

Mentoring

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Chakren



Sonnen.Kinder.Leicht

www.sonnenkinderleicht.at

Chakren sind Energiezentren zwischen dem physischen und feinstofflichen Körper. Sie liegen innerhalb und außerhalb des Körpers. Du kannst Sie dir vorstellen wie Energiekraftwerke, die die Lebensenergie in deinen Körper bringen. Über die Meridiane wird diese Energie im ganzen Körper verteilt. Sind die Chakren geöffnet, dann fließt die Energie.



Jedes der sieben großen Chakren schwingt in einer Grundfarbe und steht mit bestimmten Organen und Körperbereichen in Verbindung. Sie entsprechen außerdem den sieben Hauptdrüsen des Hormonsystems und steuern spezifische Aspekte des menschlichen Verhaltens und der Entwicklung. Die unteren Chakren, deren Energien langsamer schwingen, sind den Grundbedürfnissen und Emotionen des Menschen zugeordnet. Die feineren Energien der oberen Chakren entsprechen den höheren geistigen und spirituellen Fähigkeiten des Menschen.

Der Chakrenausgleich

Der Chakrenausgleich hilft enorm, eine Balance herzustellen. Er entspannt auf allen Ebenen und sorgt für einen guten Energiefluss.

Die rechte Hand liegt auf den unteren Chakren, die linke Hand auf den oberen Chakren.

Der Ausgleich besteht aus vier Schritten – halte jede Position ca. 2-3 Minuten. Spüre dabei in dich hinein und gehe weiter, wenn du das Gefühl hast, dass es sich gut anfühlt und kein Widerstand mehr spürbar ist.

1. Ausgleich: Kronenchakra (linke Hand) + Wurzelchakra (rechte Hand)

2. Ausgleich: 3. Auge (linke Hand) + Sakralchakra (rechte Hand)

3. Ausgleich: Thymusdrüse (linke Hand) + Solarplexus (rechte Hand)

4. Ausgleich: Herz + Herz (direkt auf dem Herzen mit beiden Händen) (grün)

5. Spüre noch ein wenig nach und genieße das Gefühl.

