

# Zyklus Rad

Notiere jeden Tag deine Gefühle, Gelüste, Gedanken.

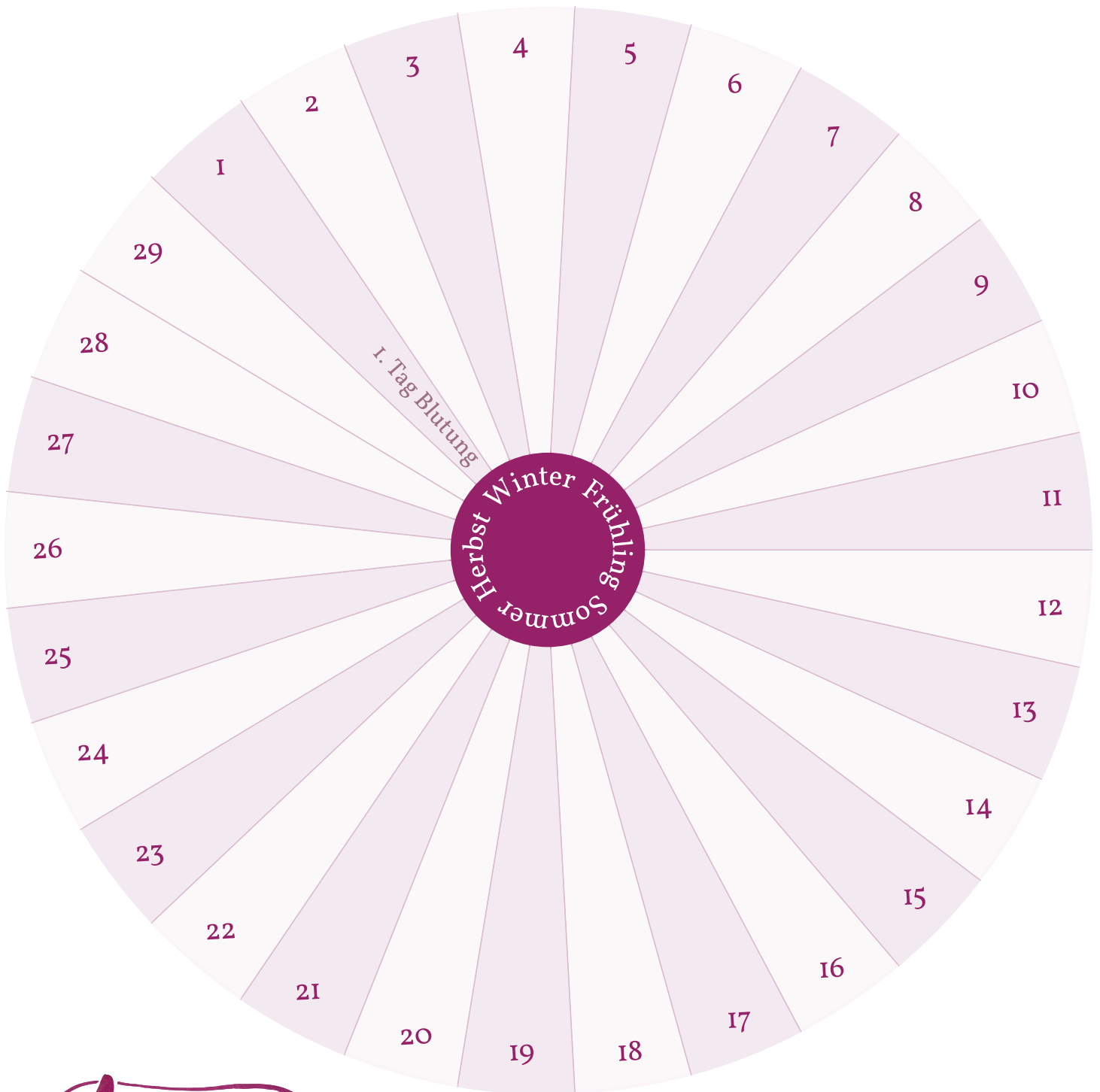
**Winter** • Ruhe, Decke über den Kopf, ab auf die Couch

**Frühling** • Kräfte kommen wieder, Lust auf Action

**Sommer** • Eisprung, Sexlust, feiern, lachen

**Herbst** • Klären, aufräumen Innen & Außen, Ernte

... das sind nur Impulse, entdecke spielerisch deinen eigenen Zyklus und lerne dich besser kennen.



**ALMO**

Alternative Monatshygiene

Willst du noch mehr Zyklus-Wissen?  
Komm vorbei:

[www.natuerlich-almo.de](http://www.natuerlich-almo.de)