

ikURA

**Die App die durch dein Leben begleitet
Lerne im Einklang mit deinem Zyklus
zu leben**



**Tracke deinen Zyklus
und erkenne deine
Muster**

**Unterstütze deinen Körper
mit der richtigen Ernährung
für jede Hormonphase**



**Trainiere und bewege
dich, wie es dein
Körper gerade braucht**

**Lerne die Vorgänge in
deinem Körper zu
verstehen**

