

Kom weer tot rust

ONLINE MAGAZINE

APRIL 2021

VOOR VROUWEN

BY @KOMWEERTOTRUST

Inspiratie
vrouwen

Column van
Sam

Vere
Vermeulen

Intuïtief business coach die
samenwerkt met haar cyclus

4

De fases
van je cyclus

en waarom je die
moet kennen



Interview 12



Breathwork 23



Menstruatiecups 16



Uitnodiging 44



Op zoek naar jou 22



Leven met je cyclus 5



Cozy Tea 40

Inhoud

Leven met je cyclus

5

Leven met je flow of met je cyclus. Wat is dat eigenlijk? Leer waarom steeds meer vrouwen hiernaar streven en hoe dat ook jouw leven kan veranderen!

Interview

12

Vere is één van de vrouwen die leven met je cyclus echt heeft omarmd en op elk aspect van haar leven inzet. In dit interview leer je meer over haar redenen om dit te doen én zie je hoe zij het ook zakelijk inzet!

Breathwork

23

Even rustig ademen. Doe jij het weleens? Ademcoach Annemijn Scheen legt je uit wat ademwerk inhoudt en geeft je een heerlijke oefening die je altijd kunt doen!

10 Feiten over je cyclus

27

Er valt nog veel te leren over onze cyclus, dus er staan gelijk 10 feiten voor je klaar om eens tot je te nemen!

Column Sam

44

Sam is een jonge vrouw, die graag taboes bespreekbaar maakt en dan vooral die verhalen die wij vrouwen allemaal een keer meemaken, maar die we te weinig delen met elkaar! In deze eerste column haar bezoek aan de gynaecoloog!



luister de podcast 37



Vrouwelijke inspiratie 38



Yoga tijdens je cyclus 31

W

elkom

Hi mooie vrouw,

welkom bij hét magazine voor vrouwen en deze editie specifiek gericht op de vrouwelijke cyclus. Elke vrouw op deze aardbol heeft er vroeger of later mee te maken, onze cyclus en de bijbehorende menstruatie! Het is wat ons vrouw maakt, wat ons onderscheidt van de mannen, maar waar we eigenlijk maar weinig over weten. Hoe dat komt? Ik ben erachter gekomen dat we op de middelbare school hier niet of nauwelijks informatie over krijgen en dat er weinig over gesproken wordt. Ook vrouwen onderling, schijnen zich er niet altijd even prettig bij te voelen. En dat terwijl we allemaal precies weten hoe het soms voelt en wat erbij komt kijken. Gek eigenlijk he? Dat is iets waar ik verandering in wil brengen. Het is mijn missie om vrouwen en jonge meiden te informeren over hun cyclus en te vertellen hoe ze hun menstruaties véél aangenamer en zonder pms klachten kunnen ervaren. Waarom? Stel jezelf eens de volgende vragen; weet jij precies hoe jouw cyclus werkt? En welke stappen jouw lichaam elke maand weer onderneemt zonder dat je er erg in hebt? En waar komen jouw pms klachten zoals hoofdpijn en krampen eigenlijk vandaan?

Jaar in, jaar uit heb je hier als vrouw mee te maken en waarschijnlijk denk jij, net zoals ik vroeger, dat je er niks aan kunt doen! Een gevalletje 'het hoort erbij!' Niks in minder waar en daarom ook deze editie waar we wat dieper gaan inzoomen op de vrouwelijke cyclus en hoe jij daarmee kunt leren samenleven!

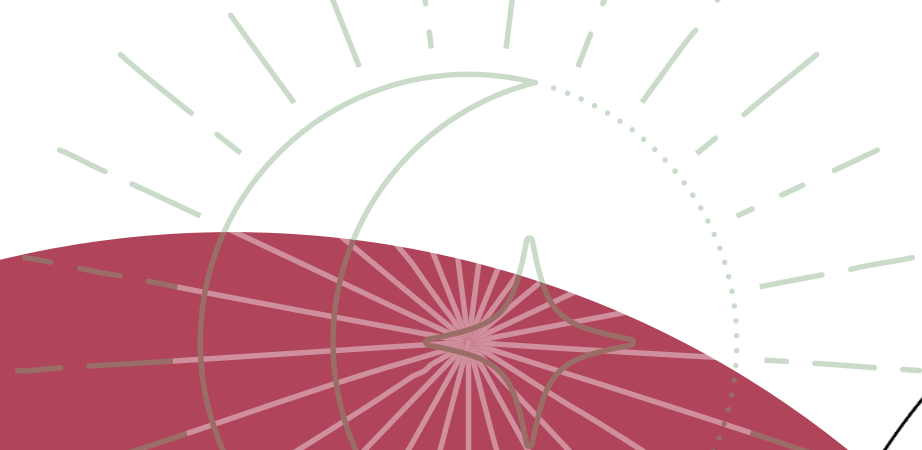
Enjoy!

Liefs, Kirsten



Leven

met je cyclus



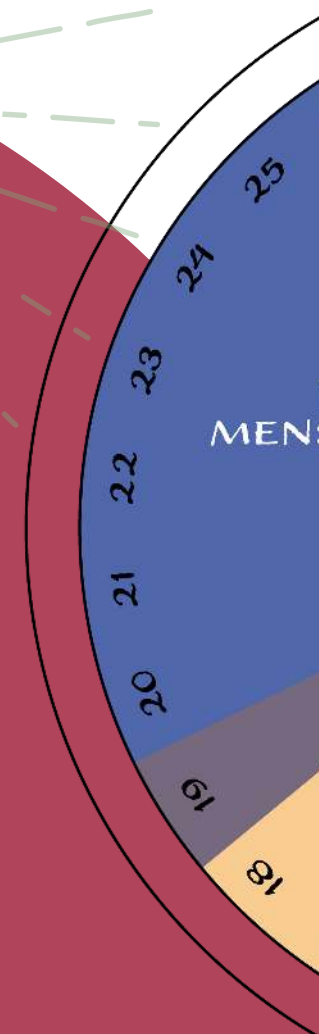
Heb jij ook weleens het gevoel dat jouw lichaam en geest spelletjes met je spelen? Je voelt je de ene dag geweldig en een paar dagen later weet je niet meer wat je met jezelf aan moet?! Soms begin je spontaan te huilen zonder enige aanleiding of reden. Of je hebt twee weken goed en gezond gegeten en weet vervolgens elk chocolaatje of snoepje in huis te vinden. Lieve vrouw, laat ik je dit vertellen, het zijn je hormonen! Welkom in de wondere wereld van jouw cyclus!

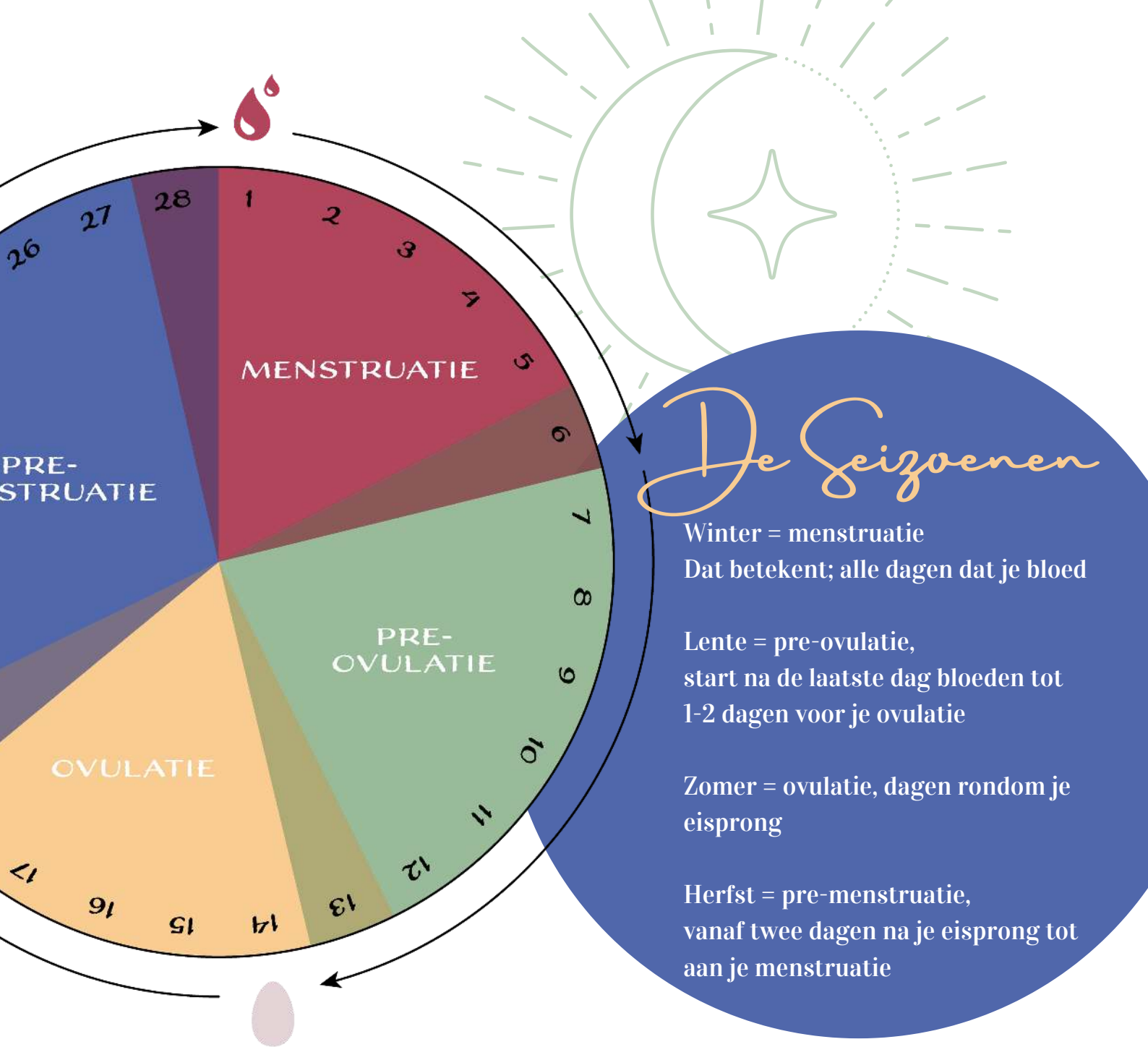
De cyclus

Deze editie van het magazine staat volledig in het teken van de vrouwelijke cyclus. Waarom? Omdat er te weinig aandacht wordt besteed en er zoveel kostbare informatie over is. Dus het is mijn missie (Kirsten) om die kennis met jou te delen. Daarom meer informatie over leven met jouw flow!

Misschien vraag je je af wat er bedoelt wordt met leven met je cyclus, of zoals ik het vaak noem, leven met je flow! Simpel gezegd betekent het dat je leert mee bewegen op de golven van jouw natuurlijke hormonen. Die hormonen schommelen bijna dagelijks en gaan elke maand door verschillende fases heen. Als je leert welke fases er zijn en wat dat betekent voor jouw lichaam en geest, dan ga je jezelf beter leren begrijpen en veel meer liefde geven!

Elke vrouw in haar vruchtbare jaren gaat 'maandelijks' door deze fases heen, het is onze natuur. Dit hele proces zou geen problemen of klachten met zich mee moeten brengen. Ons lichaam is namelijk gemaakt om altijd te streven naar de perfecte balans. Echter, door onze huidige lifestyle maken we het ons lichaam soms erg lastig om goed in balans te blijven. Daarom is het zo belangrijk om te weten hoeveel invloed jouw hormonen, en de hormoonbalans heeft op jouw dagelijkse leven.





EISPRONG

De vrouwelijke cyclus bestaat uit vier verschillende fases en duurt gemiddeld rond de 28/29 dagen. Gedurende die fases (ook wel seizoenen genoemd) verandert de hoeveelheid van onze hormonen met de dag (zie afbeelding volgende pagina)! Dit heeft invloed op onder andere ons humeur, onze slaap, het energieniveau, de behoefte aan eten en nog véél en véél meer. Anders gezegd, ze beïnvloeden ons de hele dag en nacht.

Als je gaat leven met je cyclus, dan ga je eigenlijk je leven aanpassen aan de aanwezigheid van die hormonen. Een klein voorbeeld; rond de ovulatie ervaren we vaak veel energie, een hoog libido en hebben we de behoefte om af te spreken met mensen. Dit is dus de perfecte periode om met vrienden af te spreken, veel tijd in de slaapkamer door te brengen én je echt uit te leven in de sportschool. Kom je echter rond je menstruatie terecht dan zal je merken dat je minder behoefte hebt aan mensen om je heen, je energie laag is en je emotioneler bent. In deze periode kan je beter lekker tijd voor jezelf inplannen, dan met een groep vrienden op een weekend weg.



Elk seizoen brengt weer andere voor en nadelen mee, maar het mooie is, dat je met de kennis over deze seizoenen jouw leven zoveel gemakkelijker kunt maken. Stel je eens voor dat je precies weet op welke dagen je het liefste alleen wilt zijn en op welke dagen je juist zin hebt om af te spreken. Als je met deze kennis je agenda invult, zal je nooit meer denken 'pfff ik heb echt geen zin om te gaan, maar ik ga toch want ik heb afgesproken'. En die hoe fijn zou het zijn als je leert waar die vervelende PMS klachten vandaan komen, maar vooral hoe je ze kunt laten verdwijnen!? Dit zijn een aantal voorbeelden van super fijne gevolgen van het gaan leven met je flow! Door te gaan samenwerken met je cyclus en te leven met die natuurlijke flow ga je veel relaxter door je leven, begrijp jij jezelf beter en wordt je veel zachter en liever voor jezelf!

Denk je nou, dit klinkt geweldig! Weet dan, dat ook jij hiermee kunt starten. Mijn eerste advies is om te begrijpen welke seizoenen er zijn en hoe jij ze bij jezelf kunt herkennen. Als je dat eenmaal weet, kan je eventueel verder gaan met het ontdekken van de magische werking van jouw cyclus door je te verdiepen in jouw sterke en zwakkere punten gedurende elke fase. Door te leren wanneer je een stapje terug mag zetten en juist wanneer je kunt knallen. Er valt zoveel te leren en te verklaren als we kijken naar onze cyclus!

En weet je wat helemaal geweldig is? Door deze kennis kan jij voor goed afscheid nemen van jouw, zogenaamde, pms klachten! Jouw hormonen zijn hier verantwoordelijk voor. Als je weet hoe jouw lichaam werkt, kan je er ook voor zorgen dat je jouw lichaam zo goed mogelijk ondersteunt. En dan merk je dat je veel liever voor jezelf wordt. Je ontdekt dat je jouw energie veel beter kunt managen en veel gelukkiger door het leven gaan! Om je op weg te helpen zie je straks vier checklists die jij kunt gebruiken per seizoen om te starten met het leven met jouw flow!

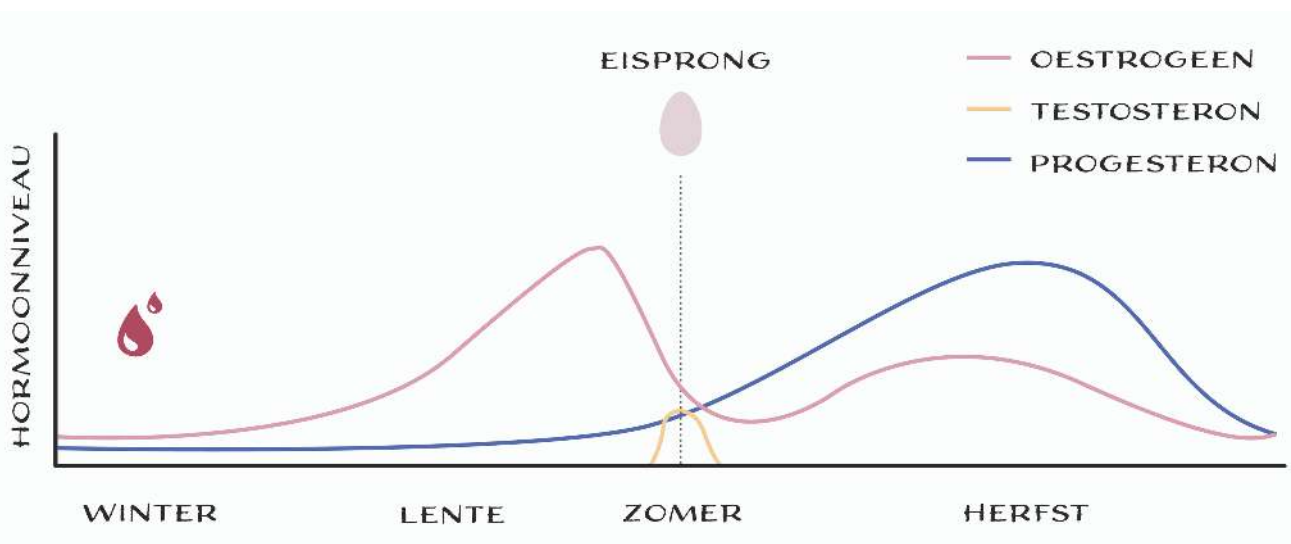


Wist je dat...

De menstruele cyclus ook wel het vijfde vitale signaal vanuit je lichaam wordt genoemd?

Naast temperatuur, ademhaling, bloeddruk en hartslag kan jouw cyclus je ontzettend veel zeggen over jouw gezondheid. Daarom is het zo belangrijk om die zo natuurlijk mogelijk te observeren!

Jouw hormonen gedurende één cyclus





Check in per seizoen!

Omdat ik weet hoe gemakkelijk het is om met de dagelijkse sleur mee te gaan, heb ik vier checklists gemaakt. Deze helpen je om dagelijks even stil te staan bij jouw cyclus, bij jouw gevoel, maar vooral bij wat jouw lichaam op dat moment nodig heeft. Per seizoen vind je een aantal tips of ideeën die perfect aansluiten in het seizoen en jou de kans geven om te starten met het samenwerken met je cyclus. Pak de checklist er soms even bij en kijk wat er goed voelt voor jou. Het is natuurlijk helemaal geweldig als je elk seizoen alles af kunt strepen!

ZOMER

Checklist om alles uit je cyclus te halen!

- Breng veel tijd door met familie/vrienden/geliefden
- Ga 'all in' tijdens je workout!
- Geniet van vers, rauw eten zoals salades en smoothies
- Ga dat gesprek aan dat je maar blijft uitstellen
- Zorg dat je ook rust pakt
- Trek iets aan of doe iets waardoor je je extra sexy voelt
- Breng naar buiten wat er al een tijdje in je speelt
- Voeg pompoenpitten + gebroken lijnzaad aan je voeding toe



@komweertotrust

LENTE

Checklist om alles uit je cyclus te halen!

- Probeer iets nieuws!
- Verhoog je intensiteit qua sporten
- Ga iets doen wat je als kind al leuk vond om te doen
- Start een nieuw project of hobby!
- Geef jezelf een frisse nieuwe look
- Plan afspraken in voor tijdens je zomer!
- Eet gefermenteerde producten
- Voeg pompoenpitten + gebroken lijnzaad aan je voeding toe

@komweertotrust

HERFST

Checklist om alles uit je cyclus te halen!

- Omarm je gevoeligheid en wees lief voor jezelf
- Ga voor beweging met de focus op flexibiliteit
- Spreek jezelf uit
- Geniet van een goede huilbui
- Doe een stapje terug qua sociale contacten
- Rond lopende projecten af
- Mealprep voor de aankomende winter
- Voeg zonnebloempitten + sesamzaad aan je voeding toe



WINTER

Checklist om alles uit je cyclus te halen!

- Breng tijd alleen door
- Zeg geregeldr 'nee'
- Geniet van een stukje pure chocolade
- Maak van je rust je prioriteit
- Ontdek hoe je je echt voelt
- Visualiseer en droom over de toekomst
- Eet en drink verwarmende producten
- Voeg zonnebloempitten + sesamzaad aan je voeding toe



@komweertotrust

Benieuwd hoe jij de innerlijke seizoenen kunt herkennen en hoe je daarmee kunt gaan samenwerken? Dan heb ik heel tofs speciaal voor jou!

Met de code: **magazine** krijg je maar liefst €10 korting op de cursus 'track jouw flow, like a pro'!

Hier leer ik je;

- hoe je cyclus werkt
- welke seizoenen er zijn
- hoe jij ze kunt herkennen
- hoe toe te passen als je aan de anticonceptie zit
- 3 super tips voor minder PMS klachten

Start nu voor maar €14,95 ipv €24,95!

TRACK

JOUW

FLOW!

LIKE A PRO!



Yess ik doe graag mee!

Interview

"Wij vrouwen functioneren nu eenmaal anders en veel business advies is van oorsprong gecreëerd door mannen"



Jere Vermeulen

Wie ben je en wat doe je in je dagelijkse leven?

Mijn naam is Vere Vermeulen, ik help intuitive coaches en ondernemers meer high-touch klanten te krijgen (+€5000) in verbinding met hun vrouwelijke energie. Zodat zij méér impact kunnen maken met hun unieke gifts zónder de typische stress en overwelm die erbij komt kijken wanneer je in je grote visie stapt.

Hoe is jouw kennis over je cyclus en samenwerken daarmee ooit op je pad gekomen?

Voor mij is het leren kennen van mijn cyclus zo'n 4 jaar geleden op mijn pad gekomen, ik had daarvoor 3.5 jaar geen menstruatie en het verlangen dat deze weer terug zou komen werd sterker en sterker, nog voor mijn cyclus terug is gekomen ben ik mij gaan verdiepen in natuurlijke hormoonbalans, ik ben zachter voor mijzelf geworden, verwisselde mijn hiit training voor yoga en begon met het gebruiken van specifieke essentieel olie om mijn cyclus terug te brengen. En zo geschiedde! Mijn menstruatie kwam terug en ik ontdekte hoe anders ik mij voelde iedere week in de maand. Het had zo veel invloed op mijn leven dat ik hier een weg in moest (!) vinden, zowel in mijn eigen ondernemerschap als persoonlijk. De onverwachte pms buien wilde ik aan zien komen! Zo ben ik steeds meer boeken gaan lezen, cursussen gaan volgen, mijn cyclus nauwkeurig bij gaan houden, mijn spiritual practice erop aan gaan passen, en mijn lichaam fysiek gaan ondersteunen met acupunctuur en kruiden.

Wat betekent 'leven met je flow' voor jou?

Leven met je flow betekend voor mij niet strikt vasthouden aan hoe je je precies moet voelen in iedere fase maar juist PRECIES naar je lichaam luisteren en meegaan op dit ritme. Voor mij betekend dit bijvoorbeeld dat ik me soms juist ontzettend productief kan voelen in mijn herfst maar mijn grenzen ken en deze beter kan aangeven. Ik stem mijn agenda af op mijn cyclus maar leven met je flow betekend voor mij ook kleine wijzigingen maken wanneer je maand net iets anders loopt dan je verwacht had! Hierop kunnen en durven anticiperen zonder je druk te maken of iemand er iets van vind dat je 'afzegt' bijvoorbeeld, dat is een groot cadeau voor jezelf.



Tip voor op je nachthastje

Wild Feminine van Tami Lynn. Een prachtig boek dat ik al mijn klanten en vrouwen om mij heen aanraad. Het gaat over het omarmen van je vrouwelijke essentie, het leren luisteren naar de signalen in je lichaam en vanuit deze krachtige energie jezelf naar buiten brengen in de wereld!



Vind je het moeilijk om er dagelijks mee bezig te zijn?

Toen ik net begon met het tracken van mijn cyclus vond ik het soms lastig, tot ik nu een aantal jaar later al zo vertrouwd op het ritme van mijn lichaam en welke signalen deze afgeeft dat ik niet meer alles hoeft op te schrijven, bij te houden in een app of erover te lezen. Vertrouw op je lichaam en je kennis. Er zijn zoveel innerlijke signalen die je precies vertellen wat je nodig hebt. Dat is wat ik iedereen zou aanraden!

Maak je er ook gebruik om in je bedrijf? Zo ja, hoe?

100%. Het is een grote rode draad in hoe ik zelf werk in mijn bedrijf maar ook met mijn klanten, wij vrouwen functioneren nu eenmaal anders en veel business advies is van oorsprong gecreëerd door mannen, denk aan boeken als Think and Grow Rich van Napoleon Hill of The Science of Getting Rich van Wallace D Wattles, veelal door mannen geschreven. Vrouwen hebben een diep creatief vuur verborgen liggen in ons lichaam.

De baarmoeder is letterlijk een plek waar leven kan groeien, in de zin van fysiek nieuwe leven in de vorm van een kind maar ook symbolisch: je creaties, kracht om te manifesteren, ideeën, creativiteit. Deze energie ligt allemaal gecentreerd in je baarmoeder. Door met je cyclus te gaan werken en ook bewuster contact met je baarmoeder te maken zul je zien dat je naast meer harmonie in je leven ook een grote kracht om je dromen te manifesteren ontgrendeld. Ik zie vele van mijn klanten hierdoor dieper zakken in het vertrouwen dat zij hebben in hun eigen bedrijf en de potentie om overvloed en succes te creëren.

Wat levert 'leven met je cyclus' jou precies op?

Leven met je cyclus levert mij een diep vertrouwen op in het leven zelf. Ik heb hierdoor geleerd dat we niet tegen de natuurlijke oerkrachten van de wereld, en ons lichaam in moeten gaan. Vroeger pushte ik mijzelf om gewoon nog een rondje hard te lopen terwijl ik menstrueerde, en toen vond ik het gek dat ik niet sneller liep dan 2 weken geleden. Nu zie ik dit totaal anders. Ik accepteer mijn innerlijke ritmes en ben veel zachter naar mijzelf geworden hierdoor, ik ben productiever geworden zonder dat ik hiervoor ingewikkelde plannings en to-do lijstjes maak. Mijn planning ligt in mijn lichaam. Ik werk een stuk meer tijdens de lente en zomer fase van mijn cyclus en neem extra middagen vrij tijdens de herfst en winter fases. Ik weet dat dit een privilege is en niet iedereen deze mogelijkheid heeft, maar wat ik aan zou raden is dat ieder klein rust moment tijdens je herfst en winter helpt!

Bereid je tijdens je lente en zomer fase voor, door bijvoorbeeld maaltijden in te vriezen zodat je na een lange werkdag tijdens je winter in ieder geval niet meer in de keuken hoeft te staan. Je zal je zelf onwijs dankbaar zijn ;)

Wie inspireert jouw op dit gebied en waarom?

Het zijn er zo ontzettend veel maar de vrouw die als eerste in mij op komt is Regena Thomashauer, schrijfster van het boek Pussy, en noemt zich ook wel Mama Gena. Haar boek is een prachtig begin punt wanneer je meer vanuit je vrouwelijke kracht wil leren leven en regie wil nemen over de koers van je leven. Het sluit voor mij prachtig aan wanneer je bezig bent met het leven volgens je cyclus.

Als er één ding is die je vrouwen mee mag geven, wat zou dat dan zijn?

OMARM je vrouwelijkheid en sensualiteit. Er is niets magnetischer dan dit. Wanneer je meer met je cyclus gaat leven zal je van nature ook meer vanuit je vrouwelijke energie leren leven. Je ziet dat het niet zwak is om rust te nemen of goed voor jezelf te zorgen, in tegendeel. Wanneer jij straalt.... Dan straal je dit letterlijk uit naar alle mensen om je heen! Of dit nu je gezin is, de verbinding die je hebt met je partner, of dat je met deze stralende gloed naar je werk gaat. Vrouwelijke energie is iets magisch. Maak tijd om bewust contact te maken met je vrouwelijke kant. Omring jezelf met dingen die je blij maken, een prachtige bos bloemen voor jezelf, steek kaarsen aan op je bureau of keukentafel, en draag je favoriete lingerie terwijl je thuis aan het werken bent. Het maakt een wereld van verschil!

Het wordt tijd voor duurzame menstruatieproducten!

In ons leven gebruiken we ontzettend veel wegwerp producten als het gaat om onze menstruatie. Dat kost een vrouw gemiddeld €5000,- per leven! Daarom is het toch geweldig dat er steeds meer herbruikbare producten komen? Deze editie extra aandacht voor de menstruatiecup!

Ik mocht in samenwerking met Grace is Green de nieuwe cups van Divine testen en ik ben sindsdien verkocht! Hoewel ik vroeger wat angst en moeite had met het inbrengen van de cup is dat nu verleden tijd en inmiddels wil ik niet meer anders.

Waarom ik fan ben van de cups van Divine?

- 3 verschillende maten beschikbaar
- 4 te gekke en vrouwelijke kleuren (geef toe, het ook wil ook wat ;))
- 2 sterktes, hard en zacht
(sport je veel of erg sterke bekkenbodemspieren? Pak dan hard)
- super zachte en flexibel materiaal
- gaat jaren mee, dus lekker duurzaam

Omdat er altijd veel vragen komen over de cups, heb ik er speciaal een filmpje over opgenomen. Ik vertel je de voordelen, de nadelen en waar je op moet letten bij het gebruik van een menstruatiecup!

Nieuwsgierig? Neem een kijkje via onderstaande afbeelding...



Leer me alles over
de menstruatiecups
(filmpje)



Bestel met 10% korting!
Code: komweertotrust



When woman
take care of
their health,
they become
their best
friend

Maya Angelou

Column SAM

Wie is sam?

Hi! Ik ben Samantha van Loenen, pedagogisch medewerkster op een peuterleerplek in een Basisschool in Den Haag. Daarnaast een doglover, gek op auto's en vakanties, een echte levensgenieter en gek op mijn familie en vrienden. In mijn columns neem ik jullie mee in het vrouw zijn, in de taboes die er (nog) zijn en snijd ik onderwerpen aan die niet in elk 'normaal' gesprek tot stand zullen komen. Omdat wij als vrouwen soms nog overruled worden door de norm van de maatschappij en het hedendaagse leven vind ik het juist belangrijk om te mogen zijn wie we zijn en te voelen wat wij als vrouw voelen.



Om het ijs te breken zal ik maar meteen met de billen bloot gaan... letterlijk!

Wij vrouwen moeten op een gegeven moment in ons leven een keer naar de gynaecoloog. Of we het nu willen of niet. Mijn eerste ervaring met een uitstrijkje vond ik verschrikkelijk. Het voelde als een inbreuk op mijn persoonlijke privacy. Mijn meest intieme plekje out in the open. Een vervangend arts die ik niet kende (ik wilde natuurlijk een vrouw want mijn eigen huisarts is een man en voor mij was dat een no go) zette de vaart er in. Iets wat onpersoonlijk riep ze: 'Kleedt u maar uit, ga maar liggen dan kom ik zo met de eendenbek bij u terug'. Ehh oke... Daar sta je dan, in je blote kont je trui naar beneden trekkend om toch je intieme plekje te bedekken en te beschermen. De arts was aardig hoor, maar juist zij als vrouw zijnde moet toch weten hoe het is? Daar miste ik de empathie van vrouw tot vrouw. Waarom stelde zij mij niet gerust? Er was nul empathie. Dit deed me wat. Toch was ik blij dat het een vrouwelijke arts was, want een man zou mij, een vrouw, al helemaal niet gerust kunnen stellen... toch?

Nu 15 jaar later sta ik daar heel anders in. In de afgelopen 4 jaar heb ik een behoorlijk dossier opgebouwd op de afdeling gynaecologie. Als je de 30 aan tikt word je opgeroepen voor het bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker. Hiermee kijken ze of vrouwen tussen de 30 en 60 jaar risico hebben op baarmoederhalskanker. Door er vroeg bij te zijn kan baarmoederhalskanker worden voorkomen. Elke vijf jaar krijg je een uitnodiging. Je bepaalt zelf of je hier aan mee wilt doen. Het kan dmv een zelfafname test of op afspraak bij de gynaecoloog. Als ik hierop terug kijk is het opvallend dat ik hier vrouwen in mijn omgeving destijds nooit over heb gehoord. Nog steeds niet overigens. Ik kan me voorstellen dat je als vrouw zijn niet alles wilt delen, maar dit onderzoek is heel normaal en preventief en zou juist met elkaar gedeeld moeten worden. Wellicht vinden we steun of een luisterend oor bij elkaar. Het haalt misschien de 'schaamte' of taboe er vanaf.

Ik was 32 toen bij mij het HPV virus werd geconstateerd. Dit virus kan baarmoederhalskanker veroorzaken. Dat was een klap zeg. De gynaecoloog zag mijn reactie en legde uit dat ik mij nog geen zorgen moest maken en dat ze mij goed in de gaten gaan houden. Ik zat in PAP 2. Dat betekent dat er enkele cellen er anders uit zien dan normaal. Over een half jaar moest ik terug komen om te kijken in hoeverre mijn lichaam het HPV virus had opgeruimd. Of niet.

Na een lang traject van 3 jaar kan ik trots vertellen dat mijn lichaam het HPV virus zelf heeft opgeruimd o.a. doormiddel van acceptatie en loslaten. Daar ben ik van overtuigd!

Ik houd het nog steeds in de gaten en bij het minst geringste zit ik bij de gynaecoloog. Zo ook een paar weken geleden. Met continue menstruatie klachten. Al 3 maanden lang. Voor mijn gevoel was ik 3 maanden lang ongesteld. De buikpijn was niet te harden en ging niet vanzelf over. Ik moest zelfs uit de klas om het weg te puffen, het leken soms wel weeën. De vraag van de kindjes 'juf Sam waarom blaas jij?' is lastig uit te leggen aan kindjes van bijna 4. Het antwoord 'Ik heb een beetje buikpijn' voldeed natuurlijk niet want in hun ogen moest ik maar proberen om te gaan poepen.

Dat helpt! Helaas... dus op naar de gynaecoloog. De vrouwelijke assistent stelt wat vragen om een helder beeld te creëren voor de gynaecoloog. Zodat hij mij gericht kan onderzoeken. Ik moest weer even terug naar de wachtkamer en werd even later naar binnen geroepen. Zit me daar een leuke vent achter de computer! Dit wordt interessant of heel erg ongemakkelijk. Hoe makkelijk ik nu dan ook bij de gynaecoloog naar binnen stap, het was nog niet eerder voorgekomen dat er een knappe vent zat.

Moet je voorstellen, lig je daar met je benen wijd in volle glorie. Met een mondkapje half op. Maar mijn edele delen lagen open en bloot. Letterlijk!

Hij was attent en stelde me op een natuurlijke manier gerust. En dat voor een man?! Hij was zelfs geïnteresseerd in mijn tatoeages. 'Hoeveel tatoeages heb je eigenlijk?' Ho is? Wat is dit? Waarom vraagt hij dat? 'ehh behoorlijk veel' antwoord ik. 'Welke deed het meeste pijn?' Je kan je voorstellen dat er van alles door me heen ging. Ik lig namelijk nog steeds in die beugels met een lamp op mijn edelen delen voor een echo die tegelijkertijd plaats vond.

'De binnenkant van mijn onderarm deed het meeste pijn' antwoord ik. Hij pakt mijn hand vast, draait mijn arm een stukje en kijkt en zegt heel vriendelijk: 'Mooi! Wat leuk'.

Vervolgens komt mijn baarmoeder in beeld en hij vond haar prachtig. Mijn eierstokken idem dito. Hij wees alles duidelijk aan, voor zover dat kan, want voor mij was het een zwart scherm met wat grijs. Mijn eitjes kwamen in beeld en ik vroeg of dit daadwerkelijk mijn eitjes waren. Ik vond het heel mooi en bijzonder om mijn eitjes zo te zien. Hij leek wat verast dat ik dat zei maar beaamde het wel. 'Prachtige he'.

Gynaecologisch was alles gelukkig in orde. Ik moet eerlijk bekennen dat dit het eerste onderzoek is in al die jaren waarbij ik mij volledig op mijn gemak voelde. Ondanks dat ik daar zo lag (en hij een leuke vent was) bij een mannelijke gynaecoloog voelde ik me niet bekeken maar heel erg begrepen, en kan ik, voor mijzelf althans, concluderen dat deze man meer begaan was met mij en mijn gevoelens dan de vrouwelijke artsen/gynaecologen in het verleden. Ik wil bijna zeggen dat het een fijn onderzoek was. Het is in ieder geval een man met passie voor zijn werk. Voor het eerst verliet ik met een glimlach de afdeling gynaecologie!

Liefs,

SAM

OP ZOEK NAAR

Verhalen van echte vrouwen!

Voor de volgende editie van dit magazine ben ik zoek naar vrouwen die hun verhalen online durven te delen. Laten we elkaar informeren en inspireren, maar vooral...laten we dingen bespreekbaar maken!

Heb jij een ervaring met één of meerdere van onderstaande onderwerpen die je zou willen delen? Of een ander onderwerp dat je graag bespreekbaar zou willen maken? Dan zou ik het super tof vinden om met je in contact te komen!



Je eerste keer ongesteld



Doorlekken tijdens je menstruatie



PCOS en een kinderwens



Pijn tijdens het vrijen

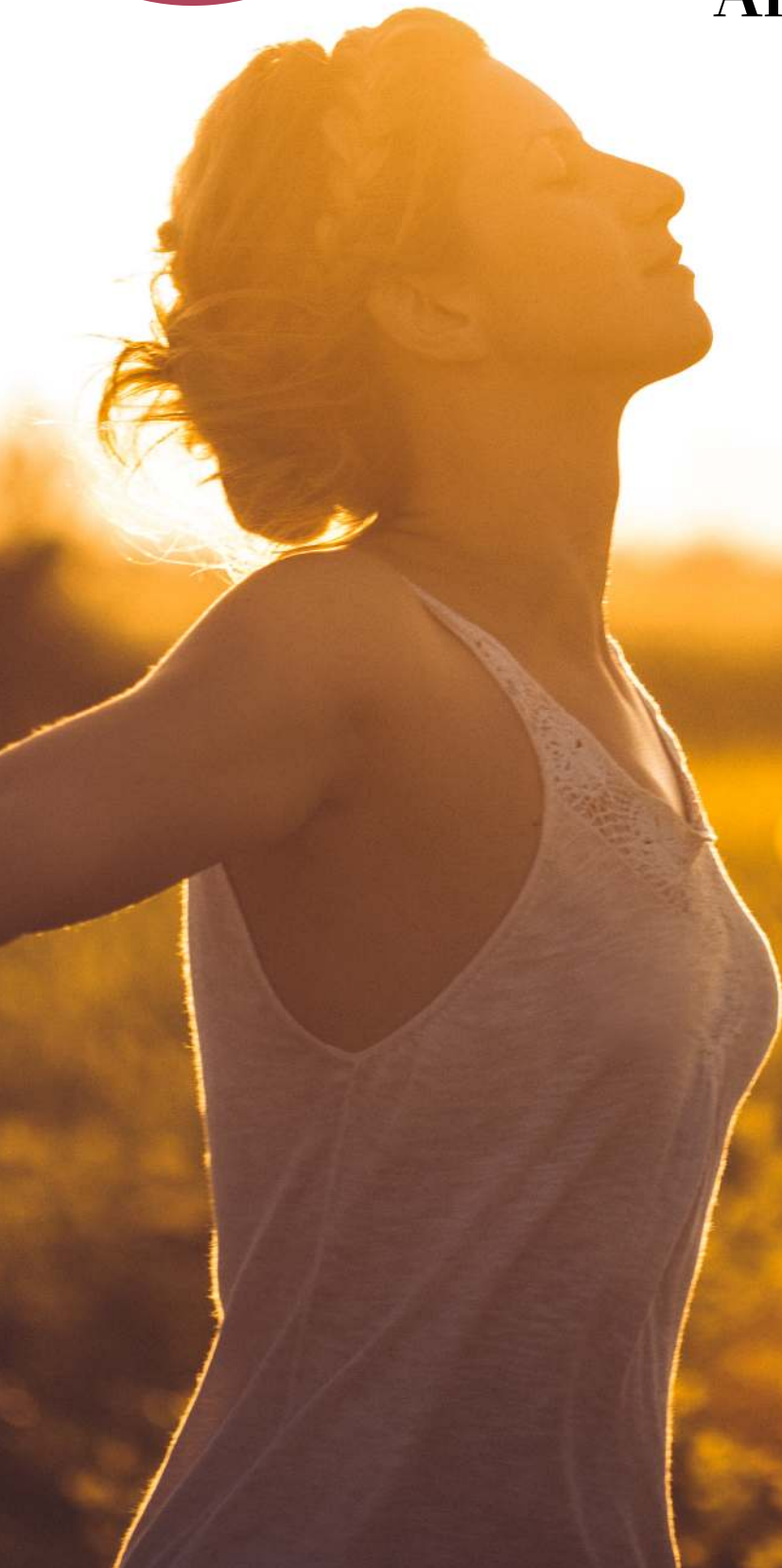


Leven met jouw cyclus

[Neem dan contact met mij op!](#)

Breathwork

Annemijn vertelt...



De kracht van jouw adem!

Hi mooie vrouw, ik ben Annemijn. Ik ben 37 jaar, moeder van twee lieve kindjes van 7 en 4 jaar en ik ben ademcoach. Ik heb een fijne praktijkruimte aan huis in Aalsmeer, waar ik individuele ademsessies geef. Deze individuele sessies kunnen ook online gevolgd worden. Ook geef ik wekelijks online ademsessies aan groepen waarin ik de verbonden adem begeleid.

Mijn eerste ervaring met ademwerk was tijdens een retreat in Malaga, met veel yoga, ademwerk en persoonlijke ontwikkeling. Dat was een fijne en goede week om tot rust te komen en meer over mezelf te leren. Ik had het destijds erg druk met mijn baan als senior consultant en het gezin, het stressniveau in mijn lichaam was hoog. Ik was zoekende en voelde mij vaak gejaagd en sliep slecht.

Tijdens mijn eerste ervaring met ademwerk zag ik kleuren, voelde emoties en had ik fysieke sensaties. Het was een magische ervaring, waarbij ik eindelijk uit mijn hoofd en in mijn lichaam kon zakken.



Die eerste ervaring heeft de deur geopend naar een nieuwe richting in mijn leven. Weer thuis ben ik direct op zoek gegaan naar een opleiding tot ademcoach en heb ik een hele fijne opleiding gevonden. Tijdens de opleiding heb ik geleerd hoe krachtig de adem werkelijk is. Dit wilde ik niet alleen voor mezelf en mijn gezin inzetten, maar vanuit mijn hart delen met klanten!

Vandaar dat ik heb besloten mijn baan in loondienst te verruilen voor een eigen onderneming. Wat een gift om mensen te kunnen helpen met iets wat ze zelf altijd bij zich hebben, de eigen adem.

Je adem is een fantastisch instrument om in te zetten om je beter te voelen.

De kracht van jouw adem!



Ademwerk is zo krachtig en kan op fysiek, mentaal, emotioneel & spiritueel vlak heling bieden. Je gebruikt je eigen ademhaling om de energie in je lichaam in beweging te brengen, waardoor je emoties, herinneringen of sensaties kunt ervaren. Iedere ademsessie is uniek en van tevoren niet te voorspellen. Maar één ding is zeker, elke sessie is helend voor je lichaam en geest.

In dit online magazine zal je regelmatig een artikel van mij voorbij zien komen met tips of fijne adem oefeningen. In deze editie deel ik heel graag de vierkant ademhalingsoefening met je. Deze oefening kun je zittend of staand doen, maar ook wandelend is dit een fijne oefening. Heerlijk om midden op de dag te doen, wanneer je meer rust wilt ervaren of om je dag mee af te sluiten, zodat je het hoofd leeg kunt maken. Wanneer je deze oefening doet maakt niet uit, het zal je helderheid, kalmte en innerlijke rust bieden.

Oefening

Adem via de neus vier tellen in,

Houd je adem vier tellen vast,

Adem via de neus in vier tellen uit,

En houd weer vier tellen vast.

Deze oefening kun je vijf minuten doen en is heel fijn om rust terug te brengen in je lichaam.

Kun je niet wachten tot de ademtips in de volgende editie van dit online magazine, dan kun je altijd terecht op mijn [website](#). Daar kun je ook mijn gratis e-book downloaden met fijne tips voor een rustig en ontspannen lichaam en hier vind je ook de mogelijkheden voor ademsessies die ik bied. Verder kun je me ook volgen op [Instagram](#) voor dagelijkse tips & fijne weetjes over de adem.

Liefs,
Annemijn

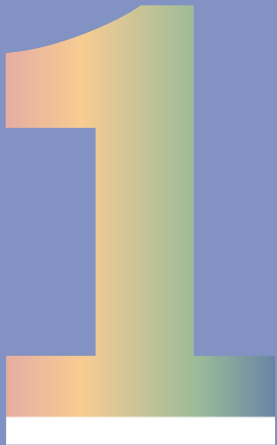
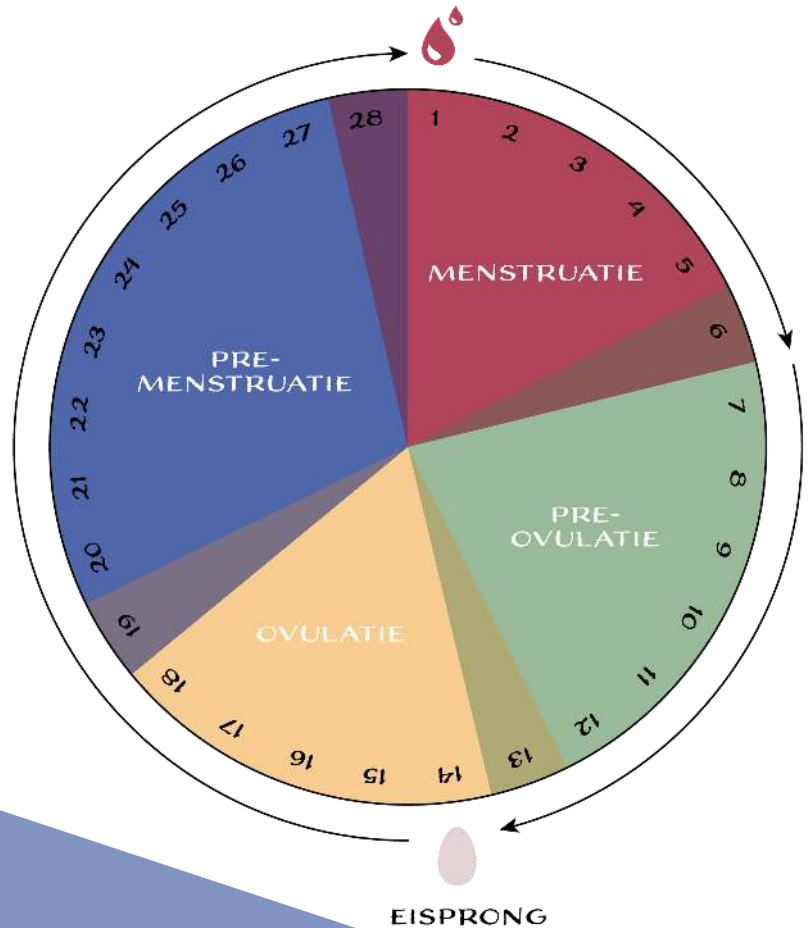


Fotografie: bydebbyvoerman

10 Feiten

**OVER JE CYCLUS DIE JE
NOG NIET WIST!**





JE CYCLUS BESTAAT UIT 4 FASES

Zoals je eerder al hebt kunnen lezen, bestaat jouw cyclus uit vier verschillende fases. In elke fase doen jouw hormonen weer iets anders, wat je kunt merken in je dagelijkse leven. Zie pagina 7 voor meer informatie!

STRESS BEÏNVLOEDT JE CYCLUS

Stress is misschien wel dé hoofdrolspeler als je het hebt over schadelijke dingen voor je hormonen.

Stress heeft een directe invloed op jouw hormoonbalans en doet meer kwaad dan goed! Probeer jouw stressgehalte dus niet te hoog op te laten lopen en neem geregeld een moment rust!



DUUR REGELMATIGE CYCLUS

Een regelmatige cyclus heeft een duur van 24 tot 35 dagen. Gemiddeld zitten vrouwen vaak rond de 28 of 29 dagen, maar als je daar iets onder of juist boven zit, heb je nog steeds een regelmatige cyclus. Wist je dat je per maand kunt schommelen in de dagen?



SPORTEN IS NIET ALTIJD GOED

Tijdens je menstruatie is jouw lichaam heel hard aan het werk om alles wat afgelopen cyclus is opgebouwd weer af te breken en het lichaam uit te voeren. Dit kost je ontzettend veel energie! Daarnaast zijn je hormonen even niks aan het doen, waardoor je nog vermoeider bent. Je lichaam rust geven is dan essentieel en om die reden jouw vrijbrief om de sportschool even over te slaan. Wees lief voor je lijf, dan zal je merken dat je menstruatie niet zo vermoeiend hoeft te zijn!



WARM ETEN HELPT TEGEN KRAMPEN

Ons lichaam is tijdens de menstruatie erg koud van binnen en hard aan het werk. Je kan je lichaam dan het beste ondersteunen door lekker warm te eten en te drinken. Dus geen ijskoude smoothie in de ochtend maar een havermoutje of omeletje! Probeer gedurende de dag koud eten en drinken te vermijden en juist producten te pakken die je opwarmen. Denk bijvoorbeeld aan gember, kaneel, vanille, peper, kurkuma enzovoort!



BENIEUWD NAAR DE ANDERE 5 FEITEN?

Op de website van Feminien schrijf ik regelmatig blogs.
Leuk als je daar de andere 5 feiten nog leest!

[Lees hier verder](#)



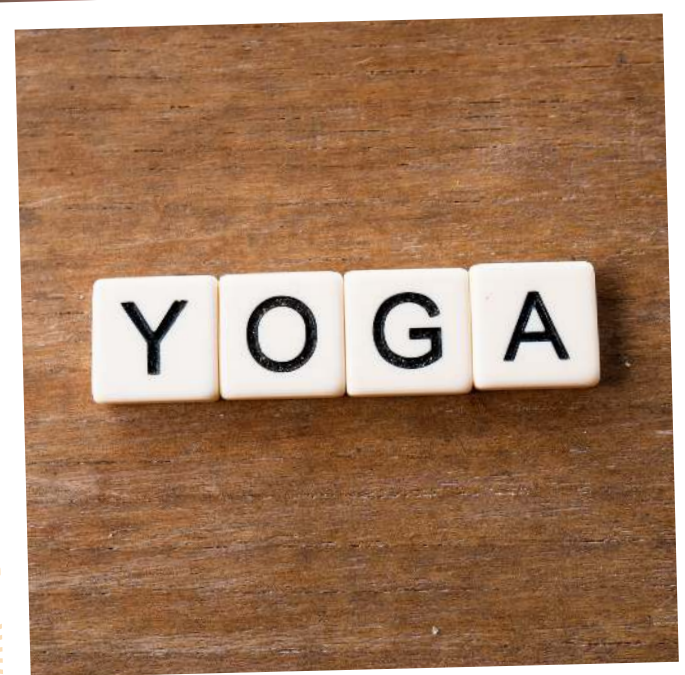
Imagine if you saw the
presence of your period as
a monthly message from
your body saying;

Hey!

You are doing great!
You are well and alive
and vital!

Keep up the good work!

Claire Baker



Yoga tijdens je menstruatie



Onder een dekentje liggen, chocolade eten en films kijken. Cliché, maar ondertussen ook heerlijk tijdens je menstruatie. Een periode waarbij je heerlijk in je eigen coconnetje kan gaan zitten. Misschien heb je niet direct zin om onder de dekens vandaan te komen om yoga te gaan doen. Maar yoga kan je juist goed helpen tijdens deze dagen. Yoga is namelijk een mooie manier om rust te nemen en te reflecteren. Perfecte combinatie tijdens je ongesteldheid!


Yoga is al heel wat jaren hip. En doordat het zo hip is geworden, zijn er ook heel veel soorten yoga ontstaan. De klassieke yoga wordt ook wel Hatha Yoga genoemd. Een vorm die duizenden jaren geleden is ontwikkeld in India. Vroeger was yoga iets voor mannen, maar gelukkig is yoga vandaag de dag van iedereen. Veel van ons kennen tegenwoordig ook de voordelen van yoga. Je krijgt er een betere houding door, je wordt meer flexibel en het is een perfecte manier om meer energie te krijgen. Maar heb je eerlijk zin in deze drie dingen wanneer je ongesteld bent? Nee, aan jouw lijf geen polonaise. Waarom zou je dan wél yoga doen wanneer je ongesteld bent? Yoga staat gelijk aan zelfzorg. Juist wanneer je in je periode bent. En zoals ik net al zei: yoga is een goede manier om rust te nemen en te reflecteren.

Waar kan je rekening mee houden?

Wees extra lief voor jezelf. Leg desnoods een paar yogamatten over elkaar of leg een kleed onder je matje. Zet thee voor jezelf en steek een paar kaarsen aan. Zorg ervoor dat niemand je kan storen, dus zet je mobiel lekker op uit. Haal nog een paar kussens van de bank en pak een extra deken. In sommige houdingen kan het fijn zijn om extra ondersteuning te creëren.

Bijvoorbeeld in je heupgebied of in je rug. Zorg ervoor dat je het niet koud krijgt dus sla een deken om je heen of steek je voeten in een dik paar sokken.





In deze periode gaat yoga niet om presteren. Je hoeft niet met je neus op je grond te komen of in een ingewikkelde hoofstand te gaan staan. Het draait in deze periode om tot rust komen, verdieping zoeken en zelfliefde. Hoe kun je dat, naast de randvoorwaarden die we hierboven hebben genoemd, creëren? Door de juiste yogaflow natuurlijk. Ik geloof in intuïtieve yoga. Dat betekent dat als jij goed bent afgestemd op je lichaam en geest, je vanzelf weet waar je behoefte aan hebt.

Inchecken bij jezelf

Zet eventueel een lekker en ontspannen muziekje op. Ga dan op je matje liggen. Voel goed of de mat prettig ligt. Moet je nog een extra deken eronder neerleggen of wil je een extra matje?

Zorg ervoor dat je het niet koud hebt, trek eventueel een deken over je heen. Doe, terwijl je ligt, je voetzolen tegen elkaar. Je knieën zijn opgetrokken en vallen rustig naar buiten. Het kan fijn zijn om vanuit hier nog een paar extra kussens onder je knieën te stoppen. Bijvoorbeeld omdat je voelt dat je niet genoeg ruimte in je heupgebied hebt. Hoe verleidelijk het ook lijkt, doe geen kussens onder je nek. Want hierdoor gaat je ruggenwervel verkeerd krullen en dat wil je liever niet.

Blijf nu rustig zo liggen. Je legt je handen in een driehoekje rond je navel. Dit is je hara-gebied. Een plek waar veel energie zit op dit moment. Adem rust in en uit richting je hara-gebied. Word je bewust van je buik dat omhoog en naar beneden gaat. Adem rust in en uit via je neus. Blijf net zolang liggen wat fijn voelt.



Ontspannende yoga- houdingen



Savasana



Kindhouding



Extra ondersteuning





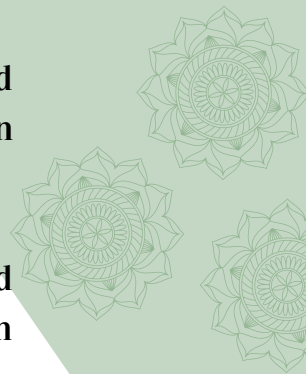
Ontspannende yoga-houdingen


Andere ontspannende houdingen tijdens je menstruatie zijn bijvoorbeeld de lijkhouding (savasana) waarbij je op je rug op de mat ligt. Je voeten liggen een stukje uit elkaar vandaan en je armen ook.

Kindhouding is ook een heel fijne. Hiermee geef je je lichaam geborgenheid door je knieën onder je lichaam te trekken en je hoofd op je armen te laten rusten. Je gaat terug naar een foetus-houding.

Verder kun je volledig intuïtief voelen waar je behoefte aan hebt. Wil je je rug strekken of juist je benen. Doe waar jezelf zin in hebt en wat goed voelt. Je lichaam geeft goed aan wat ze nodig heeft. Maar maak er geen work-out van. Dat kun je later in je cyclus weer oppakken.

Na je meditatieve yoga-sessie kun je nog de tijd nemen om te reflecteren. Pak lekker een kopje thee en blijf onder je dekentje zitten. Schrijf bijvoorbeeld in je dagboek op wat je op dit moment ervaart. Hoe je je voelt en waar je tegenaan loopt. Denk eens na wat je aankomende cyclus graag zou willen bereiken, of wat je afgelopen cyclus anders had willen doen. Een andere mooie oefening is gewoon simpelweg schrijven. Schrijf jezelf eens helemaal leeg door je pen op het papier te zetten en de komende 15 minuten niet te stoppen met schrijven. Vaak komen hierdoor zaken aan de orde die je wat dieper hebt weggestopt.





Laura Louise helpt vrouwen meer rust, focus en ontspanning in haar leven te integreren door middel van yoga en meditatie. Als online yogadocent heeft ze haar eigen online yogaschool. 'Ik geloof dat yoga voor iedereen is en dat iedereen yoga kan integreren in het dagelijkse leven zónder daar direct heel veel uren voor op de mat hoeft door te brengen. Je kan beter dagelijks 10 minuten yoga doen dan 0 minuten.

Ik heb daar een simpel stappenplan met mooie tools voor ontwikkeld.' Op Studio Pilea vind je hier meer over of volg Studio Pilea op Instagram.



Laura

Nieuwsgierig naar meer informatie over de vrouwelijke cyclus?

Luister de podcast!



#1 Leven met je cyclus, waarom zou je dat doen?



#2 Hoe voeding jouw cyclus beïnvloedt



#3 Weg met moodswings en eetbuien!



#4 Meditatie voor een diepere connectie met je baarmoeder



#5 PCOS wat is het, en hoe ga je ermee om?



#6 Duurzame menstruatieproducten

Luister de podcast



Vrouwelijke Inspiratie

**We kunnen zoveel van elkaar leren,
daarom in elke editie vier inspirerende vrouwen**



Debra - **@dsocials.nl**

Als je meer wilt leren over de wondere wereld van instagram, dan ben je bij Debra aan het juiste adres! Of je nu een starter bent op het platform of denkt dat je al kennis al in huis hebt, deze vrouw helpt je hoe dan ook verder! Kies uit één van haar geweldige cursussen (zoals deze reels voor maar €7) zodat ook jij een ware instagrammer wordt!

Of volg haar voor alle grappige, leuke en herkenbare dagelijkse stories!

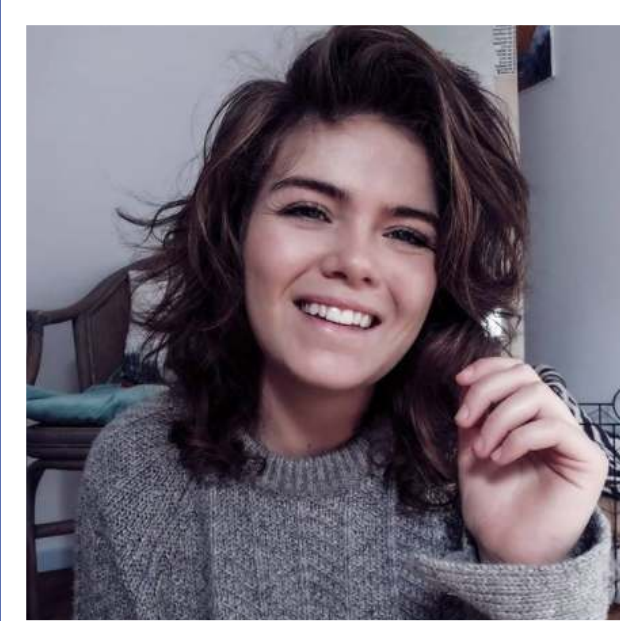
Charlotte - **@celinecharlotte**

Misschien wel één van de bekendste online ondernemers van Nederland. Celine is de persoon waar je moet zijn voor persoonlijke groei en ontwikkeling!

Al haar kennis en ervaring zet ze om in praktische cursussen zodat ook jij, met gemak, jezelf kunt blijven ontwikkelen!

Tevens is haar podcast altijd een waar genot om naar te luisteren en om van te leren!





Romy - @depositieveoptimist

Romy leert je hoe je minder bezig bent met wat anderen van je vinden en helpt je echt naar jezelf te luisteren. Liever zijn voor jezelf en mee gaan met jouw flow draagt ze vaak uit! Daarnaast stapt ze geregeld uit haar comfortzone en neemt je mee in haar wereld van reiki, liefde voor jezelf en haar ijskoude bad momentjes in de ochtend!

Lisa - @roosterlisa

Als je Lisa nog niet volgt, ga dat dan zeker even doen. Ze laat je zien dat elk vrouwelijk lichaam mooi is en liefde verdient. Ze breekt taboes, staat haar mannetje en showt je geregeld de nieuwste speeltjes voor in de slaapkamer!

Ik vind het prachtig dat zij zó zichzelf is en andere vrouwen stimuleert dat ook te zijn. En als dat nog niet genoeg is brengt je jouw dagelijkse portie positive vibes!



Cozy tea

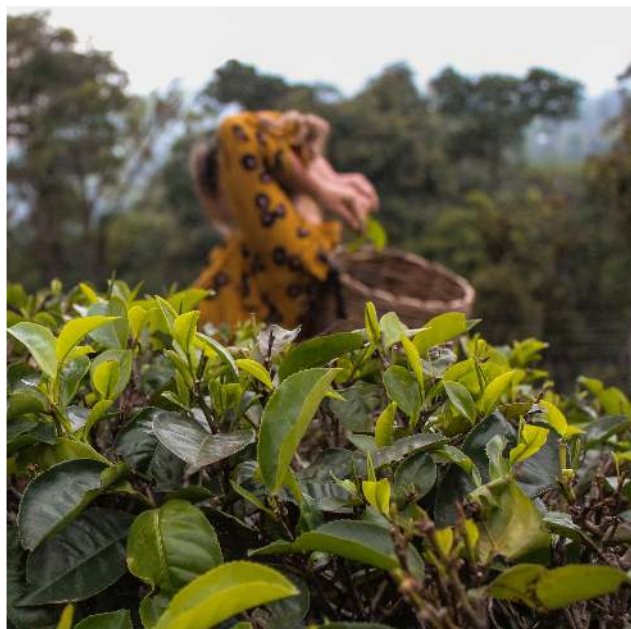
Een heerlijke vermande kop
kruidenthee speciaal voor jou!

Ingrediënten

- 1 theelepel bramenblad
- 1 theelepel gedroogde echinaceawortel
- 1 theelepel vlierbloesem
- ¼ kaneelstokje
- 1 theelepel gemberstukjes
- ½ theelepel pepermunt

Zomer of winter, herfst of lente, je kunt zomaar een verkoudheid oplopen. Met deze opbeurende en versterkende thee voel je je niet alleen weer beter maar ga je ook het virus in je lichaam te lijf. Drink een heerlijke hete mok van deze thee en nestel lekker warm op de bank

Leg de ingrediënten in je theefilter en schenk 500ml bijna kokend water over de kruiden en laat het ongeveer 6 minuten trekken. Zeef de infusie in een mok en roer naar voorkeur wat honing en een citroenschijfje erdoor.♥



Hoi theeliefhebber!

Mijn naam is Ciska, 33 jaar en ik woon samen met mijn gezin in het prachtige Haarlem. Ruim twee jaar geleden ben ik met volle passie en liefde voor thee en kruiden begonnen met Theekraampje.

Al vanaf dat ik een klein meisje was dronk ik samen met mijn moeder een kopje thee zodra ik uit school kwam. In de loop der jaren raakte ik steeds meer geïnteresseerd in verse losse thee en kruiden en wat deze voor je gezondheid kunnen betekenen. Ik begon me er meer en meer in te verdiepen en uiteindelijk heb ik de opleiding Theesommelier afgerond (ja echt, dat bestaat!).

Kwaliteit en beleving bij het drinken van een lekker kopje thee staan voorop bij mij. Dat, in combinatie met de gezondheidsvoordelen die thee en kruiden met zich meebrengen, maakt het een super-drankje! De beeldvorming rond thee is overwegend stoffig. Ik wil dat ouderwetse taboe doorbreken. Krachtige kruiden zijn alles behalve truttig, integendeel! Wie wil er nou niet het allerbeste voor zichzelf? En als kruiden daarbij kunnen helpen, hoe mooi is dat? Als je je goed voelt, dan straal je dat ook uit want kruiden zijn krachtiger dan je denkt.

Ben jij benieuwd hoe kruiden jouw hoofdpijn kunnen verlichten? Misschien ben je wel benieuwd hoe je van die vervelende verkoudheid af kunt komen. Of ben je alleen op zoek naar een lekker theetje voor 's avonds op de bank? Ik heb diverse kruiden en theesoorten in mijn assortiment die wellicht bij jou passen. Wil je meer weten of heb je vragen? Neem gerust contact met mij op, dan kijken wij samen naar jouw wensen.

Liefs,

Ciska





Lieve vrouw,

Bedankt dat je de tijd hebt genomen om dit magazine te lezen. Ik hoop vanuit de grond van mijn hart dat ik hiermee jou heb kunnen inspireren om te gaan connecten met je eigen cyclus en lichaam. Waarom? Omdat jij het waard bent! Na elke cursus die ik geef krijg ik geregeld te horen 'er vallen zoveel puzzelstukjes op hun plaats, opeens snap ik mezelf veel beter. Ik zou willen dat ik dit eerder had geweten!' En ik snap het, dat had ik zelf ook toen ik me begon te verdiepen in de vrouwelijke hormonen! Daarom heb ik een aantal mogelijkheden voor jou om meer te leren. Zowel gratis opties als betaalde versies, zodat elke vrouw aan de slag kan met haar natuurlijke ritme. Op de volgende pagina heb ik alle data op een rij gezet van mijn cursussen en masterclasses. Voel je vrij en welkom om mee te doen.

En als laatste heb ik ook een verzoek aan jou, of eigenlijk wil ik je uitnodigen om meer vrouwen kennis te laten maken met de wondere en magische wereld van onze hormonen en cyclus. Alvast bedankt voor al jouw support!

Heel veel liefs,

Kirsten

Uitnodiging om te delen

Informatie delen is zo iets moois. Ik zeg ook altijd; als ik de loterij win dan zou ik al mijn kennis over de vrouwelijke cyclus gratis gaan delen. Online, in klaslokalen bij jonge meiden, in retreats en nog veel meer! Helaas heb ik die loterij (nog) niet gewonnen en daarom heb ik jouw hulp hard nodig!

Ik zou het geweldig vinden als je dit magazine of mijn account wilt delen met de vrouwen in jouw omgeving. Mijn bereik vergroten is nodig als ik meer vrouwen en jonge meiden wil bereiken. Uiteraard werk ik hier achter de schermen hard aan, maar met jouw hulp kunnen we nog sneller meer vrouwen zonder pms klachten en met de juiste kennis van hun eigen lichaam door het leven laten gaan!

Je kunt mij op 3 manieren helpen

Als eerste wil ik je vragen, om dit magazine te delen met zoveel mogelijk vrouwen in jouw omgeving. Je kan hem uiteraard gewoon doorsturen, dat is geen enkel probleem. Maar je kunt ook zo een eigen exemplaar laten ontvangen als je ze doorstuurt naar [deze link!](#)

Daarnaast denk ik dat er super veel vrouwen zijn die baat zouden hebben bij de gratis masterclass - weg met pms! Ken je dus iemand die serieuze pms klachten? Laat ze vooral inschrijven voor de masterclass via [deze link!](#)

Deze vindt meerdere keren per jaar plaats, dus inschrijven kan altijd!

Via social media probeer ik veel kennis te delen en vrouwen te inspireren. Ik vergroot daarom graag mijn bereik daar, zodat nog meer vrouwen ervan kunnen leren. Stuur ze dus gerust door naar [mijn instagram!](#)

Alvast super bedankt voor jouw hulp!



Agenda kom weer tot rust

Gratis masterclass: weg met pms!

Woensdag 21 april 2021

Tijd: 20:00 uur

Waar: online

[Inschrijven](#)



Masterclass: weg met de pil?!

Uitgebreide masterclass over het gebruik van anticonceptie (ook spiraaltje) en het effect daarvan op jouw lichaam!

Woensdag 26 mei 2021 Tijd: 20:00 uur Waar: online Kosten: €4,95

Track jouw flow - like a pro!

Deze cursus kan je starten wanneer jij wilt!
Check de kortingscode eerder in het magazine voor een mooie aanbieding!

[Direct starten!](#)



Flow Food training

Een uitgebreide cursus over voeding en jouw cyclus. Leer hoe voeding een positief effect kan hebben over je cyclus en jouw menstruatie. Deze cursus kan je starten wanneer je wilt!

Leven met je flow!

Leer in 7 weken tijd, alles wat je moet weten over het leven met je vrouwelijke cyclus!
Volgende editie start 3 mei 2021

[Mee doen!](#)

De geweldige vrouwen die het mogelijk gemaakt hebben dit magazine te maken!



Kirsten Franken

Redactie

Komweertotrust.nl



Astrid Krol

Design/ontwerp

Ziezozichtbaar.nl



Annemijn Scheen

Ademwerk

Annemijnscheen.nl



Laura Louise

Yoga

studiopilea.nl



Tisha Tienkamp

Thee recept

theekraampje.nl



Vere Vermeulen

Interview

verevermeulen.com



Sam van Loenen

Column

volg_Sam

feminien

volg wat goed voelt

Feminien

feminien.com



Welkom in de
ecologische wereld van

grace is green

Grace is Green

graceisgreen.com



Tot de volgende
editie!