

Muladhara Wurzel Chakra

Lebensthema Urvertrauen & Sicherheit

Resonanzzeit ca. 0 - 6 Jahre

Physiologische Lokalisation Steißbein & Beckenboden

Farbe Rot

Element Erde

Planet Erde & Mars

Yama & Niyama Asteya (Nicht Stehlen) & Saucha (Reinheit)

Vayu Apana

Muladhara Stärken

In die Natur gehen

Tanzen

Erden

Stanshaltungen

Yin Yoga

Meditation auf das Wurzel

Chakra



Mantras & Affirmationen

Lam

Ich bin

Ich gehöre in die Welt

Das Leben ist immer für
mich

Mit einem ausgeglichenen Muladhara vertrauen ich dem
Universum und mir selbst und bin in der Lage mit dem Flow
des Lebens zu gehen

Svadhistana Sakral Chakra

Lebensthema Schöpfungskraft/Kreativität & Sexualität

Resonanzzeit ca. 6 - 13 Jahre

Physiologische Lokalisation Vom Beckenboden bis Bauchnabel

Farbe Orange

Element Wasser

Planet Mond

Yama & Niyama Brahmacharya (das angemessene Maß)
& Svadhyaya (Selbststudium)

Vayu Viyana

Svadhistana Stärken

Hüftöffner

Tanzen

kreative Aktivitäten

Mantras & Affirmationen

Vam

Ich fühle

Ich gebe mich hin und kann
mich fallen lassen



Mit einem ausgeglichenen Svadhistana bin ich in Kontakt mit
meinen Gefühlen, Leidenschaftlich und meine Kreativität
fließt.

Manipura Nabelzentrum

Lebensthema Empowerment

Resonanzzeit ca. 13 - 20 Jahre

Physiologische Lokalisation Solarplexus

Farbe Gelb

Element Feuer

Planet Sonne

Yama & Niyama Aparigraha (Nicht Anhaftung) & Tapas (Inneres feuer)

Vayu Samana

Manipura Stärken

Nabhi Übungen

Twists

Navasana

Spirituelle Disziplin

Mantras & Affirmationen

Ram

Ich habe Energie & Kraft
um meine Wünsche zu erfüllen



Mit einem ausgeglichenen Manipura sind meine Intentionen
klar und ich bin voller Kraft & Mitgefühl.

Anahata



Herz Chakra

Lebensthema Beziehung zu sich und zu anderen, Liebe & Mitgefühl

Resonanzzeit ca. 20 - 27 Jahre

Physiologische Lokalisation Herzraum

Farbe Grün

Element Luft

Planet Venus

Yama & Niyama Ahimsa (aktives Mitgefühl) & Santosha (Zufriedenheit)

Vayu Prana

Anahata Stärken

Rückbeugen

Massagen

Dankbarkeit

Herzmeditation

Mantras & Affirmationen

Yam

Ich liebe und werde geliebt

Mein Herz ist offen



Mit einem ausgeglichenen Anahata ist mein Herz offen und ich
bin in Liebe!

Vishuddha Hals Chakra

Lebensthema Ausdrucksvermögen & Kommunikation

Resonanzzeit ca. 27 - 34 Jahre

Physiologische Lokalisation Hals & Kehle

Farbe Türkis

Element Äther

Planet Merkur

Yama & Niyama Satya (Wahrhaftigkeit) & Ishvara Pranidhana (Hingabe)

Vayu Udana

Vishuddha Stärken

Zuhören

Chanten

Singen

Nacktenkreise

Kobra

Ujjayi



Mantras & Affirmationen

Ham

Ich drücke alle Facetten meines Selbst aus

Ich werde gehört

Mit einem ausgeglichenen Vishuddha bringe ich mein ganzes
Wesen und mein Höchstes Selbst zum Ausdruck!

Ajna



Drittes Auge

Lebensthema Intuition & Erkenntnis

Resonanzzeit ca. 35 - 41 Jahre

Physiologische Lokalisation Drittes Auge, Mitte der Stirn

Farbe Blau

Element /

Planet Neptun

Yama & Niyama /

Vayu /

Ajna Stärken

Visualisierungen

Kind

Kopfstand

Um Führung fragen (Higher Self, Gott, Universum ...)



Mantras & Affirmationen

Sham

Ich sehe die Zeichen und vertraue meiner Intuition

Mit einem ausgeglichenen Ajna bin ich verbunden mit meiner inneren Weisheit!

Sahasrara



Kronenchakra

Lebensthema Spiritualität & Grenzenlosigkeit

Resonanzzeit ca. 42 - 48 Jahre

Physiologische Lokalisation Vom Scheitel und darüber hinaus

Farbe Violett

Element /

Planet Jupiter

Yama & Niyama /

Vayu /

Sahasrara Stärken

Meditation

kopfstand

Kind

Nicht Anhaftung

Mantras & Affirmationen

Om/Aum

Ich bin ein mit dem Universum



Mit einem bewussten Sahasrara erinnere ich mich daran was
ich wirklich bin!