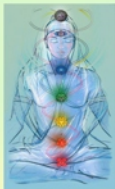


Chakren klären und harmonisieren mit Mantra und Mudras

- ☼ Sitze aufrecht in einer angenehmen Haltung
- ☼ Visualisiere jedes Chakra (Ort, Farbe) & Klang für 1-3 Minuten
- ☼ beginne mit dem Wurzelchakra



Chakra Symbol	Bedeutung & Ort	Mudra Handhaltung	Ablauf	Mantra, Farbe, Aktion
	Sahasrara -Kronenchakra, direkt am und über dem Scheitelpunkt des Kopfes, Verbindung des Menschlichen mit dem Göttlichen, reines (Einheits-) Bewusstsein, Erleuchtung, göttliche Liebe		Hände vor deinem Magen, Finger ineinander verschränkt, die kleinen Finger zeigen nach oben. Fokus auf das Kronenchakra und töne ein langes AANG.	ANG ICH verstehe
	Ajna -Stirnchakra, in der Mitte des Kopfes, über und zwischen den Augenbrauen, Kommunikation mit der Seele, mentale Kraft, Intuition, höherer Verstand, Heilsichtigkeit		Hände vor deiner Brust die Mittelfinger zeigen nach oben und berühren sich, die anderen Finger eingeklappelt. Fokus auf das Stirnchakra und töne ein langes AAUUM.	AUM ICH sehe
	Vishuddha -Halschakra in Höhe des Kehlkopfes, Kommunikation, Inspiration, intuitive Intelligenz, Sitz unserer Einzigartigkeit und Individualität, Öffnung für die feinstoffliche Ebene, Klarheit im Inneren und im Außen		Hände vor deinem Magen, ineinander verschränkt, Daumen berühren sich, Fokus auf das Halschakra und töne ein langes HAAAAM.	HAM ICH spreche
	Anahata -Herzchakra in der Mitte der Brust auf Höhe des Herzens, (Selbst-) Liebe, Bewusst-SEIN Hingabe, Heilung, Beziehung, Empathie, Mitgefühl, Sensitivität, Herzensfreude, Feingefühl, Selbstlosigkeit, Selbstkontrolle		Rechte Hand: Zeigefinger & Daumen berühren sich vor dem Herz-Chakra. Linke Hand: das gleiche Mudra auf dem Knie und töne ein langes YAAAM.	YAM ICH liebe
	Manipura -Solarplexus, Oberhalb des Nabels, auf dem Solarplexus, Sitz unserer Persönlichkeit, Verantwortung, Grenzsetzung, Willenskraft, Selbstvertrauen Bauchgefühl / Intuition		Halte die Hände gegeneinander vor deinem Herzen und deinem Magen. Fokus auf das Bauchchakra und töne ein langes RAAAAM.	RAM ICH mache
	Swadhisthana -Sakralchakra, eine Handbreite unter dem Bauchnabel, Sinnlichkeit, Sexualität, Kreativität, Phantasie, Loslassen in den Lebensfluss, Beziehung zur Lebensenergie		Lege die Hände in den Schoß mit den Handflächen nach oben, die rechte Handfläche in die Linke. Fokus auf das Sakralchakra und töne ein langes VAAAAM.	VAM ICH fühle
	Muladhara -Wurzelchakra, zwischen Anus & Genitalien (Perineum), Halt und Kraft aus der Erde, Vitalität, Stabilität, Urvertrauen, Lebenskraft, Sicherheit, Stärke, Bodenhaftung, Bedürfnisse, Bezug zur materiellen Ebene		Zeigefinger und Daumen berühren sich, Arme gestreckt, Hände auf dem Knie. Fokus auf das Wurzelchakra und töne ein langes LAAAAM.	LAM ICH bin

