



CHAKRA ENERGIE INTENSIV

Alle Lektionen im Überblick

A | Einführungslektion

In dieser Lektion wird dir das Basiswissen zur Chakraenergie vermittelt

Videos

Die Chakraenergie
Die 7 Chakras und ihre Bedeutung
Wahrnehmen der Chakras
Blockaden in den Chakras
Blockaden in den Chakras auflösen

Unterlagen

Einführung in die Chakras
Übersicht Chakras und Zuordnungen
Arbeitsblatt Chakras
Bücherliste Chakras
Chakras und Süchte
Chakras und Farben
Die Chakras der Erde
Die Chakras und die Auraschichten

Meditationen

Chakras wahrnehmen und mit der Vollmondenergie harmonisieren
Reinigung deiner Chakras im Wasserfall
Erd- und Himmelsenergie vereinen
Den Atem kreisen lassen
Deine Chakraenergie bejahen
Chakra Meditation mit Maria Magdalena und Jesus

Lektion 1 | Wurzelchakra – Stärke dein Urvertrauen

Das Wurzelchakra ist unsere Verbindung zur Erde und steht für unser irdisches Dasein. Es ist das Tor zum Urvertrauen. Mit seinem Element Erde beeinflusst es, wie wir uns in der materiellen Welt zurechtfinden und hier auf Erden Sicherheit und Geborgenheit erleben dürfen.

Themen: Urvertrauen, Geborgenheit, Stabilität, Lebensenergie, Existenz, Heimat, Ursprungsfamilie, Körperbewusstsein

Videos

Das Wurzelchakra und der Körper

Der Geruchssinn

Dein Energiehaushalt

Audio: Deine Familie und Herkunft

Veränderung und Angst

Unterlagen

Das Wurzelchakra

Wurzelchakra und der Körper

Wurzelchakra und dein Energiehaushalt

Wurzelchakra und Familie und Herkunft

Wurzelchakra und Veränderung

7 Phasen der Veränderung

Meditationen

Finde Geborgenheit in dir

Ein neues Erdchakra erhalten

Entlaste deine Wurzeln

Schließe Frieden mit deinen Eltern

Deine innere Heimat

Angst loslassen und Vertrauen spüren

Kraft für Veränderung

Lektion 2 | Sakralchakra – Erwecke deine Lebensfreude

Das Sakralchakra verbindet uns mit unserer Gefühlswelt und lässt uns unser Leben mit allen Sinnen erfahren und intensiv genießen. Es ist der heilige Wohnort unseres inneren Kindes, das liebevoll und fürsorglich umsorgt und genährt werden möchte, und das Tor zu unserer Lebenslust.

Themen: Gefühle, Kreativität, schöpferische Kraft, Beziehungen, Hingabe, Sexualität, Lebensfreude

Videos

**Das Wurzelchakra und der Körper
Der Geruchssinn
Dein Energiehaushalt
Deine Familie und Herkunft
Veränderung und Angst**

Unterlagen

**Das Sakralchakra
Sakralchakra & Gefühle
Sakralchakra – Fülle und Energie
Sakralchakra – weibliche und männliche Energie
Sakralchakra Beziehungen und Rollen
Sakralchakra – Wasser und Naturheilkunde**

Meditationen

**Öffne das Tor zu deiner Lebenslust
Bringe deine Gefühle zum Fließen
Vermischte Gefühle trennen
Beziehungen harmonisieren
Heilung deiner weiblichen und männlichen Qualitäten**

Lektion 3 | Solarplexuschakra – Entfalte dein Potenzial

Das Solarplexuschakra ist der Sitz unserer Persönlichkeit, unserer Willens- und Lebenskraft. Es ist unsere innere Sonne, und sein Element Feuer lässt uns mit Begeisterung Ideen und Träume in die Tat umsetzen. Dieses Chakra aktiviert unsere mentale Stärke und Klarheit und unser Bewusstsein. Es lässt uns, unsere Talente und Fähigkeiten zum Strahlen bringen. Es ist das Tor zu unserem Potenzial.

Themen: Willenskraft, Handeln, Verantwortung, Selbstermächtigung, Selbstverwirklichung, Potenziale, Begeisterung, Bauchgefühl, Mentale Stärke, Abgrenzung

Videos

**Das Solarplexuschakra und Abgrenzung
Selbstbewusstsein
Ins Tun kommen**

Unterlagen

**Das Solarplexuschakra
Das Solarplexuschakra – Gesunde Abgrenzung
Arbeitsblatt - Abgrenzungskreise
Solarplexuschakra – Abhängigkeiten lösen
Solarplexuschakra – Strichmännchentechnik
Solarplexuschakra – Umgang mit unterdrückten Gefühlen
Solarplexuschakra – Die Antreiber
Solarplexuschakra – Selbstbewusstsein
Solarplexuschakra – Deine Potentiale
Solarplexuschakra – Ins Tun kommen
Solarplexuschakra – Dein Licht leuchten lassen**

Meditationen

**Abhängigkeiten lösen
Aktiviere deine Kraft
Entlasse begrenzende Glaubenssätze
Begegnung mit der Göttin Birgid
Entfache dein inneres Feuer
Erkenne deine Berufung
Chakra Feuerlauf**

Lektion 4 | Herzchakra – Öffne dich für die Liebe

Das Herzchakra ist unser energetisches Zentrum, das alle unsere körperlichen, geistigen und seelischen Aspekte in sich vereint und unser ganzes Sein bestimmt. Es ist das Tor zur universellen Liebe. Durch dieses Chakra kommen wir mit uns selbst auf einer tieferen Ebene in Kontakt und in unsere Mitte.

Themen: Liebe zu allem was ist, Mitgefühl, Dankbarkeit, Offenheit, Toleranz, Selbstliebe, Beziehungen, Liebesfähigkeit, Vergebung

Videos

Die Selbstliebe

Die Liebe

Vergabung

Herz oder Kopf

Unterlagen

Das Herzchakra

Arbeitsblatt – Das Herzchakra darstellen

Herzchakra und die 5. Herzkammer

Herzchakra – Aktiviere deine Herzensenergie

Herzchakra und Fragen

Herzchakra und Gefühle wandeln

Herzchakra und Vergebung

Herzchakra und Kohärenz

Herzchakra und Kopf

Meditationen

Herzenslicht Chakra

Empfange deine Liebe

Öffne und heile dein Herz

Gefühle annehmen und durch Liebe wandeln

Schuld loslassen und vergeben

Öffne dich für die Botschaften deines Herzens

Lektion 5 | Halschakra – Befreie deinen Selbstaussdruck

Das Halschakra unterstützt uns gemeinsam mit seinem Element Äther (Raum), dem Wesen unserer Seele Ausdruck zu verleihen. Wir drücken uns nicht nur durch gesprochene Worte, sondern auch durch Gestik, Mimik, Schrift, Musik, Tanz, Kunst und vieles andere aus. Durch das Halschakra teilen wir die Energien aller anderen Chakras mit der Außenwelt: unsere Bedürfnisse, Gefühle, Ziele, Ideen, Visionen und Einsichten. Es ist das Tor zu unserer Wahrhaftigkeit.

Themen: Kommunikation, seelischer Selbstaussdruck, Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Innere Stimme, Authentizität, Verbindung von Fühlen und Denken, Freiheit

Videos

Das Halschakra und Kommunikation - Ausdruck
Halschakra und Körpersprache
Halschakra und Channeling
Halschakra und die Sprache des Körpers
Halschakra – Klang und Wort

Unterlagen

Das Halschakra
Halschakra – Fragen zur Selbsterforschung
Halschakra – Das reinigende Gespräch
Halschakra – Inquiry Sprechen
Halschakra – Struktur einer Rede
Halschakra – Körpersprache
Halschakra – Channeling
Halschakra – Mantras und Schaltwörter

Meditationen

Befreie deinen Ausdruck
Kopf und Herz verbinden
Gib deinen Chakras Ausdruck
In Kontakt treten mit einem körperlichen Thema
Begegne deinem wahren, authentischen Selbst

Lektion 6 | Stirnchakra – Vertraue deiner Intuition

Das Stirnchakra, auch »Drittes Auge« genannt, verbindet uns mit unserer höheren Führung und erweitert unser Bewusstsein. Es ist das Tor zu unserer Intuition. Durch es können wir bildhafte Botschaften unserer Seele und der Geistigen Welt empfangen und uns von diesen inspirieren lassen. Durch dieses Chakra sind wir in der Lage, weitsichtige Entscheidungen zu treffen, unserem Leben eine klare Richtung zu geben, unserer höheren Führung zu vertrauen und unseren Weg zu gehen.

Themen: Weisheit, Bewusstsein, Erkenntnis, Einsicht, Wahrnehmung, Verstand, Visionen, Vorstellungskraft, Eigenverantwortung, Fantasie, Intuition, Innere Führung, Seele, Geist

Videos

Das Stirnchakra – Energie folgt der Aufmerksamkeit
Stirnchakra – Zirbeldrüse und Klarheit
Stirnchakra – Das intuitive Sehen

Unterlagen

Das Stirnchakra
Stirnchakra – Fragen zur Selbsterforschung
Stirnchakra – Bilder deuten
Stirnchakra – Der Gammazustand
Stirnchakra – Die Zirbeldrüse
Stirnchakra – Intuition

Meditationen

Den Gammazustand aktivieren
Kläre deinen Blick
Raum schaffen für Neues
Begegne deinem Geistigen Führer
Begegnung mit deinem Schatten
Begegnung mit Jesus
Begegne deinem zukünftigen Ich

Lektion 7 | Kronenchakra – Du bist Bewusstsein

Das Kronenchakra schenkt uns das Gefühl von tiefer Verbundenheit mit allem, was ist. Wir verstehen uns und alles Sein als Teil der Schöpfung und können in allem den göttlichen Funken erkennen. Das Kronenchakra ist das Tor zum höheren Bewusstsein. Ihm ist kein stoffliches Element zugeordnet, sondern reine Essenz, die auch als »universelles, kosmisches Bewusstsein«, »Quelle allen Seins«, »Nichts«, »Göttlichkeit « oder »göttliche Liebe« bezeichnet wird.

Themen: Verbundenheit mit dem Göttlichen, Lebenssinn, Lebensaufgabe, Hingabe an das Leben, geistige Fülle, tiefer Friede, Schöpferkraft, spirituelle Entwicklung, Erleuchtung, göttliche Gnade, Einheitserfahrung, absolutes Bewusstsein

Videos

Kronenchakra und Zeit, Stille und Sein

Kronenchakra und heilige Orte

Kronenchakra – Die 7 hermetischen Prinzipien

Kronenchakra – Der Bewusstseinswandel

Unterlagen

Das Kronenchakra

Kronenchakra – Fragen zur Selbsterforschung

Kronenchakra – Zeit, Stille, Sein

Kronenchakra – Der heilige Ort

Kronenchakra – Die 7 hermetischen Prinzipien

Meditationen

Verbinde dich mit dem universellen Sein

Aktiviere das Wissen in dir

Eintauchen in die Stille

Der Ort der Heilung

Deine Seelenenergie wahrnehmen