Projektname: **Das Zyklustagebuch**

Projektträger: **WOMANITY**

Website: **www. womanity.at**

WOMANITY*
Workshops zum WEIBLICHEN ZYKLUS.

Projektbeschreibung:

Das Zyklustagebuch ist ein einzigartiges Projekt des Vereins WOMANITY*, das Frauen dabei unterstützt, ihren eigenen Zyklus bewusst wahrzunehmen, zu verstehen und aktiv in ihr Leben zu integrieren. Es verbindet Wissen, Ästhetik und Empowerment und setzt ein starkes Zeichen für die Enttabuisierung des weiblichen Körpers – im Alltag, in Beziehungen und am Arbeitsplatz.

Mehr als ein Tagebuch – ein Instrument für Selbstbestimmung

Mit dem interaktiv gestalteten Zyklustagebuch können Frauen körperliche, emotionale und psychische Veränderungen im Verlauf ihres Zyklus dokumentieren und reflektieren. Dieses Wissen macht Muster sichtbar, fördert die Selbstfürsorge und eröffnet neue Wege, mit Ressourcen und Herausforderungen umzugehen – individuell und im eigenen Rhythmus.

- **Gesundheitskompetenz stärken**: Zykluswissen schafft Bewusstsein für den eigenen Körper, unterstützt in der Gesundheitsprävention und kann das Gespräch mit medizinischen Fachpersonen verbessern.
- **Beruf und Alltag im Einklang mit dem Zyklus**: Frauen lernen, Leistungshochs zu erkennen und Pausen bewusst zuzulassen. So entsteht Raum für achtsame Planung und Selbstschutz – auch im Arbeitskontext.
- **Selbstermächtigung und Selbstfürsorge**: Wer sich und seinen Körper kennt, kann klare Grenzen setzen, Bedürfnisse kommunizieren und bewusste Entscheidungen treffen.
- **Enttabuisierung und Sichtbarkeit**: Das Tagebuch ist nicht nur ein persönliches Werkzeug – es ist ein kulturelles Statement, das dazu beiträgt, den weiblichen Zyklus aus der Tabuzone zu holen.

Ein Tagebuch, das das Leben verändert

Das Zyklustagebuch von WOMANITY* ist ein kraftvolles Werkzeug für Frauen, um Zykluswissen zur Grundlage von Selbstfürsorge, Selbstbewusstsein und Lebensqualität zu machen. Es fördert nicht nur persönliche Entwicklung, sondern trägt aktiv zur gesellschaftlichen Enttabuisierung und Gleichstellung bei.

.