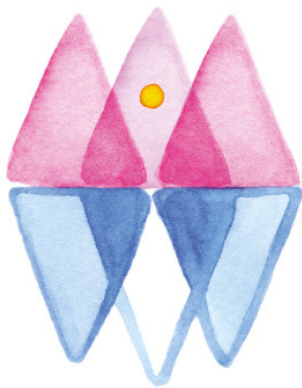


5 TIPS OM TE GENIETEN VAN JE MAANTIJD

Wees extra zacht voor jezelf terwijl je bloedt



Moederkruid

Omarm je vrouwelijke oerkracht

www.moederkruid.com

1. Zorg voor warmte

warme sokken, kruik tegen je onderbuik,
dekkentje over je heen, warm eten

2. Kruiden

Drink omarm je maantijd thee waar o.a.
venkel en kamille in zit

3. Rust

Neem zoveel mogelijk rust en ga zoveel
mogelijk cocoonen

4. Keer naar binnen

Luister naar je intuïtie, want wanneer je
menstrueert sta je meer in contact met de
andere wereld

5. Zelfmassage

Masseer je buik en de rest van je lichaam met
warme sesamolie