



Sahasraa - Scheitel CHAKRA Ausgleich



Leitbild: Verbindung zum Göttlichen, Spiritualität, Selbstverwirklichung

Schatten: Trauer, Kummer, Zurückgezogenheit

Farbe: Weiß, Violett, Gold





Yogaübung:

Wechselatmung, Katze/Kuh Übung,

Meditationen mit Wasser.

Affirmation:

„Ich verbinde mich mit dem göttlichen

Universellen Licht“!

Tonen:

aufrecht sitzend den Vokal **OM**

Empfehlung:

- Bergwanderungen, Blick ins Tal
- Stille, Mediation, Yoga
- Spirituelle, geistige Gesetze leben und verstehen lernen
- Weiße Kleidung tragen (Reinheit, Schutz, Spirit)
- Glas Vase mit frischen weißen, violetten Blumen
- Chakra Ausgleich Mediationen hören

Viel Erfolg!

