

kruut[®]
modern plant magic

Female Balance

Selfcare-Rituale und wohltuende
Frauenkräuter für deinen Zyklus



**HEIMISCHE
WILDKRÄUTER**

100% natürlicher
Kräuterauszug



Hallo meine *Liebe*.

Dies ist eine Einladung an dich,
deinen weiblichen Rhythmus in seiner
Vollkommenheit zu leben und zu
zelebrieren.

In unserem hektischen Alltag vergessen wir oft, wie wichtig es ist, sich mit unserem weiblichen Zyklus zu verbinden und auf die natürlichen Rhythmen der Natur zu achten. Unsere inneren Prozesse sind ein Spiegelbild des zyklischen Wandels in der Natur selbst. Sie erinnern uns daran, dass unser Leben einem stetigen Wandel unterliegt. Lassen wir diese innere und äußere Veränderung zu, kommen wir in einen State des Flows - des Fließens und der Leichtigkeit.

Frage dich einmal selbst, was es für dich bedeutet, ein zyklisches Wesen zu sein? Was passiert, wenn du diesen Gedanken annimmst und dich lossagst von dem Druck, immer gleich stark und auf Hochtouren funktionieren zu müssen? Wie fühlt es sich an? Beobachte die Antwort deines Körpers - frei von Wertung.

Die einzigartige Verbindung und Verkörperung deiner weiblichen Natur birgt den Schlüssel zur Entfaltung deines wahren Potenzials und deiner inneren Kraft. Wir verraten dir, wie du dich auf dieser besonderen Reise mit heimischen Wildkräutern bestmöglich unterstützen kannst: Mit unserem Female-Balance-Set lassen sich wohltuende Selfcare-Rituale ganz leicht zu einem festen Bestandteil deines Alltags machen.

SELF-CARE

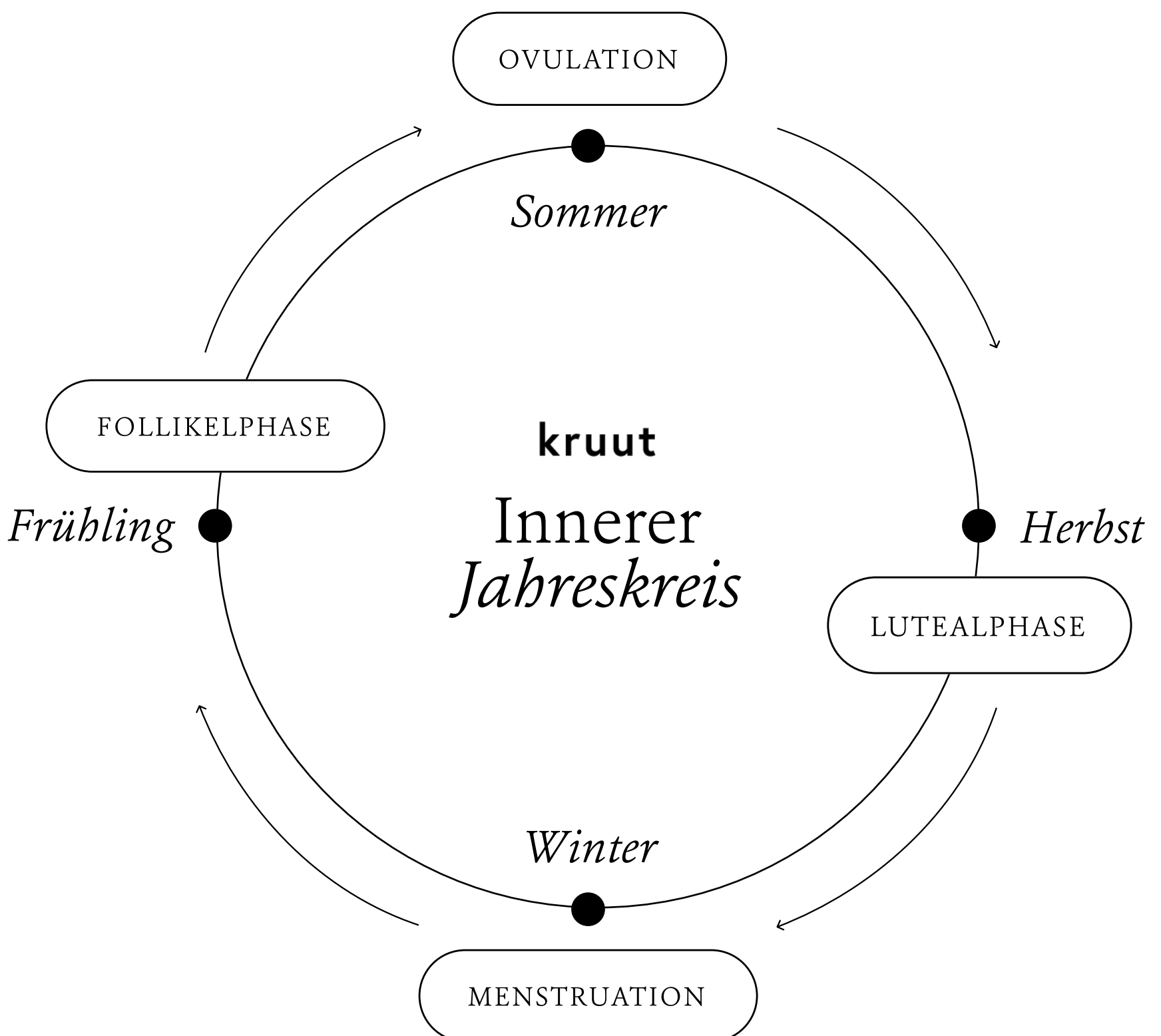
WEIBLICHER FLOW

FRAUENKRÄUTER

HARMONIE

Die vier Phasen *des weiblichen Zyklus*

Der weibliche Zyklus ist ein wundervoller, natürlicher Prozess, der den Körper einer Frau jeden Monat durch vier einzigartige Phasen führt. Innere Jahreszeiten, die den Rhythmus der Natur widerspiegeln - jede mit ihren eigenen Bedürfnissen und Energien. Die Kraft der Natur und ihre Fülle an Wildkräutern können uns auf dieser Reise unterstützen.



MENSTRUATION

Innerer *Winter*

Innenschau - eine Zeit der Erneuerung und Selbstreflexion. Während dieser Phase erlebst du starke physische Veränderungen und eine Abnahme an Energie. Wir bluten, lassen los und lauschen.

Do's

Verwöhne dich, Me-Time, Selfcare-Rituale, Journal, Meditation, sanftes Yoga, tiefe Bauchatmung, nährnde und erdende Mahlzeiten

KAMILLE

FRAUENMANTEL

Don'ts

Social Overload, To-Do-Listen, Überanstregung, Ausdauertraining, lange Nächte, zu viel Kaffee

FOLLIKELPHASE

Innerer *Frühling*

Erwachen. In dieser Phase sprießen neue Ideen und Visionen. Nutze diese Zeit, um Pläne zu schmieden, deine Kreativität zu entfalten und Neues zu beginnen.

Do's

Visionen, Neubeginn, Social Plans, kreative Projekte, leichtere Mahlzeiten, Selbstliebe, Krafttraining, Klarheit schaffen

ROTKLEE

BRENNNESSEL

Dont's

Selbstzweifel, Angst gesehen zu werden, Nicht-gut-genug-Mindset, sich klein halten

OVULATION

Innerer Sommer

Blütezeit. Zeit zu strahlen und deine Flügel auszubreiten. Dein Selbstbewusstsein is over the roof! Nutze diese Zeit der Kraft und Selbstsicherheit - hab Spaß!

Do's

Shine Bright, Neue Dinge ausprobieren, Self-pleasure, Abenteuer, Networking, Dating (dich selbst oder andere), HIIT Workouts und Ausdauertraining

ROSMARIN

LÖWENZAHN

Dont's

Widerstand gegenüber Veränderung und Neuem, sich verstecken

LUTEALPHASE

Innerer *Herbst*

Erntezeit. Komm zur Ruhe kleiner Social Butterfly und ernte die Früchte deiner letzten Wochen. Verbinde dich mit deiner Intuition und der Energie der Natur. Sie schenkt dir Kraft und erdet.

Do's

Entschleunigung und Reflexion, Pilates und lange Spaziergänge, verbinde dich mit deiner Intuition, Snacking - dein Stoffwechsel braucht die Energie, Mitgefühl

MELISSE

HIMBEERBLÄTTER

Dont's

Intensive Workouts, Stress, große Projekte, Angst vor Heißhunger, Selfjudgement



Erschaffe dir deine eigenen, stärkenden Naturrituale für mehr Verbundenheit und Selfcare in deinem Zyklus. Verwende unsere Wildkräuterprodukte aus dem Female-Balance-Set dabei ganz intuitiv, in Kombination miteinander oder als einzelne Stärkung. So könnte deine wohltuende Zyklus-Routine aussehen:

1. Oxymel Zyklus für Entspannung
2. Tinktur Strong Roots für Erdung
3. Räucherbündel Erdung für Dankbarkeit

1. *Entspannungs* - Ritual



LAVENDEL

HANFBLÄTTER

Dein Tag beginnt mit einem Moment der Ruhe: Nutze diesen Augenblick, um dich mit deinem blumig-frischen **Oxymel Zyklus** zu verwöhnen. Dafür einfach einen Esslöffel auf ein Glas stilles oder sprudelndes Wasser geben und mischen. Atme tief ein und aus, während du das Getränk zubereitest, und genieße den Duft der Wildkräuter. Hanfblätter, Frauenmantel und Gänsefingerkraut vereinen sich mit Lavendel zu einem duftenden Elixier der Entspannung. Eine Erinnerung daran, die Ruhe in dir zu finden und deinen eigenen Rhythmus zu ehren.

mit Wildkräuterauszug *Zyklus*

FRAUENMANTEL

GÄNSEFINGERKRAUT

kruut

2. Erdungs - Ritual

Die Kraft und Geborgenheit des Waldes: In Momenten, in denen du dich überfordert und vom Alltag überrollt fühlst, bietet die **Tinktur Strong Roots** aus frischen Baumknospen von Eiche, Birke, Buche und Linde Standhaftigkeit und Stärkung. Sie ist dein Anker, wenn du dich nach Sicherheit und einer liebevollen Umarmung sehnst. Einfach 20 Tropfen auf die Zunge oder in ein Glas Wasser geben und tief durchatmen. Fühle die Verbindung zur Wildnis und lasse dir symbolische Wurzeln wachsen, die dich erden und nähren.

mit Tinktur *Strong Roots*

BIRKE

EICHE

BUCHE

LINDE



kruut

3. Dankbarkeits - Ritual

Vervollkomme deinen Tag mit einem wohltuenden Moment des Loslassens und der Dankbarkeit: Der würzige Rauch deines **Räucherbündels Erdung** erzeugt eine Wohlfühl-atmosphäre, die dich in einen Raum der Geborgenheit hüllt. Beifuß, Holunder und Malve schenken dir innere Kraft und Entspannung. Nutze diese Räuchermischung, um dich bewusst zu erden, Stress abzubauen und dich deinen inneren Bedürfnissen zu widmen. Runde dein Selfcare-Ritual mit einer passenden Meditation ab, die dich dabei unterstützt, voller Vertrauen einzuschlafen.

mit Räucherbündel *Erdung*

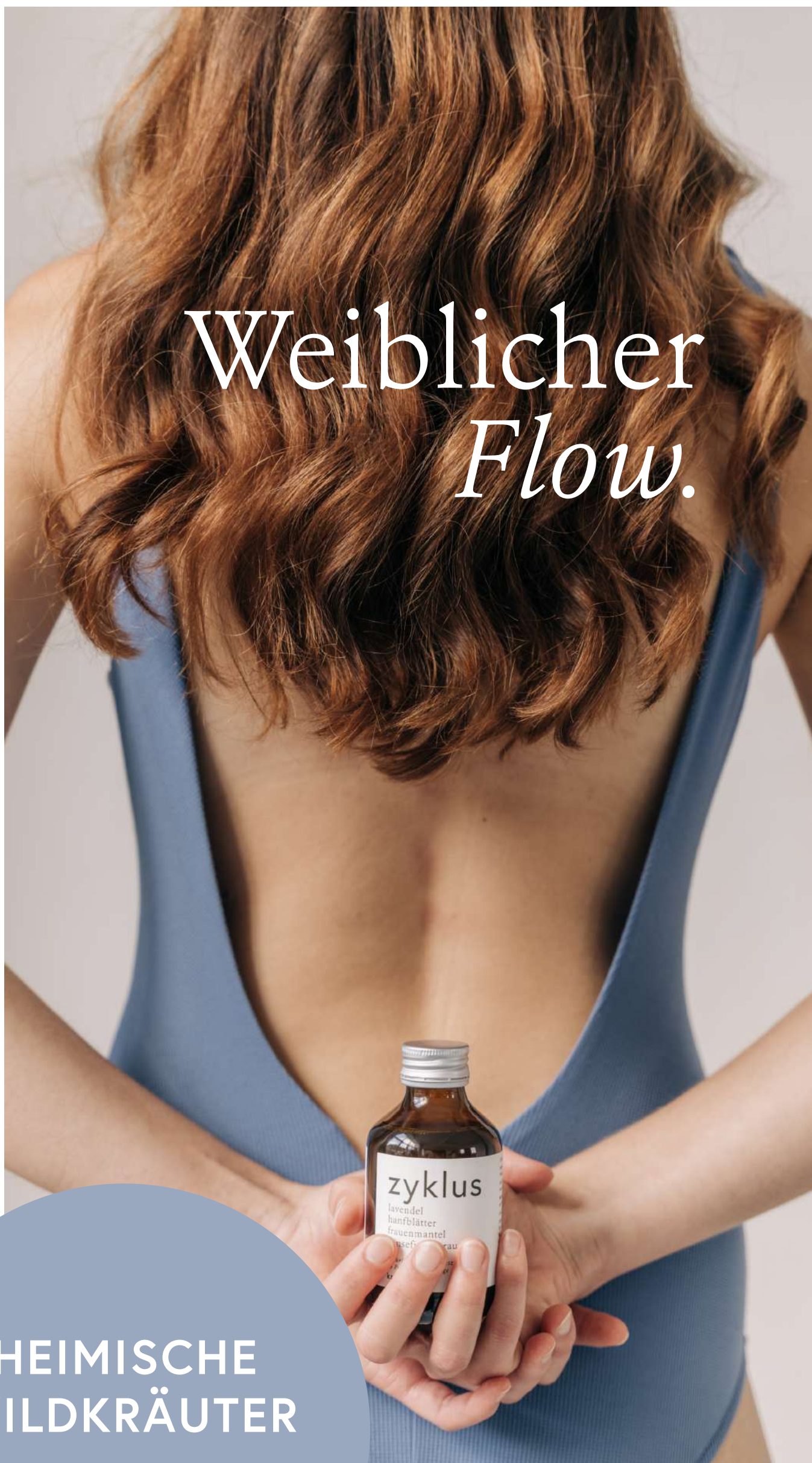
HOLUNDERBLÜTEN

BEIFUSS

MALVE

SHOP NOW





Weiblicher *Flow.*

**HEIMISCHE
WILDKRÄUTER**

100% natürlicher
Kräuterauszug

kruut

Du bist ein *Wunder.*

Du bist vollkommen –
genau so, wie du bist.

Jede Phase birgt ihre einzigartige Schönheit, ihre Weisheit und ihren Zweck. Wir wünschen dir, dass du Schritt für Schritt lernst, Mitgefühl und Selbstfürsorge für dein Sein zu entwickeln. Egal ob du gerade in einer grumpy PMS-Mood, im Snack-Modus oder in Flirt-Laune bist. Integriere die mit dir resonierenden Rituale und Wildkräuter in deinen Alltag und beobachte einmal, wie sich deine Energie und Perspektive zu wandeln beginnt. Ein Leben im Einklang mit deinen "Inneren Vier Jahreszeiten" ermöglicht dir, die Beziehung zu dir selbst zu vertiefen, Kraft- und Ruhephasen auszukosten und deinen Alltag in Harmonie mit deinem weiblichen Flow zu gestalten.

Werde Teil des *Herbal Clubs!*

FOLLOW US 

NEWSLETTER 