

FEATURING YAËL MEIER, JOSÉPHINE CHAMOULAUD, INES IMDAHL

Die Business Sisterhood seit 2007

LADIES DRIVE



No 67

EWIGE JUGEND?

Wie der Megatrend Liquid Youth die Welt verändert

FOTO: COFFEE&MILK

Schweiz CHF 5,00 Europa 5,00 €



WE LOVE SLOW READING:
VIERTELJÄHRliche ERSCHEINUNGSWEISE
FÜR IHRE QUALITY-ME-TIME

HERBSTAUSGABE 2024, 17. JAHRGANG
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH

#BusinessSisterhood



HERBST 2024

Dein Zyklus ist deine geheime Superkraft

WIE LIQUID YOUTH SICH IN DEINEM ZYKLUS ÄUSSERT

MAIDEN, DIE JUNGFRÄULICHE KRIEGERIN

Als Zyklus-Coach sehe ich die faszinierenden Phasen des weiblichen Lebenszyklus als eine Reise zur Selbstfindung und Erfüllung. Diese Reise beginnt mit der ersten Blutung, einer Zeit der Unschuld und Entdeckung. In dieser Phase sind junge Frauen oft auf der Suche nach sich selbst, erkunden ihre Identität und erfahren zum ersten Mal die Kraft ihres Körpers. Es ist eine aufregende, aber auch herausfordernde Zeit. Die jungen Mädchen erleben einen tiefgreifenden Wandel, sowohl körperlich als auch emotional. Sie lernen ihre ersten Lektionen über Weiblichkeit, Fruchtbarkeit und Selbstachtung. Die erste Blutung ist ein wichtiger Meilenstein, der nicht nur das Ende der Kindheit markiert, sondern auch den Beginn der sexuellen Reife. Es ist eine Phase der Neugierde und Unsicherheit, in der junge Frauen häufig mit Fragen und Unsicherheiten konfrontiert sind. Sie beginnen, ihre eigenen Wege zu finden, wie sie ihre Weiblichkeit ausdrücken und leben möchten. Hier beginnt die erste wirkliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der eigenen Identität. Diese Phase wird von der jungfräulichen Kriegerin repräsentiert, welche die Welt für sich erobern möchte.

MUTTERPHASE

Weiter geht unsere Reise im Alter von meist 26 Jahren in die **Mutterphase** unseres Lebens, eine Zeit, in der alles um Reproduktion, Wachstum, Schönheit und Familie kreist. Hier erleben Frauen den Stress und die Schönheit der Schöpfung, bringen neues Leben und Projekte zur Welt und jonglieren die Anforderungen des Lebens. Diese Phase ist geprägt von einer unglaublichen Hingabe und Liebe, aber auch von Erschöpfung und Selbstaufopferung. Frauen stehen oft vor der Herausforderung, ihre eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen und sich voll und ganz auf ihre Aufgaben zu konzentrieren. Die Mutterphase ist eine Zeit intensiver persönlicher Entwicklung. Frauen lernen, stark und belastbar zu sein, und entwickeln ein tiefes Verständnis und Mitgefühl für andere. Es ist eine Phase, in der sie ihre eigene Stärke und Widerstandsfähigkeit entdecken.

Gleichzeitig bringt diese Phase auch viele Herausforderungen mit sich: die Balance zwischen Familie und Beruf, das Gefühl der eigenen Identität und die Pflege der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens.

DIE WILDE FRAU

Dann folgen die **Wechseljahre**, für viele die meist gefürchtete Phase ihres Lebens, jedoch auch die Phase mit dem meisten Potenzial – die Phase der Wilden Frau. Hier wissen Frauen, wer sie sind. Sie haben ihre Stärken und Schwächen erkannt und stehen selbstbewusst in ihrer Kraft. Diese Zeit ist geprägt von einer tiefen inneren Wildheit und Freiheit, einer Wiederentdeckung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Frauen in dieser Phase sind oft mutiger und selbstsicherer, sie setzen Grenzen und nehmen sich Raum für sich selbst. Es ist eine Phase der Transformation und des Loslassens von alten Mustern und Rollenbildern. In den Wechseljahren erleben Frauen oft eine Art Wiedergeburt. Sie sind nicht mehr an die Rolle der Mutter oder die Erwartungen der Gesellschaft gebunden. Diese Phase bietet die Möglichkeit, das eigene Leben neu zu definieren und Prioritäten zu setzen, die dem eigenen Wohlbefinden und Glück dienen. Frauen entdecken neue Interessen, Hobbys und Leidenschaften, die sie vielleicht während der intensiven Mutterjahre vernachlässigt haben. Die Wechseljahre sind auch eine Zeit der körperlichen Veränderungen, die oft mit Herausforderungen verbunden sind, aber auch eine Chance bieten, sich selbst auf eine tiefere und authentischere Weise kennenzulernen.

DIE WEISE FRAU

Schliesslich erreichen wir die **Menopause**, die Phase der Weisen Frau. Nach all den Erfahrungen und Lebensphasen haben Frauen gelernt, eins mit sich selbst zu sein. Sie sind nicht mehr von äusseren Erwartungen oder biologischen Zyklen bestimmt, sondern finden Ruhe und Weisheit in ihrem Sein. In dieser Phase erlangen Frauen eine tiefe innere Harmonie und Zufriedenheit, die aus der Akzeptanz und dem Verständnis des eigenen

Lebensweges resultieren. Die Menopause ist eine Zeit der inneren Ruhe und des Friedens, eine Zeit, in der Frauen die Früchte ihrer Lebenserfahrungen ernten. Frauen in der Menopause sind oft Mentoren und Berater für jüngere Generationen. Sie teilen ihre Weisheit und Erfahrungen, um anderen zu helfen, ihre eigenen Wege zu finden. Es ist eine Phase des Gebens und des Lehrens, in der die Bedeutung von Gemeinschaft und Verbundenheit eine grosse Rolle spielt. Frauen erleben eine tiefe Verbindung zu sich selbst und zur Natur, was ihnen eine besondere innere Stärke und Gelassenheit verleiht.

LIQUID YOUTH SEHE ICH ALS DAS KONZEPT, DASS WAHRE SCHÖNHEIT UND JUGEND VON INNEN KOMMEN

Es ist die Anerkennung und Wertschätzung jeder Phase unseres Lebenszyklus und das Verständnis, dass jede Phase ihre eigene besondere Schönheit und Weisheit mit sich bringt. Wenn wir uns erlauben, jede Phase zu durchleben und zu geniessen, erreichen wir eine tiefe und nachhaltige Form der Jugendllichkeit, die weit über das Äussere hinausgeht. Indem wir uns mit unserem Zyklus verbinden und jede Phase feiern, erkennen wir die tiefere Bedeutung und den Wert unserer Lebensreise. Wir lernen, uns selbst und unseren Körper zu lieben und zu respektieren, und wir finden eine Quelle der Kraft und des Friedens in uns selbst. Liquid Youth ist der Weg zur inneren Erfüllung und zur äusseren Strahlkraft, die aus einem tiefen Gefühl der Selbstakzeptanz und des inneren Friedens hervorgehen. In meiner Arbeit als Zyklus-Coach begleite ich Frauen auf dieser Reise. Ich helfe ihnen, die verschiedenen Phasen ihres Lebenszyklus zu verstehen und zu schätzen, und unterstütze sie dabei, ein tiefes und liebevolles Verhältnis zu sich selbst zu entwickeln. Gemeinsam entdecken wir die Schönheit und Weisheit, die jede Phase mit sich bringt, und schaffen Raum für ein Leben voller Freude, Erfüllung und innerer Harmonie.

Es ist eine Reise, die uns zeigt, dass wahre Schönheit und Jugend in der Akzeptanz und Wertschätzung unserer selbst liegen. Durch das tiefe Verständnis und die bewusste Erkundung jeder Phase unseres Lebenszyklus finden wir den Weg zu uns selbst und zur ewigen Jugend, die aus einem tiefen Gefühl der Verbundenheit und des Friedens entsteht. Liquid Youth ist nicht nur ein Konzept, sondern eine Lebensweise, die uns zu tiefer Erfüllung und strahlender Schönheit führt.



NINA KOLLER

Die Bündnerin Nina Koller ist Eventmangerin, Wedding-Planerin und Zyklus-Coach. Seit 2022 begleitet Nina Frauen, die mehr über sich und ihren Zyklus erfahren wollen. Über zwei Jahre belegte sie dafür Ausbildungen und Lehrgänge, unter anderem bei der Cyclical School, sodass sie sich heute diplomierte Zyklus-Coach nennen darf. Sie ist Mutter von vier Kindern und ewige Studentin der weiblichen Gesundheit. Ihre Mission ist es, Frauen zu inspirieren, für sie da zu sein, sie zu ermutigen, sie aufzuklären und Teil ihrer Veränderung zu sein. www.zyklus-coaching.ch FOTO: LUZIA SCHÄR

APRIL 7th & 8th 2025 @ VICTORIA-JUNGFRAU GRAND HOTEL & SPA

PLANTING IDEAS

THINK THE UNTHINKABLE



LIMITED
TICKETS
AVAILABLE
NOW



FEATURING



CATHERINE FLAVIN
USA
CEO WholeLeader,
Chief LeaderMom



DR CAROLINE LEAF
SA/USA
Communication Pathologist, Audiologist,
Clinical And Research Neuroscientist



MARINE TANGUY
UK
CEO at MTArt Agency &
Author of Visual Detox

WWW.LEAGUEOFFLEADINGLADIES.COM

PRESENTING PARTNERS

PORSCHE



SUPPORTING PARTNERS

DERMIS
Hautklinik

BPN
Business Professionals Network

Q2 Solutions

PKZ
MEN & WOMEN