

Chakren-Ausgleich

Die Chakren sind die zentralen Verteilstellen der Energie an die umliegenden Körperbereiche. Führst du deine Chakren in Balance, harmonisiert du aktiv dein Energiesystem & unterstützt dein körperliches Wohlbefinden.

Die Meditation leitet in stabile Anbindung an Erde und Himmel. In dieser stabilen Anbindung kannst du selbst - mithilfe folgender Anleitung - deine Chakren in Ausgleich führen. Den Weg zu deiner Essenz freimachen.

Im folgenden eine schriftliche & bebilderte Anleitung:



Lege eine Hand auf dein **Kronenchakra** und die andere auf dein **Wurzelchakra**. Fühle ob und wo mehr Energie fließt, lasse die Hände so lange liegen, bis du das Gefühl hast, dass die Energie an beiden Stellen ausgewogen ist.



Lege nun eine Hand auf dein **drittes Auge** und die andere Hand auf dein **Sakral-Chakra**. Verfahre ebenso wie eben, bis du die Balance fühlst.



Als nächstes darfst du eine Hand auf dein **Kehl-Chakra** und die andere auf dein **Solarplexus (Sonnengeflecht)** legen. Lasse deine Hände liegen, bis du die ausgeglichenen Energien fühlen kannst.



Lege beide Hände schließlich auf dein **Herz-Chakra** und spüre deine eigene Essenz. Hier mitten in deinem Herzen.