

A person is sitting on a purple patterned mat on a wooden floor. They are wearing a white top. In the foreground, there are lit candles and incense sticks. The background is a textured wall. The text is overlaid on a large yellow circle.

ENTDECKE DIE ENERGIE DEINER CHAKREN

Annika
Meier



Dieses eBook ist für dich.
Damit du deine Stärke wiederkennen
und nutzen lernst.
Damit du die Menschen um dich
herum inspirieren und unterstützen
kannst. Damit du immer mehr
erkennst, dass Weg viel wichtiger ist
als das Ziel.
Damit du strahlst !

Namaste Annika



INHALT

01

CHAKREN - DIE
ENERGIEZENTREN DEINES
KÖRPERS

02

DIE 7 HAUPTCHAKREN

03

CHAKRA MEDITATION

K A P I T E L

01



CHAKREN - DIE ENERGIEZENTREN DEINES KÖRPERS

Die sieben Hauptchakren, befinden sich entlang der Wirbelsäule und halten unsere Energie im Fluss. Chakra kommt aus dem indischen und bedeutet Rad. Häufig werden Chakren deshalb als Energieräder oder Energiewirbel bezeichnet, die Energie aufnehmen oder abgeben und im Körper verteilen. Jedes Chakra steht in Verbindung mit bestimmten Organen und Körperregionen die es versorgt.

Kommt ein Chakra aus dem Gleichgewicht oder ist blockiert, durch innerliche oder äußerliche Einflüsse, kann dies den Energiefluss und damit deine Lebensenergie beeinflussen. Durch regelmäßiges Hineinspüren in deine Chakren, z.B. in der Meditation, kannst du Deine Energiezentren und Deine Lebensenergie stärken.

K A P I T E L

02



DIE 7 HAUPTCHAKRAS

Den sieben Hauptchakren sind nicht nur Farben, sondern auch Zeichen zugeordnet (wie auf der Grafik zu sehen). Wenn du in der Meditation oder beim Yoga in Gedanken in die Chakren atmest oder Energie hineinschickst, kannst du dir dabei die Farbe und das Symbol visualisieren um die Wirkkraft zu verstärken.

Du kannst dir die Zeichen auch aufhängen oder aufmalen, wenn du ein Chakra besonders stärken möchtest.

7. Chakra - Kronenchakra
Farben: weiß, gold, violett



6. Chakra - Stirnchakra
Farben: dunkel blau, gold violett



5. Chakra - Halschakra
Farbe hell blau



4. Chakra - Herzchakra
Farbe grün



3. Chakra - Solarplexuschakra
Farbe gelb



2. Chakra - Sakralchakra
Farbe orange



1. Chakra - Wurzelchakra
Farbe rot



K A P I T E L

03



MEDITATION

Auf der nächsten Seite findest du eine Meditationsanleitung. Mit dieser Meditation kannst du deine Chakren energetisieren.

Nimm eine für dich bequeme Sitzhaltung ein oder lege dich entspannt, auf den Rücken, hin.

Ziehe dich für die Meditation an einen ruhigen Ort zurück, an dem du die nächsten 15 Minuten ungestört bist. Du kannst diese Meditation im sitzen oder im liegen durchführen.

MEDITATIONSANLEITUNG

- ∞ Ziehe dich an einen ruhigen Ort zurück.
- ∞ Komme in eine für dich entspannte Position im Sitzen oder im liegen
- ∞ Deine Füße sind in Verbindung mit dem Boden; deine Oberschenkel liegen auf, Arme sind locker neben dem Körper, Handflächen zeigen zum Himmel
- ∞ Spüre deinen Körper auf der Unterlage
- ∞ Nimm noch einmal deine Umgebung war: Wo bist du grade? Welche Geräusche nimmst du war?
- ∞ Wenn du soweit bist, schließe deine Augen
- ∞ Richte deine Aufmerksamkeit auf einen Atem, Spüre wie frische Luft durch deine Nase in den ganzen Körper einströmt und beim Ausatmen den Körper vollständig wieder verlässt
- ∞ Atme tief in den Bauch hinein. Komme bei dir an.
- ∞ Gehe ausgehend vom Wurzelchakra deine Chakren gedanklich durch. Stell dir dabei die jeweiligen Farben vor. Atme je mindestens dreimal tief in das jeweilige Chakra.
- Wurzelchakra - rot
- Sakralchakra - orange
- Solarplexuschakra - gelb
- Herzchakra - grün
- Halshakra - blau
- Stirnchakra - lila
- Kronenchakra - weiß
- ∞ Beim Kronenchakra angekommen, gehst du noch einmal von oben nach unten durch deine Energiezentren um die Übung abzuschließen und spürst nach.
- ∞ Vertiefe dann deinen Atem, bewege Füße, Hände, Arme, tu das was dir guttut.
- ∞ Komme wieder im hier und jetzt an.





Danke

DANKE! DANKE, DASS DU DIR DIE
ZEIT GENOMMEN HAST
ETWAS FÜR DICH ZU TUN. JEDER
EINZELNE VON UNS IST WICHTIG
UND EIN WICHTIGER
TEIL DES GANZEN.

Deine Annika

www.annikameier.de

Du möchtest mehr über die Arbeit mit Chakren erfahren? Im 8-wöchigen Chakra-Online-Kurs von Tanja Kohl lernst du Atemtechniken, Yogaübungen und Meditationen kennen, die dich auf ein neues Energielevel bringen. Jede Woche wird intensiv an einem Chakra gearbeitet. Schau doch mal vorbei: <https://energiezentrum-kohl.coachy.net/lp/chakra-online-kurs/>
Mit dem Code „Chakra_eBookAM“ erhältst du 20 % Rabatt.

IMPRESSUM

Urheberrechtsschutz:

Das vorliegende Papier einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mithilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche Genehmigung der Urheber untersagt.

Haftungsausschluss:

Das Papier inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Die Autorin übernimmt jedoch keine Gewähr oder Haftung für die Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen von den Autorin übernommen werden.

Abbildungsverzeichnis:

Seite 1,5,7,8,10,11: Canva

Seite 8 Chakra Symbole: Angelina Sereno

Skybox Creative