Wurzelchakra (Muladhara) – Sicherheit & Erdung

Affirmation:
„Ich bin sicher, geerdet und voller Vertrauen.“

Übung:
Stehe barfuß auf der Erde, atme tief ein und visualisiere die Energie, die dich mit der Erde verbindet.

www.grahl-coaching.de

Sakralchakra (Svadhisthana) – Kreativität & Lebensfreude

Affirmation:
„Ich erlaube mir, meine Emotionen auszusprechen, zu erleben, wahrzunehmen, auszudrücken.“

Übung:
Tanze intuitiv zur Musik, spüre die Bewegungen deines Körpers und lasse alles fließen.

Solarplexuschakra (Manipura) – Kraft & Selbstbewusstsein

Affirmation:
„Ich strahle Kraft, Mut und Selbstvertrauen aus.“

Übung:
Stelle dir die warme Sonne in deinem Bauch vor, die mit jedem Atemzug stärker leuchtet.

www.grahl-coaching.de

Herzchakra (Anahata) –
Liebe & Mitgefühl

Affirmation:
„Ich öffne mein Herz für Liebe und Heilung.“

Übung:
Lege die Hände auf dein Herz und wiederhole die Affirmation, während du tief atmest.

www.grahl-coaching.de

Halschakra (Vishuddha) –
Kommunikation & Wahrheit

Affirmation:
„Meine Stimme ist klar,
ehrlich und kraftvoll.“

Übung:
Singe oder töne das Mantra
„OM“, um die Schwingung
deines Halschakras zu
aktivieren.

www.grahl-coaching.de

Stirnchakra (Ajna) – Intuition & Erkenntnis

Affirmation: „Ich vertraue meiner inneren Weisheit.“

Übung:
Schließe die Augen,
konzentriere dich
auf dein drittes Auge
und stelle dir ein
Licht vor.

www.grahl-coaching.de

Kronenchakra (Sahasrara)

–

Spiritualität & Verbindung

Affirmation:

„Ich bin eins mit dem Universum.“

Übung:

Meditiere in Stille und stelle dir deinen Lieblingsort vor.

www.grahl-coaching.de

Selbstheilung durch Atmung

Affirmation:

„Mein Atem ist mein Lebensfluss und bringt Heilung.“

Übung:

Praktiziere tiefe Bauchatmung, indem du 4 Sekunden einatmest, 4 Sekunden hältst und 6 Sekunden ausatmest.

www.grahl-coaching.de

Selbstheilung durch Dankbarkeit

Affirmation:
„Ich bin dankbar für meinen Körper und seine Heilungskraft.“

Übung:
Schreibe drei Dinge auf, für die du heute deinem Körper dankbar bist.

www.grahl-coaching.de

Selbstheilung durch Klangschwingungen

Affirmation:

„Klänge harmonisieren meinen Körper, Geist und Seele.“

Übung:

Höre heilende Klänge oder Klangschalenmusik, um deine Chakren in Balance zu bringen.

www.grahl-coaching.de