

# DEINE 10-SCHRITTE CHECKLISTE

---

für deinen Start in ein  
selbstbestimmtes Zyklusleben



natuerlich-feminin



Hi,  
ich bin Tina,

zertifizierte Beraterin für NFP & Zykluswissen  
und Holistic Female Coach

Als Mutter zweier wunderbarer Mädels liegt es mir am Herzen, Frauen und Mädchen dabei zu helfen, ein tiefes Verständnis für ihren Zyklus zu entwickeln.

Nach 11 Jahren hormoneller Verhütung habe ich 2009 die Pille abgesetzt. Mit meinem wachsenden Kinderwunsch und dem Wunsch nach einer natürlichen und sicheren Verhütungsmethode, entdeckte ich die symptothermale Methode (NFP). Doch NFP ist für mich viel mehr als nur eine Verhütungsmethode. Es hat mir ermöglicht, ein positives und wertschätzendes Körpergefühl zu entwickeln.

Mein Ziel ist es, Frauen und Mädchen dabei zu unterstützen, ihren Zyklus kennenzulernen und die darin verborgene Energie zu entdecken. Durch mein Wissen über das Zyklusgeschehen und die Körperbeobachtung während des Zyklus kann ich jede Zyklusphase positiv für mich nutzen. Das Wissen über meinen Zyklus hat mich entspannt und hilft mir, im Einklang mit meinem Körper zu leben.

Seit 2022 begleite ich Frauen und Paare dabei, die symptothermale Methode (NFP) sicher und zuverlässig anzuwenden. Ich möchte auch dir helfen, wieder Vertrauen in deinen eigenen Körper zu gewinnen und die natürliche Verbindung zu deinem Zyklus zu stärken.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, dich auf dieser aufregenden Reise zu begleiten und dir dabei zu helfen, deinen Körper auf eine neue Art und Weise kennenzulernen. Wenn du Fragen hast oder Unterstützung benötigst, stehe ich jederzeit zur Verfügung. Du kannst dich jederzeit bei mir melden, indem du eine E-Mail an [beratung@natuerlich-feminin.de](mailto:beratung@natuerlich-feminin.de) sendest. Ich freue mich darauf, von dir zu hören und dir dabei zu helfen, ein hormonfreies und gesundes Wohlbefinden zu erreichen.

Deine Tina

# CHECKLISTE

Die 10-Schritte-Checkliste für deinen Weg zur hormonfreien Verhütung

---

01.

## HORMONFREI LEBEN

Willst du die Pille & Co. hinter dir lassen und auf natürliche Weise verhüten?

---

02.

## DEINEN KÖRPER VERSTEHEN LERNEN

Möchtest du endlich wissen, was in deinem Körper wirklich passiert, statt dich fremdbestimmen zu lassen?

---

03.

## TÄGLICHE SELBSTBEOBACHTUNG

Bist du bereit, täglich deine Basaltemperatur zu messen und deinen Zervixschleim oder Muttermund zu beobachten?

---

04.

## REGELN ERLERNEN & ANWENDEN

Kannst du dir vorstellen, deine Beobachtungen bewusst auszuwerten und zu dokumentieren?

---

05.

## VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Willst du die Kontrolle über deine Fruchtbarkeit selbst in die Hand nehmen?

---

# CHECKLISTE

Die 10-Schritte-Checkliste für deinen  
Weg zur hormonfreien Verhütung

---

06.

## ALTERNATIVE IN DER FRUCHTBAREN PHASE

Wäre es für dich okay, während der fruchtbaren Zeit auf Sex zu verzichten oder alternativ zu verhüten (Kondome)?

---

07.

## NEBENWIRKUNGSFREI LEBEN

Wünschst du dir eine Methode ohne Nebenwirkungen und mit echtem Körperbewusstsein?

---

08.

## GEMEINSAM ENTSCHIEDEN

Ist dir eine partnerschaftliche Entscheidung über Verhütung wichtig?

---

09.

## ZYKLUSBEWUSST LEBEN

Möchtest du die Energie deines Zyklus nutzen, statt sie zu bekämpfen?

---

10.

## GESUNDHEIT VERSTEHEN & FÖRDERN

Willst du erkennen, ob dein Zyklus gesund ist und was du tun kannst, um Beschwerden zu lindern?

---

# AUSWERTUNG

Was dein Ergebnis bedeutet

---

10X JA?

## **DU BIST DEFINITIV BEREIT FÜR NFP**

Starte jetzt in deine natürliche Verhütung und entdecke dich neu!

---

5–9X JA?

## **DU BIST NEUGIERIG, ABER NOCH ZÖGERLICH?**

Lerne NFP erstmal zur Zyklusbeobachtung kennen – du wirst begeistert sein, was du über dich erfährst.

---

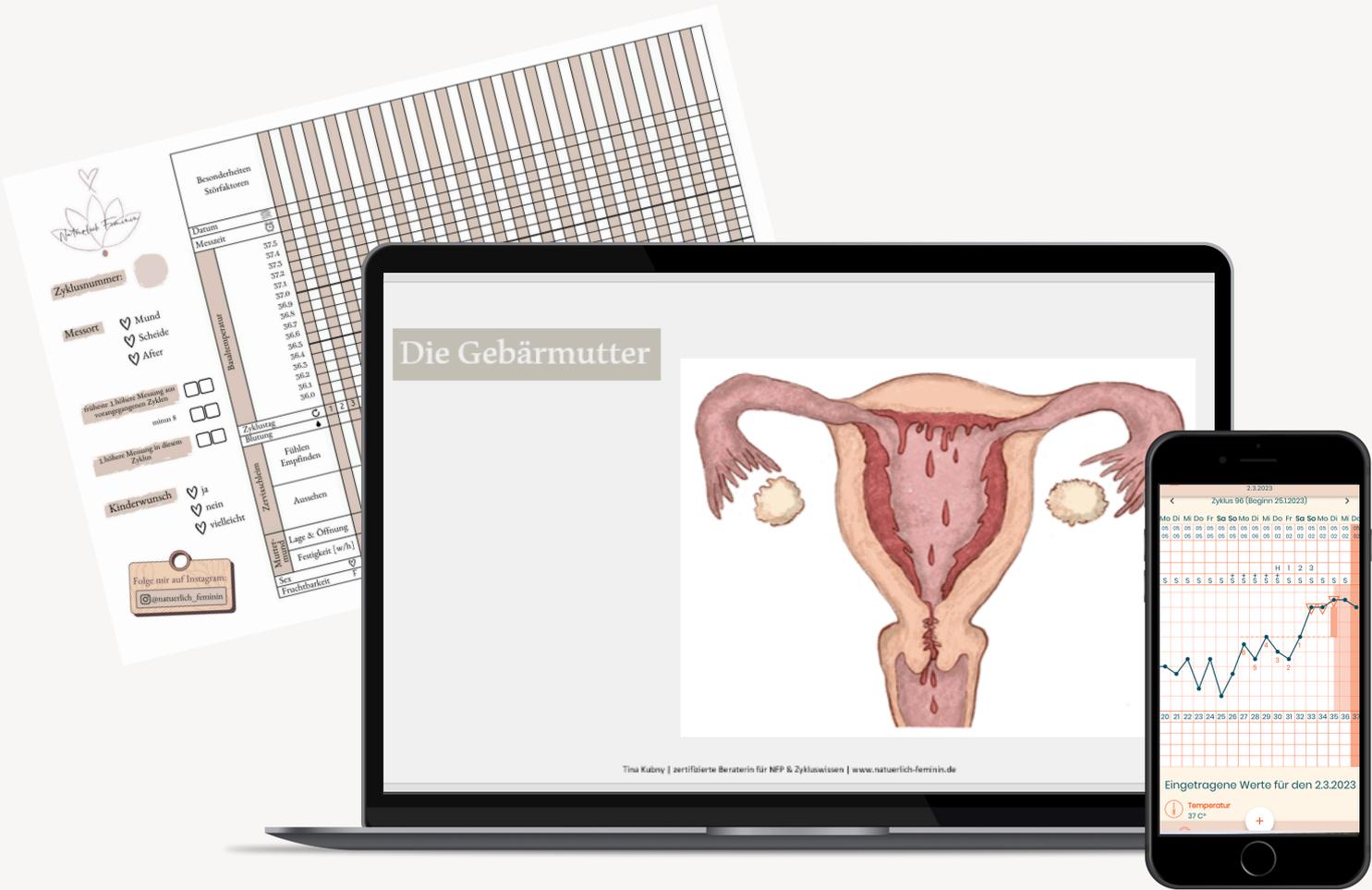
WENIGER ALS

5X JA?

## **VIELLEICHT IST NOCH NICHT DER RICHTIGE MOMENT**

Aber NFP kann auch ein wertvolles Werkzeug für deinen Gesundheitsweg sein. Gib dir Zeit!

---



"Ich wollte schon so lange auf eine hormonfreie Alternative umsteigen, habe mich aber bisher einfach nicht getraut. Dank Tinas Unterstützung und Betreuung verheute ich mittlerweile natürlich, fühle mich sehr sicher mit NFP und habe so viel über mich und meinen Körper gelernt." *Katharina*

# KOMM IN DEN NFP EINFÜHRUNGSKURS!

Ich stehe Frauen und Paare, die sich von Grund auf mit der Natürlichen Familienplanung (NFP) vertraut machen möchten, gerne zur Seite. Ich bin hier, um dich/euch persönlich und individuell zu unterstützen und begleite dich/euch intensiv vor, während und nach dem Kurs. Ich werde all deine/eure Fragen beantworten und gemeinsam mit dir/euch deine Zyklusaufzeichnungen und -auswertungen genau durchgehen. Du lernst dein individuelles Zervixschleimmuster und mögliche Störfaktoren kennen. Ziel ist es, dass du/ihr euch am Ende des Kurses sicher im Umgang mit NFP fühlt.

WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:

[HIER](#)

# DU BIST NOCH UNSICHER?

In einem ersten, kostenlosen Beratungsgespräch können wir gerne alle deine Fragen zur Methode klären. Gemeinsam können wir besprechen, ob NFP die richtige Methode für dich ist und wie du am besten damit loslegen kannst.

VEREINBARE GLEICH EIN BERATUNGSGESPRÄCH:

[HIER UNVERBINDLICH TERMIN VEREINBAREN](#)

