



Vishuddha – Kehl

CHAKRA Ausgleich



Leitbild: Wahrhaftigkeit, Kommunikation, Unabhängigkeit

Schatten: Selbst- Verleugnung, Realitätsflucht, Intoleranz, Ruhmsucht

Farbe: Blau





Das 5. Chakra

befindet sich am Hals, wo unter anderem die Schilddrüse sitzt. Dieses Chakra ist eng mit dem Stoffwechsel und den Hormonen verbunden.

Blockierungen äußern sich u.a. in Halsschmerzen, Stimmproblemen und Nacken- und Schilddrüsenbeschwerden.

Es bildet die Basis für das Wahrnehmen der inneren Stimme, um ein authentisches Leben, um **WAHRHAFTIGKEIT**.

Körperlicher Störungen:

- Mandel- und Zahntzündungen
- HWS Probleme
- Sprachstörungen
- Kiefer- und Ohrenprobleme

Mentale Störungen:

- Schüchternheit
- Mangel an Ausdrucksmöglichkeiten
- Hemmungen
- Angst vor Isolation
- Angst – die eigene Meinung zu sagen, selbstbestimmtes Leben zu führen

„Veränderungen sind ein Teil des Lebens“





Wenn dir einmal der Gedanke kommen sollte, es sei zu spät um etwas NEUES zu beginnen, erinnere dich doch einmal an „Picasso“. Er hat bis zu seinem Tode (91 Jahre) nicht aufgehört innovativ zu sein, neues zu beginnen.

Je älter man wird, umso schöner wird das Leben. Für mich persönlich ist eine gesunde, aufrechte und lächelnde Frau ein wunderschöner jugendlicher Ausdruck.

Natürlich hat sie Fältchen, denn sie hat ein großartiges Leben gehabt 😊. Und wenn ein Mann DICH und deine Lebensgeschichte nicht annehmen kann – dann ist er nicht der Richtige für dich!

Übrigens:

Lachen ist die beste Medizin und der Jungbrunnen überhaupt.

Wie wäre es denn mal mit LACH YOGA?

Es ist wie ein Bumerang, sage dir täglich:

„Und das Beste kommt noch“!



REZEPT

„Sprich mit mir“

Dieser leckere Shake hilft den Schilddrüsen und bringt den Stoffwechsel in Gang.

- Kokoswasser (Saft), Blaubeeren, Mandeln, Datteln, Zitronensaft, Honig und Zimt – alles in den Mixer...

Umrühren und leidenschaftlich genießen!





Chakra Ausgleich Therapie täglich



Vishudda/Halschakra

Yogaübung:

5 Tibeter

Affirmation:

Ich spreche die Wahrheit und lasse die Worte aus meinem Herzen kommen!

Tönen: aufrecht sitzend den Vokal **E**

- Tagsüber öfters in den Himmel schauen oder ins Gras dabei legen
- Bringe hellblaue Farben in dein Leben (Kleidung, Bettwäsche, Wandfarbe)
- Lerne Sprachen, nimm Gesangsunterricht oder besuche Rhetorik Kurse
- Führe ein Glücks-Tagebuch, alles was dir Freude am Tag bereitet hat
- Höre Mantra Musik

Viel Erfolg!

