

Zyklusphase	Wandlungsphase / Jahreszeit	Qualitäten	Was wichtig ist und gut tut
Zyklustage 1-7	Wasser / Winter	<ul style="list-style-type: none"> • Rückzug und Regeneration • Energie speichern • mit sich ins Reine kommen • Verbindung zur Essenz • Innenschau • Weisheit, Träume und neue Visionen 	<ul style="list-style-type: none"> • ruhige Tätigkeiten • wenig Aktivität • Meditation • sich vor Kälte schützen • Füsse und unteren Rücken warmhalten • warm und nahrhaft essen
Zyklustage 8-14	Holz / Frühling	<ul style="list-style-type: none"> • Neubeginn, Veränderung, Wachstum • Tatendrang • Kreativität, Pläne, Projekte • klärende Gespräche • Abgrenzung, für sich einstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • sich kreativ betätigen • Bewegung im Wald • sich vor Wind schützen • viel grünes Gemüse • rote Nahrungsmittel
Zyklustage 15-21	Feuer / Sommer	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt und Austausch • Kommunikation • Freude und Humor • Liebe, Selbstliebe und Verbindung • Balance zwischen Nähe und Distanz • Balance zwischen Ruhe und Aktivität 	<ul style="list-style-type: none"> • vor Hitze schützen • genügend trinken • etwas Rohkost • Bewegung im Freien • Sonne und Wärme tanken
Zyklustage 22-28	Metall / Herbst	<ul style="list-style-type: none"> • Klarheit, Gerechtigkeit und Urteil • Konzentration auf das Wesentliche • Qualität, Struktur und Ordnung • Loslassen • Sensibilität 	<ul style="list-style-type: none"> • genügend trinken • vor Trockenheit schützen • vor Wind und Kälte schützen • Im Mass scharfe Gewürze
Übergangszeiten	Erde / Umwandlung	<ul style="list-style-type: none"> • Balance zwischen Geben und Empfangen • Mitgefühl und (Selbst-) Fürsorge • Hilfe und Unterstützung • Genährt-Sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucker, Milchprodukte und Weissmehl reduzieren • vollwertige warme Mahlzeiten • Bedürfnisse formulieren • um Hilfe und Unterstützung bitten