



## *Gisela Schirrschmidt*

**Lege Dich ganz entspannt hin (zünde eine Kerze an)  
Schließe Deine Augen (Gerne kannst Du auch ein leichte Musik die  
zur Entspannung beiträgt im Hintergrund laufen lassen)  
Atme 2-3-mal über die Nase ein und den Mund aus  
Atme Liebe ein und Dankbarkeit aus  
Spüre wie Dein Atem sich beruhigt und die Entspannung eintritt**

### **Wurzel Chakra**

Lege die linke Hand auf Dein Herz Chakra  
Und die rechte Hand auf Dein Wurzel Chakra  
Visualisiere die Farbe rot  
Atme mit jedem Atemzug Licht in Dein Wurzel Chakra  
Atme und zähle in Gedanken bis 30  
Spüre jetzt Deine Verbindung mit der Mutter Erde  
Dann Wechsel mit Deiner rechten Hand zum Sakral Chakra

### **Sakral Chakra**

Lege die rechte Hand auf Dein Sakral Chakra  
Die linke Hand bleibt auf dem Herz Chakra  
Visualisiere die Farbe orange  
Atme mit jedem Atemzug Licht in Dein Sakral Chakra  
Atme und zähle auch hier in Gedanken bis 30  
Dann Wechsel mit Deiner rechten Hand zum Solarplexus Chakra

### **Solarplexus Chakra**

Lege Deine rechte Hand auf Dein Solarplexus Chakra (Sonnengeflecht)  
Die linke Hand bleibt auf Deinem Herz Chakra  
Visualisiere die Farbe Gelb  
Atme mit jedem Atemzug Licht in Dein Solarplexus Chakra  
Atme und zähle auch hier wieder in Gedanken bis 30  
Dann Wechsel mit Deiner rechten Hand zum Hals Chakra (Kehlkopf Chakra)

### **Hals Chakra**

Lege Deine rechte Hand auf Dein Hals Chakra

Die linke Hand bleibt auf dem Herz Chakra

Visualisiere die Farbe Blau

Atme mit jedem Atemzug Licht in Dein Kehlkopf Chakra

Atme und zähle in Gedanken bis 30

Dann Wechsel mit Deiner rechten Hand zum Stirn Chakra (drittes Auge)

### **Stirn Chakra**

Lege Deine rechte Hand auf Dein Stirn Chakra

Die linke Hand bleibt auf Deinem Herz Chakra

Visualisiere die Farbe: Lila/ Violett

Atme mit jedem Atemzug Licht in Dein Stirn Chakra

Atme und zähle in Gedanken bis 30

Dann Wechsel mit Deiner rechten Hand zum Kronen Chakra

### **Kronen Chakra**

Lege Deine rechte Hand auf Dein Kronen Chakra

Die linke Hand bleibt auf Deinem Herz Chakra

Visualisiere weißes transparentes Licht

Atme mit jedem Atemzug Licht in Dein Kronen Chakra

Atme und zähle in Gedanken bis 30

Dann Wechsel mit Deiner rechten Hand zum Herz Chakra

### **Herz Chakra**

Lege Deine rechte Hand Oberhalb von Deiner linken Hand auf Dein Herz Chakra

Visualisiere die Farbe grün

Atme mit jedem Atemzug Licht in Dein Herz Chakra

Atme und zähle in Gedanken bis 30

Atme noch 2-3 x ganz bewusste ein und aus

und sprich nun in Gedanken

Ich bin, ich bin, ich bin

Sei dankbar

**Bei regelmäßiger Anwendung einer Chakren Harmonisierung entsteht eine neue Harmonisierung von Seele Geist und Körper**

**Wir fühlen uns ausgeglichener, stabiler und entspannter**

**Eine Chakren Harmonisierung trägt u. v. a. Möglichkeiten zum Gesund Sein bei**

**Denn**

*Gesund Sein ist unser göttliches Erbe*

