

Inhalt

Teil I: Der Weg des Weiblichen 35

Kapitel 1 – Revolution der Urkraft 36

- Das fehlende Puzzlestück 37
- Die Vorbereitungen 38
- Lernen Sie, Ihren Zyklus zu lieben 41
- Mehr Zyklusbewusstsein entwickeln 42
- Zyklusbewusstsein: die Grundlagen 44
- Einflüsse auf den eigenen Zyklus 46
- Den perfekten Zyklus gibt es nicht 50

Kapitel 2 – Entdecken Sie die Urkraft 53

- Was ist die Urkraft? 53
- Die Schwellen: Tore der Initiation 54
- Die Enthüllung der Macht 59
- Die Kraft des Weiblichen 60

Teil II: Drei Schatzkarten zur Initiation 65

Kapitel 3 – Die Zwei *Viae* 66

- Die Schatzkarte der Zwei *Viae* 66
- Was sind die Zwei *Viae*? 68
- Die zwei Pole des Menstruationszyklus 68
- Umschalten 73
- Sich rüsten 76
- Die Zwei *Viae* aus der Nähe 80
- Wie die *Viae* den Initiationsprozess unterstützen 83

Kapitel 4 – Die Inneren Jahreszeiten 87

- Die Schatzkarte der Inneren Jahreszeiten 87
- Was sind die Inneren Jahreszeiten? 90
- Die Inneren Jahreszeiten aus der Nähe 93
- Der innere Winter (Menstruation) 94
- Der innere Frühling (Präovulation) 105
- Der innere Sommer (Ovulation) 112
- Der innere Herbst (Prämenstruum) 122
- Wie verläuft der Übergang? 141

Kapitel 5 – Die Fünf Kammern der Menstruation 151

- Die Schatzkarte der Fünf Kammern 151
- Was sind die Fünf Kammern? 152
- Der geheime Pfad zum inneren Tempel 157
- Der »Ruf« zum Tempel 160
- Die Fünf Kammern aus der Nähe 162
- Kammer 1: Trennung 162
- Kammer 2: Hingabe 170
- Kammer 3: Erneuerung 177
- Kammer 4: Eingebung 183
- Kammer 5: klare Anweisungen 186
- Die große Blutzeit 192

Teil III: Die Urkraft ins Leben integrieren 197

Kapitel 6 – Die innere Kritikerin 198

- Eine gesunde Portion Freundlichkeit 199
- Die Rolle der Kritikerin auf der Initiationsreise 200
- Die Kritikerin auf ihren Platz verweisen 204
- Der große Weckruf 206
- So stellen Sie sich der Herausforderung 209
- Die Kritikerin als ungebeter Gast 213
- Leitfaden zum Umgang mit der Kritikerin 214

Kapitel 7 – Der Heilige Gral 218

- Die Hüterin des Grals 219
- Der Wut mit Ehrfurcht begegnen 220
- Der Gral in der Partnerschaft 222

Kapitel 8 – Menstruationszyklusbewusstsein (MZB) 230

- MZB: unsere ureigene spirituelle Praxis 231
- MZB: das Komplettpaket 233
- Im eigenen Rhythmus leben 243
- Kreative Zeiteinteilung 244
- MZB für Frauen ohne Zyklus 246
- Das menstruelle Trauma 247
- Störungen, Unregelmäßigkeiten und Symptome 249
- Vier psychologisch-spirituelle Grundpfeiler der Heilung 251

Kapitel 9 – Und im Alltag? 255

- Undercoveragenten verändern die Welt 255
- Keine Alleingänge: Verbündete zusammentrommeln 257
- Zyklusgerecht arbeiten 259
- Das Mem der Menstrualität 261
- Ein Prozent verändern 262
- Hören Sie tief in sich hinein 265
- Die Spannung halten 266
- Nichts tun 270
- Zuhörpartnerinnen 271
- Die Überbluten-Methode 275

Epilog – Lieben Sie Ihren Zyklus und Sie verändern die Welt 278

- Die Stadien der Urkraft 278
- Die Welt braucht Ihre Urkraft 280
- Abschluss und Neubeginn 283
- Einladung in die Red School 284

Danksagung 285

Von beiden Autorinnen 285

Von Alexandra 287

Von Sjanie 288

Service 289

Anhang 289

Endnoten 290

Eigene Notizen 291