-)öffnende Positionen wie z.B. Hüftöffner
- sanfte und leichte Beckenbodenübungen/Beckenbewegungen
- keine intensiv-energetisierenden Übungen und auf Umkehrhaltungen (wie Schulterstand, Kopfstand und Handstand) verzichten
- Rückbeugen und gedrehte Yoga-Übungen können ungeeignet sein, da sie den Unterleib zusammenpressen

→ Während der Menstruation sind tatsächlich schon die Grundlagen für intensive und häufige Trainingseinheiten gelegt, wo der Körper schneller regenerieren kann.

Menstruationsschmerzen

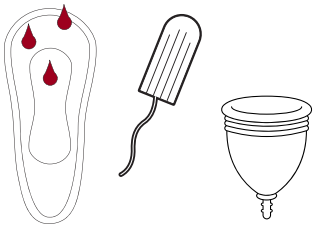
- haben oft mit Hingabe und Loslassen zu tun
- Frage dich: Ist mein Beckenboden angespannt oder verkrampft?
- (aus Sicht der TCM) Leber unterstützen, denn diese beschäftigt sich mit nicht mehr notwendigen Hormonen

Wir können die Zeit der Menstruation auch wie das Vorbereiten auf eine „kleine“ Geburt sehen, für die es auch Zeit, Ruhe und Rückzug braucht.

Zeit der Menstruation

innere Winter – schwarze Phase

Alternative Monatshygiene



- Op's und Binden/Slipeinlagen (nicht gebleicht)
- Stoffbinden bzw. Stoffslipeinlagen
- Menstruationstasse
- Menstruationsschwamm
- Menstruationsunterwäsche
- freies Menstruieren (wird u.a. vom Beckenboden kontrolliert)

Tipps

- Ruhe, Rückzug und alltägliche Verpflichtungen vernachlässigen
- Lebenstempo verlangsamen und auch mal auf Sport verzichten
- eigene Bedürfnisse kennen (lernen) und "Zeit für sich" einräumen
- Körper verwöhnen und Menstruation ehren/zelebrieren
- Wärme und (Kräuter)-Tees
- ätherische Ölmischungen anwenden
- Magnesium einnehmen bzw. Magensiumspray's anwenden
- CBD-Öl
- Ernährung (nach TCM & Ayurveda) v.a. leicht verdauliche Speisen wie Suppen/Eintöpfe
- Unterstützung durch Akupunktur, Shiatsu, Osteopathie etc.
- Zyklusjournal (Rückschau auf den alten Zyklus und gleichzeitig eine Vorschau auf den nächsten Zyklus machen)

"Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht (sinnvoll) nutzen."

[Lucius Annaeus Seneca]

Follikelphase

innere Frühling – weiße Phase

Physische Ebene:

- Gebärmutterschleimhaut beginnt sich durch das Hormon Östrogen aufzubauen
- Basaltemperatur beträgt in etwa 36°
- Östrogen und Follikelstimulierende Hormon beginnen langsam anzusteigen
- Zervixschleim beginnt sich aufzubauen
- Follikel (Eibläschen) nennt man die feinen Hüllen, die sich um die Eizellen bilden, während sie im Eierstock heranreifen → Wettwachsen mehrerer Follikel
- FSH regt Eibläschenreifung in den Eierstöcken an
- durch Follikelreifung wird Östrogen in den Eierstöcken produziert

Östrogen

ist eigentlich der Oberbegriff für drei verschiedene Moleküle (Östradiol, Östron und Östriol), die alle zur Familie der Östrogene gehören und unterschiedlich stark wirken. Wenn wir von Östrogen im weiblichen Zyklus sprechen, meinen wir häufig Östradiol, welches vorrangig in den Follikeln und im Gelbkörper produziert wird. Östrogen kann jedoch in fast allen Körperzellen durch einen enzymatischen Prozess gebildet werden – vor allem im Fettgewebe. Es gibt drei verschiedene Arten von Östrogen, die sich in der Menge sowie Wirksamkeit unterscheiden. Dabei schwankt der Anteil an den verschiedenen Östrogenen in unserem Leben (je nachdem in welcher Lebensphase wir uns befinden).

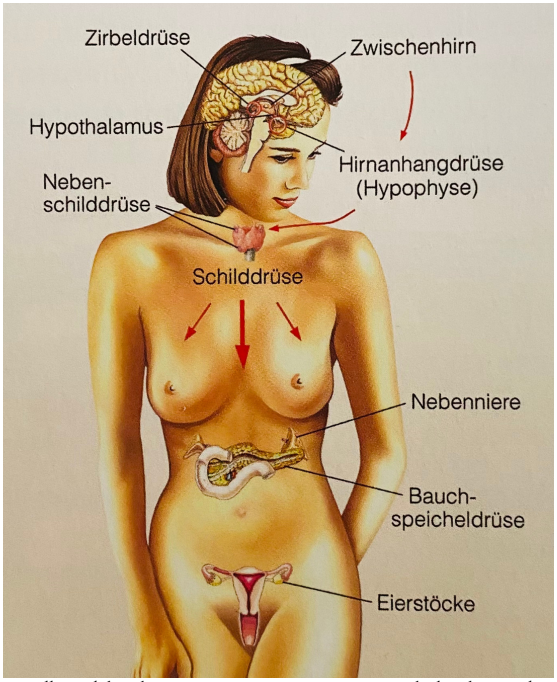
- Östrogenrezeptoren sind in allen Geweben des Beckenbodens nachgewiesen worden
- Östrogen ist verantwortlich für die Fetteinlagerung an den typischen weiblichen Stellen und für die Wassereinlagerungen im Gewebe
- Östrogene
    - beeinflussen die Pumpleistung unseres Herzens sowie den Zucker- und Fettstoffwechsel
    - geben der Haut Feuchtigkeit, macht sie weicher, lässt sie leicht rosig aussehen und hat einen "verjüngenden Effekt"
    - haben einen Einfluss auf den zelebralen Blutfluss und dem Wachstum von Nervenzellen
    - können die Aktivität des Neurotransmitters Serotonin erhöhen

Follikelphase

innere Frühling – weiße Phase

Follikelstimulierende Hormon (FH)

- wird in der Hypophyse produziert
- bewirkt die Bildung eines Follikels in den Eierstöcken
- fördert direkt die Bildung von Östrogen



Quelle: „Ich bin die Königin meiner Hormone“ - Ingrid Kleindienst-John

Psychische Ebene:

- Beschreibe diese Phase in drei bis fünf Worten:

- Was tust du gerne und besonders gut in dieser Phase?

- Was liebst du an dieser Phase?

- Was magst du an dieser Phase nicht?

Follikelphase

innere Frühling – weiße Phase

Meine Notizen:

Follikelphase

innere Frühling – weiße Phase

Einfluss auf den Beckenboden:

- stabiler und niedriger Hormonspiegel, aber ein stetiger Anstieg des Hormon Östrogens ⟶ Beckenboden wird wieder kräftiger!

Sport und Bewegung:

- Leistungsfähigkeit ist in dieser Phase sehr hoch
- Östrogen wirkt anabol, welches für das Training enorm wichtig ist
- Hochintensive Intervalleinheiten und schweres Krafttraining können hier eingebaut werden sowie hohe Intensitäten können gut erreicht werden.
- Kräftigungsübungen in Kombination mit anderen Sportarten
- viel Power im Körper und wir fühlen uns im „Flow“
- Fokus setzen und Entspannungsübungen nicht vergessen!

Tipps:

- Diese energievolle Zeit effizient nutzen und sich in all der Energie nicht verlieren!
- Energie braucht Erdung, damit wir den Fokus auf die Ziele legen können und unsere Ideen, Projekte auch zur Vollendung führen!
- Suche ein bis zwei Ideen aus und setzte sie in Struktur!

„Where focus goes, energy flows.”
[Tony Robbins]

Zeit des Eisprungs

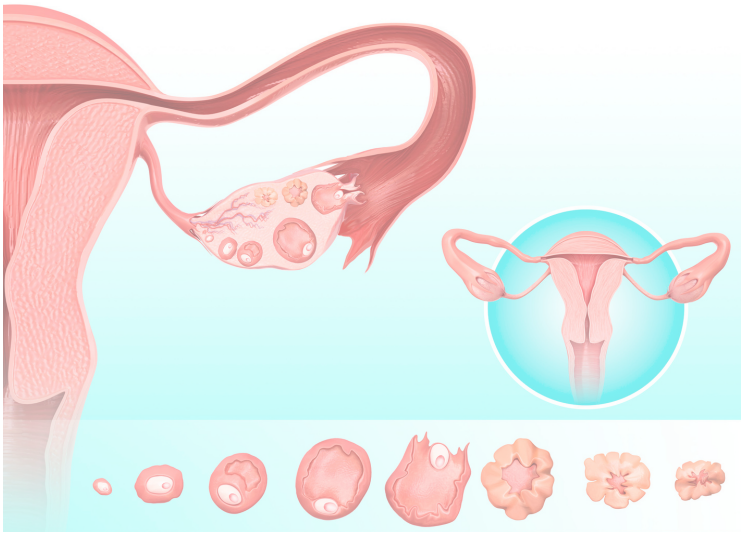
innere Sommer – rote Phase

Physische Ebene:

- Ei ist reif, voll und verlässt ihr “Kokon” aus Hilfszellen
- Gebärmutterschleimhaut wird weiter aufgebaut
- Basaltemperatur steigt in etwa um 0,5° an
- Hormone sind auf ihrem Höhepunkt
- Zervixschleim ist aufgebaut
- ein bis drei Tage lang eine leichte, meist rosa oder bräunliche Schmierblutung z.B. nach Sex, schweren Heben, Sport oder einfach so, ist normal
- Eisprung ist gut erkennbar durch
  - reichlich, glasigen, wässrigen, Fäden ziehenden Zervixschleim
  - Mittelschmerz, der ein bis drei Tage lang zu spüren ist.
  - Temperaturanstieg
- 18-24 Stunden ist das Ei fruchtbar und die Spermien überleben 2-5 Tage

Luteinisierende Hormon (LH)

- **ist ein** stimulierendes Hormon
- wird im Vorderlappen der Hypophyse produziert
- wird in großen Mengen ausgeschüttet, wenn die Östrogenproduktion des heranreifenden Follikels ihr Maximum erreicht hat
- löst den Eisprung im Eierstock aus und fördert danach die Entwicklung des Gelbkörpers aus der verbliebenen Eihülle (Follikel)
- Unterstützt auch die Bildung von Östrogen



Zeit des Eisprungs

innere Sommer – rote Phase

Psychische Ebene:

- Beschreibe diese Phase in drei bis fünf Worten:

- Was tust du gerne und besonders gut in dieser Phase?

- Was liebst du an dieser Phase?

- Was magst du an dieser Phase nicht?

Meine Notizen:

Zeit des Eisprungs

innere Sommer – rote Phase

Einfluss auf den Beckenboden:

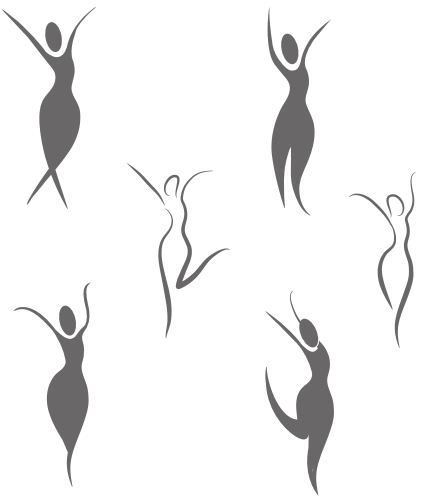
- Beckenboden befördert die Spermien Richtung Gebärmutter
- Untersuchungen, dass ein geschwächter/hypertoner Beckenboden bei unerfüllten Kinderwunsch eine Rolle spielt

Sport und Bewegung:

- es ist gut möglich, dass die Leistungsfähigkeit noch gut vorhanden ist
- rund um den Eisprung kann das Training angepasst werden
- viele Frauen fühlen sich leistungsfähig, andere wiederum haben auch Schmerzen oder sind sehr müde → Regenerationseinheit!
- Krafttraining ist gut möglich, jedoch die Belastung anpassen, mehr Wiederholungen und weniger Gewicht
- Für Ausdauersportler ist eine gute Zeit für „steady stead" Einheiten: gleichbleibende und kontrollierte Anstrengungen z.B. wenn man Bahnen im Schwimmbad zieht
- (Bauch-)Tanzen und Beckenbewegungen → Fruchtbarkeit über den Körper ausdrücken!

Tipps:

- Bei Bedarf Sport und Bewegung an den Körper anpassen!
- Weiblichkeit und Fruchtbarkeit ehren/zelebrieren!
- Befülle deine Ideen und Projekte mit Inhalt!



„Weiblichkeit ist ein Gefühl und kein Körperteil."
[unbekannt]

Lutealphase

innere Herbst – violette Phase

Physische Ebene:

- Ei wurde nicht befruchtet
- Gebärmutterschleimhaut bleibt aufgebaut und wartet auf das ausbleibende SS-Signal
- Basaltemperatur bleibt erhöht
- Progesteron würde das befruchtete Ei halten und fällt ab, wenn das Ei nicht befruchtet worden ist
- Zervixschleim baut weiter ab

Progesteron (Gelbkörperhormon)

- ist das wichtigste Gestagen in unserem Körper und ein wichtiger Gegenspieler und gleichzeitig Teamplayer zum Östrogen
- ist ein sensibles Hormon und zieht sich gern zurück
- wird nur dann in nennenswerten Mengen in unserem Körper produziert, wenn ein Eisprung stattfindet
- sorgt dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut nicht zu dick wird
- bereitet die Gebärmutterschleimhaut für eine potentielle Einnistung vor
- wird als Schwangerschaftshormon bezeichnet

Progesteron sorgt auch für:

- eine Unterstützung der Schilddrüsenfunktion
- eine Erhöhung der Körpertemperatur
- eine Aktivierung des Stoffwechsels
- eine Entwässerung des Körpers
- Stabilität der Knochen
- Steigerung der Kollagenbildung
- besseren Schlaf
- bessere Stimmung

→ es ist ein wahres Wohlfühlhormon, weil es uns entspannen kann

Lutealphase

innere Herbst – violette Phase

Psychische Ebene:

- Beschreibe diese Phase in drei bis fünf Worten:

- Was tust du gerne und besonders gut in dieser Phase?

- Was liebst du an dieser Phase?

- Welche Herausforderungen erlebst du in dieser Phase?

Lutealphase

innere Herbst – violette Phase

Einfluss auf den Beckenboden:

- viele Frauen empfinden durch Östrogenabnahme eine Beckenbodenschwäche
- Progesteron fördert die Urinausscheidung und mindert Senkungsbeschwerden (Miktionskalender!)
- Physische Energie lässt nach: bei Erschöpfung oder Schlafmangel lässt Muskelkraft & Muskelkoordination nach
- Ausreichend Schlaf ist eine Voraussetzung für einen funktionstüchtigen Beckenboden
- Unruhe, Nervosität und angestaute Energien können vermehrt zu Stress führen: Beckenbodenmuskulatur kann sich wie jede andere Muskelgruppe unter Stress verspannen

Bewegung und Sport:

- Hormon Progesteron steigt enorm an und wir haben hohe Konzentration vom Hormon Östrogen
- hier kann es gut möglich sein, dass es Schwierigkeiten gibt hohe Intensitäten zu erreichen, daher unbedingt auf den Körper hören, denn die Leistungsfähigkeit könnte hier Einbußen erfahren
- Energielevel kann stark absinken → Annehmen und Hingeben
- Körper hat anderen Dinge zu tun in dieser Zeit z.B. rein physiologisch bereitet er sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor
- Krafttraining ist möglich, wenn sich der Körper danach fühlt, jedoch den Schwerpunkt auf noch mehr Wiederholungen legen, weniger Gewicht und mehr Durchgänge
- Je weiter die zweite Phase voranschreitet, desto mehr macht es Sinn dem Körper immer mehr Ruhe zu geben, Regeneration zu priorisieren und z.B. längere Spaziergänge, Yoga oder „Mobility-Einheiten“ einzubauen
- Ernährung spielt hier auch eine enorme Rolle, generell steigt der Progesteronspiegel an und bei zusätzlich Sport benötigt der Körper nochmals mehr Kalorien!

Ausbleibende Periode oder enorme Verschiebung von 5-10 Tagen kommt sehr häufig im Leistungssport vor und ist ein großes Warnzeichen!
Der Körper priorisiert im Moment nicht fruchtbar zu sein bzw. sich auf eine Schwangerschaft vorzubereiten, da er dafür im Moment absolut keine Energie hat d.h. dein Körper kann sich im Moment nicht selbst versorgen!!!

Lutealphase

innere Herbst – violette Phase

Tipps:

- „Download der Festplatte“
- Arbeitsblätter zu PMS
- gegen Ende der 2. Zyklushälfte ruhiger werden und auf den Körper hören
- Elemente aus dem Bauchtanz v.a. Beckenbewegungen einbauen, um auch die angestauten Energien in Hinblick zur Menstruation hin zu lösen!
- Emotionen niederschreiben und beobachten: in der Follikelphase wieder betrachten und dann Entscheidungen treffen
- Nutze diese Phase, um hinzuschauen, wo dein Leben nicht im Fluss ist – wo bist du unzufrieden und wo ist Veränderung notwendig?
- Sowie entspannen, entspannen und entspannen auf physischer und psychischer Ebene!

„Habe tiefes Vertrauen in dich selbst und übe dich an Hingabe und im Loslassen“!

Powerful Meaning Signs (PMS)

Um deine "Powerful Meaning Signs" in der 2. Zyklushälfte wahrzunehmen, kann es hilfreich sein, dich mit den Zeichen deines Körpers auseinanderzusetzen.

Meine Zeichen sind...

Stimmungs-
schwankungen

Ängste/ Zweifel

Brustspannen

Bauchkrämpfe

Verstopfung/
Blähungen

Depressionen

Durchfall

Wassereinlagerung

unreine Haut

Hitzewallungen

Panikattacken

Heißhunger

Konzentrations-
probleme

Kreislaufprobleme

Lärmempfindlich

Kopfschmerzen

Lebensmüdigkeit

Migräne

Reizbarkeit

Lust auf Salziges/
Süßes

Ungeduld

Meine Bedürfnisse

Ich sehne mich nach...

Alleinsein	Aufmerksamkeit	Berührung
Bestätigung	Bewegung	nährende Freundschaften
Zugehörigkeit	Zuspruch	Verbindung
Spiritualität	Stabilität	Zärtlichkeit
Unterstützung	Nähe	Sex
Reisen	Erholung	Verständnis
Ruhe/Stille	Liebe	Vertrauen

Mein Medium

Das kann ich tun...

Barfuss laufen
(auch bei kaltem Wetter)

Duschen/Baden

Ätherische Öle
in die Duftlampe geben

Brot backen

Atmen

auf den Boden/
Garten legen

Sport machen

Meditation
anhören

Blumen kaufen

Füße einölen

Download d.
Festplatte machen

Körper schütteln

Umarmung geben
- sich holen

Körperöl
anwenden

in die Natur

Steine ins Wasser
werfen

Sex haben

Musik hören

Tasse Kafee /
Tee genießen

Tanzen

laut Singen
oder Schreien

Altglas
zerschmettern

Feuer machen

Tanzen

Ich lasse los...

Hier kannst du Monat für Monat, Zyklus für Zyklus, ein Ritual machen. Schreibe einfach alles am Ende eines Zyklus auf, was du loslassen möchtest und verbrenne den Zettel.

Anleitung für ein Zyklusblatt

Die Zyklusblattvorlage kannst du dir von meiner Homepage: www.natascha-herrmann.at kostenlos herunterladen.

1.Farbe: den einzelnen Zyklusphasen werden die Farben schwarz, weiß, rot und violett zugeordnet.
Die einzelnen Zyklusphasen sind nicht starr, sondern gehen ineinander über. So kann z.B. die schwarze Phase bereits ein paar Tage vor deiner Menstruation beginnen.

2. Zyklustag: hier kannst du die Zyklustage eintragen beginnend bei Tag 1.

3. Datum: trage hier jeden Tag das aktuelle Datum ein.

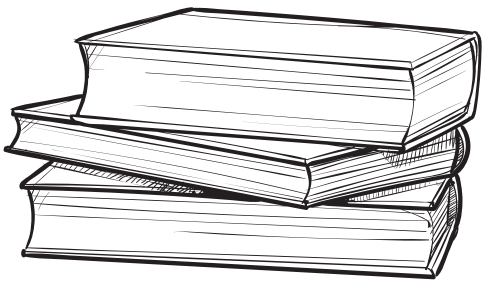
4. Zeichen: hier kannst du deine NFP-Zeichen, andere Anzeichen deines Körpers oder Besonderheiten eintragen. Du findest hierzu auch eine kleine legende im PDF-Dokument.

Beobachtung: Beginne nun täglich in 3 - 5 Worten deinen Gemütszustand und deine Bedürfnisse mitzuschreiben. In der schwarzen Phase kann es z.B. müde, Ruhe, träge, energielos, viel schlafen etc. sein.
Zeichne deinen Zyklus für mindestens 3-6 Monate auf und vergleiche die Aufzeichnungen dann miteinander.

- Welche Beschwerden wiederholen sich in welcher Phase deines Zyklus?
- Haben sich Beschwerden seit Beginn des Aufzeichnens deines Zyklus verändert?
- Welche Themen, Glaubenssätze und Verhaltensmuster tauchen immer wieder auf? Kannst du sie in einer bestimmten Phase wahrnehmen?
- In welchen Phasen deines Zyklus geht es dir gut und fühlst du dich wohl?
- In welchen Phasen fühlst du dich unwohl?
- Kannst du deine Eisprünge wahrnehmen und spüren?
- Wie erlebst du die 2. Zyklushälfte?
- Wie geht es dir während der Zeit der Menstruation?
- Gibt es Fragen auf die du Antworten suchst?

Buchtipps

- Code Red - Lisa Lister
- Roter Mond - Miranday Grey
- Ebbe & Blut - Luisa Stömer und Eva Wünsch
- Frauenkörper Frauenweisheit - Dr. med. Christiane Northrup
- Frauen-Heil-Kunde - Rüdiger Dhalke
- Ich bin die Königin deiner Hormone Ingrid Kleindienst-John
- Die glückliche Gebärmutter - Gabriele Pröll
- Auf den Schwingen der weiblichen Sexualität - Doris Christinger
- Zeit für Weiblichkeit - Diana Richardson
- Mondschön - Nives Gobo
- das Yin-Prinzip - Daniela Hutter
- Unverschämt: Alles über den fabelhaften weiblichen Körper – Sheila de Liz
- Wild Power: Dein Zyklus als Quelle weiblicher Kraft - Alexandra Pope, Sjanie Hugo Wurlitzer
- Eat like a woman - Rezepte für einen harmonischen Zyklus - Andrea Haselmayr, Verena Haselmayr
- Natürlich & sicher. Das Praxisbuch - Arbeitsgruppe NFP
- Natürlich & sicher. Das Arbeitsbuch - Arbeitsgruppe NFP
- Die neue natürliche Anti-Baby-Pille - Regina Garloff und Klaus Schomann
- Alternativen zu Pille & Co. - Dorothe Struck
- Leben mit dem PCO-Syndrom - Julia Schultz
- Kinderwunsch: Wie Physiotherapie helfen kann - Anne Marie Jensen



Literatur

- Dres. Brigitte Leeners, Bruno Imthurn, Psychosomatische Aspekte der Endometriose – Gynäkologische Geburtshilfe Rundschau 2007 (Österreich)
- Kleindienst-John Ingrid - Ich bin die Königin meiner Hormone
- Schultz Julia – Leben mit PCOS
- Strömer, Luisa & Wünsch, Eva (2018): Ebbe & Blut. Alles über die Gezeiten des weiblichen Zyklus. 1. Auflage, Goldmann Verlag, München.
- Tu, F.F., H. Du, G. P. Goldstein, J. L. Beaumont, Y. Zhou, and W. J.Brown. 2014. The influence of prior oral contraceptive use on risk of endometriosis is conditional on parity. Fertility and Sterility 101(6): 1697-1704.

Webadressen:

- Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) (2020): https://www.frauenaerzte-im-netz.de
- Journal of Ovarian Research: https://ovarianresearch.biomedcentral.com/articles/10.1186/1757-2215-2-1
- Hormonzentrum an der Oper (2020): https://www.hormonzentrum-an-der-oper.de/de/hormone/hormone-unser-lebenselixier.html
- No Period No What: http://www.noperiodnowwhat.com/hypothalamic-amenorrhea-info/ha-or-lean-pcos
- US National Library of Medicine/ National Institutes of Health: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6893582/
- Yen & Jaffe's Reproductive Endocrinology (Sixth Edition): 2009 https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/hypothalamic-amenorrhea

Du möchtest noch tiefer in den weiblichen Zyklus oder in andere Themen eintauchen?

Hier findest du mich:

www.natascha-herrmann.at

@natascha_herrmann_

Natascha Herrmann - Entdecke die Kraft deiner Mitte

hallo@natascha-herrmann.at

Von Herzen Alles Liebe

Natascha