



CHAKRA WOCHEN

Anleitung und Ideen für nach der Chakra-Woche

Nochmals die ganze Woche wiederholen:

Du darfst gerne die Wellness-Woche für die Chakren jeder Zeit für dich selbständig wiederholen. So hast du ein Komplettpaket für deine wichtigsten Chakren, die auch die Neben- und Minichakren mit Energie nähren.

Wichtig ist einfach mindestens 1mal vorher die Audiodatei «1. Schritt zur Ausdehnung deines Energiekörpers» zu hören. Diese unterstützt dich bereits im Vorfeld die ersten noch vorhandenen Blockaden zu lösen und dein Energie-System auf die Woche vorzubereiten, so geht es viel leichter! Manchmal gibt es so Tage, da fällt es schwer mit der Chakra-Meditation zu beginnen, dann höre dir, als erstes die oben genannte Audiodatei an, dann geht es leichter 😊. Wenn du merkst, dass am Schluss einer Chakra-Meditation sich viel lösen konnte, du dich aber noch nicht gut fühlst, dann höre dir im Anschluss die oben genannte Audiodatei an. Sie unterstützt dich noch die gelösten Blockaden und unguenen Energien ganz los zu lassen.

Wenn du noch die Fragen auf den Dokumenten in die Woche miteinbaust, kannst du die Erfahrung noch etwas mehr intensivieren und mit der ersten Audiodatei vor und nach der Chakra-Meditation kannst du die positive Wirkung noch verstärken.

Vereinzelte Chakren aktivieren:

In der Woche ist dir eins, zwei Chakren besonders aufgefallen oder sind noch nicht ganz ins Gleichgewicht gekommen? Das macht nichts! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Du darfst gerne, dann mit dem einzelnen Chakra arbeiten. Wenn es sich nicht gut angefühlt hat, dann bitte ich dich, als erstes die Audiodatei «1. Schritt zur Ausdehnung deines Energiekörpers» und dann die Chakra-Meditation dir anzuhören. Bei hartnäckigen Blockaden lohnt es sich sogar am Schluss nochmals die erste Audiodatei dir anzuhören.

Was spielerisches: Schreibe alle Chakren auf einzelne Zettel und ziehe einen blind. Arbeite dann mit diesem gezogenen Chakra. Höre dir die Meditation an und lies das Dokument dazu.