Chakra Ausgleich

Ajna Chakra

Leitbild: Intuition, Weisheit, Wahrnehmung

Schatten: Verwirrung, Depression, Verantwortungslosigkeit

(u.a. sich selbst gegenüber)

Farbe: Indigo/Violett

Stirn Chakra

Das 6. Chakra

befindet sich genau zwischen den Augenbrauen, das 3. Auge genannt. Der Ort, wo es uns möglich ist, nach innen zu schauen.

Es bildet die Basis für **WEISHEIT.**

Es ist auch die Verbindung zur Welt und zu den Visionen. Eingebungen schaffen wiederum die Verbindung zur Seele.

Die Aura – ist die Ausstrahlung eines Menschen und hat eine Schutzfunktion (ein elektromagnetisches Schwingungsfeld). Alles Lebewesen besitzen sie und sie kann als ein weißes Licht wahrgenommen werden.

Besonders in einem harmonischen Ajna Chakra leuchtet die Aura eines Menschen.

<u>Körperlicher Störungen:</u>

- Kopfschmerzen
- Gehirnerkrankungen
- Sehschwäche
- Nebenhöhlenerkrankungen

<u>Mentale Störungen:</u>

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Ängste
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Geistige Verwirrung

REZEPT

Der Jungbrunnen

Die Mango ist eine königliche Frucht und ist reich an Mineralien – Antioxidantien – Vitamin C. Die Brombeeren kübeln den Stoffwechsel an und verhindern Fettablagerungen im Körper.

Und das Leinöl ist eine reiche Quelle an Omega 3 Fettsäuren.

Mango, gefrorene Brombeeren, Wasser, Minze und 1 EL Leinöl in den Mixer geben.

Umrühren und leidenschaftlich genießen!

Chakra Ausgleich Therapie täglich

Ajna/Stirnchakra

Yogaübung:

Katze/Kuh Übung, Stellung des Kindes, Meditation im Lotossitz

Affirmation:

Ich öffne mich für mein inneres Licht!

Tonen:

aufrecht sitzend den Vokal **I**

- Nachtspaziergänge unter dem Sternenhimmel
- Blaue, Violette Kleidung tragen oder Bettwäsche, Tapeten
- Märchen lesen
- Östliche Weisheitslehren (z.B. Buddhismus)
- Führe ein Traumtagebuch

© YOGA LOUNGE Bad Liebenstein – Gauri Gabriele Gebuhr