



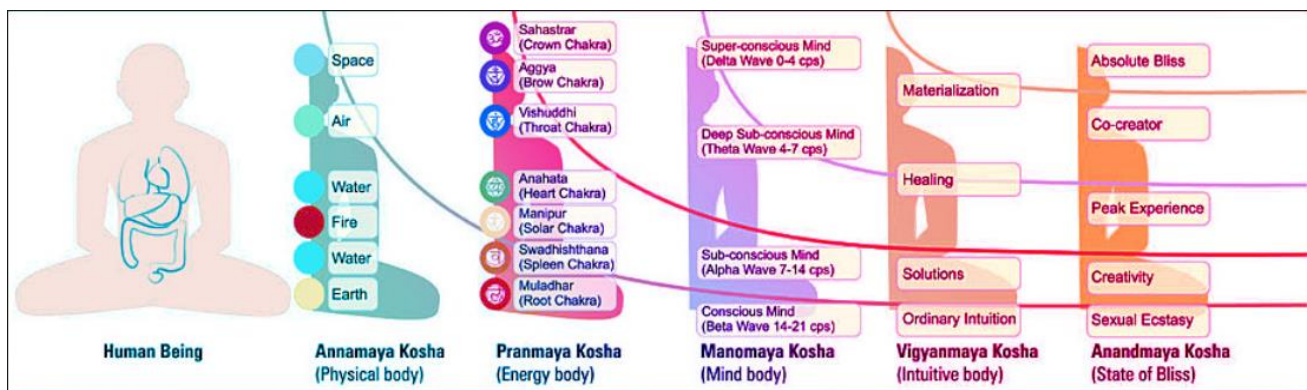
Chakra Cleaning – Chakren Reinigung deines feinstofflichen Körpers in nur 7 Sitzungen

Die Chakren Reinigung erfolgt bei inaktiven Chakren (Chakra Balancing = Überaktivität der Chakren). Bei einer kompletten Chakren Reinigung werden im 3-6wöchigen Rhythmus alle Chakren nacheinander gereinigt. Über diesen Zeitraum bieten diese Einzelsitzungen den perfekten Rahmen dich selbst besser kennenzulernen, bewusster zu werden und selbstbestimmter. Diese holistische und neugestaltende Selbstentfaltung lehrt uns Selbstannahme – so wie wir sind.

Der Weg zu innerer Freiheit

Wir alle haben Blockaden, innere selbstbehindernde Konflikte, die uns in **Unruhe, Mangel-zustände, Ängste oder sogar selbstzerstörende Tendenzen** versetzen. Unsere inneren Dysbalancen spiegeln sich in unserem Umfeld – durch die Menschen zu denen wir Kontakt haben und in Situationen, in die wir vermeintlich unwillentlich geraten. In solchen Zuständen **fühlen wir uns hilflos, überfordert, oft wie ferngesteuert und in uns gefangen.**

Unsere Genesung und Weiterentwicklung will, dass wir die in der Vergangenheit gebildeten negativen Energiemuster erkennen und lösen. Dann endlich fühlen wir uns **freier, in Harmonie mit uns** und sind offen für Freude und Glück – **für ein selbstbestimmtes, zufriedenes Leben in Fülle.**



Das **Chakra Cleaning** teilt sich in zwei Teile auf:

1. die **Bewusstseinsarbeit** und
2. die **Körperarbeit** (Embodiment)

In den sieben Einzelsitzungen wirst du dir deiner energetisch-feinstofflichen Blockaden bewusst. Und durch diese Öffnung ist dann die erfolgreiche vollständige Reinigung möglich.



1. Bewusstseinsarbeit:

Die Bewusstseinsarbeit bezieht sich auf die **Themen und Lebensbereiche** die dem jeweiligen Chakra entsprechen.

Jedes Chakra hat seine Qualitäten, die gelebt werden wollen. Die Aufgabe blockierter Chakren ist, sich mittels Konfliktsituationen bemerkbar zu machen, um dann die heilsame Integration zu vollziehen. Alle Chakren sind mit einander verbunden und stehen für eine individuelle Bewusstseinssebene – sie beeinflussen sich gegenseitig.



Am Anfang der Chakren Reinigung gilt immer den inneren Konflikt zu erkennen:

- Informationen zum jeweiligen Chakra und den damit verbundenen Lebensaufgaben
- Selbstbeobachtung und -analyse (Erkenntnis IST-Zustand der eigenen Chakren).
- Ungelöstes, Traumata zeigen sich ggf. (Unterbewusstsein / das Unbewusste)

2. Embodiment:

- Körperarbeit (mögliche körperliche Blockaden werden gelockert)
- Energetischer Chakren-Heilstab / Merlin-Stab (Lösung körperlich-energetischer Blockaden)
- Chakra-Öle (Spezial-Öl für das jeweilige Chakra)
- Chakren-Klänge (optimieren den Heilungsprozess des jeweiligen Chakra)
- Heilsätze und Meditationen (Kraftenergien werden im Chakra aufgebaut)
- Kraft-/Schutzsymbole und spezielle Räucherungen



Die Chakren Qualitäten und ihre Qualitäten

Wurzelchakra (sanskrit. Muladhara Chakra): Urvertrauen, Recht auf eigenes Leben

Kronenchakra (Sahasrara Chakra): Erleuchtung und Verschmelzung/Einheitsbewusstsein

Sakralchakra (Svadhishthana): Zentrum des Selbst, Selbstachtung, Sexualität

Stirnachakra (Drittes Auge; Ajna): Vision, Weisheit, Sitz übersinnlicher Wahrnehmung

Solar-Plexus-Chakra (Manipurna): Vitalität, Bejahung des Lebens, Lebensenergie, Frieden

Kehlochakra (Vishuddha): Kommunikations-/Kontaktfähigkeit, Selbstaussdruck

Herzchakra: Liebe, Selbstannahme, Empathie



Die Chakren-Klänge

Die Grundform des Tönen zur Chakren-Reinigung funktioniert über die Töne U, o, O, A, E, I und M. Das mit geschlossenen Lippen gesummte M im Kronenchakra enthält klanglich bereits alle Vokale und hat eine wichtige Vermittlerfunktion. Das kleine „o“ ist ein geschlossenes „o“ und wird gesungen wie das „o“ in „Mond“. Das grosse „O“ ist ein offenes „O“ und wird gesungen wie ein „O“ in „Sonne“.

Stehend (liegend ist nicht so effektiv), gehst du bewusst in das jeweilige Chakra und tönst aus dem Chakra heraus den dort zugeordneten Laut. In den unteren vier Chakren kann es helfen, eine Hand auf den entsprechenden Körperbereich zu legen, damit die Aufmerksamkeit besser aus dem Kopf in den Körper kommt.

Das Tönen der einzelnen Laute im Zusammenhang mit den Chakren wird tatsächlich unser inneres Selbst ‚durchklungen‘ – also aktiviert, in Schwingung versetzt.

Durchtönst du die Chakren mit Vokalen (Beginn Wurzelchakra zur Erdung) wird die Tonhöhe von unten nach oben, von Chakra zu Chakra höher.

Mit etwas Übung kannst du dein Befinden am Klang der Selbstlaute besser einordnen: ist das Chakra im Moment des Tönens eher offen und ausbalanciert oder ob es eher beengt oder blockiert. Meist bewirkt eine Blockade dünne, manchmal kratzige Töne. Ausbalancierte, harmonische Chakren erzeugen dagegen einen vollen runden Klang.

Dauer: ca. 15 Minuten (entspricht 3 Durchgängen)

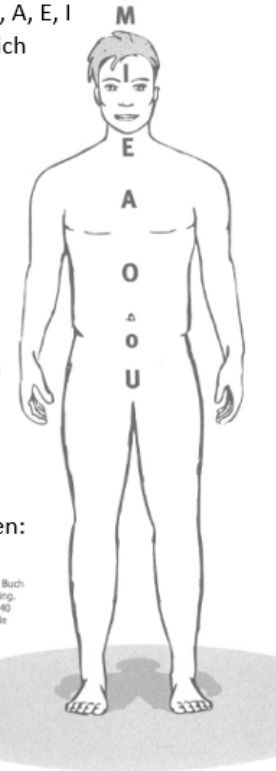


Abbildung aus dem Buch
Chakra-Vokal-Training
Verlag Via Nova S. 40
www.chakraklang.de

Chakra Meditation

1. An einen ruhigen, ungestörten Lieblings-Ort sitzt im Lotussitz oder auf einem Stuhl. Beide Handteller legst du auf deinen Knien ab oder faltest sie im Schoß. Zur erleichterten Atmung richte dich möglichst gerade auf. Augen schließen. Verbinde dich mit deiner Wurzel.
2. Konzentriere dich auf den Raum über deinem Kronenchakra und atme reines Licht dort hin. Erlaube dir nach jeder Einatmung eine natürliche Pause, spüre wie sich Energie aufbaut.
3. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit zum Kronenchakra. Atme die aufgebaute Energie in dieses Chakra hinein. Erlaube dem Chakra sich zu öffnen und zu entspannen. Lass erneut eine natürliche Pause nach der Ausatmung zu. Das Chakra darf sich weiter entspannen und weiten.
4. Konzentriere dich erneut auf den Raum über deinem Kronenchakra und atme ein wie zuvor. Anschließend bringe dein Gewahrsein auf dein Stirnchakra. Atme dort Energie hinein und lass sie durch den ganzen Kopf strömen. Dann konzentriere dich wieder auf den Bereich über deinem Kronenchakra.
Schließe einen Kreis vom 3. Auge zur Rückseite des Kopfes, weiter hoch zum Kronenchakra und lass reines, klares Licht vom Kronenchakra kreisrund durch diese Körperregion fließen.
5. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Halschakra - verfare weiter wie beim Stirnchakra.
6. Setze diese Routine bis zum Wurzelchakra fort. Arbeite dich dann wieder hinauf, bis du wieder beim Kronenchakra angekommen bist.

Lass dich tief in Meditation sinken. Entspanne dann und fühle die Nachwirkungen. Nach einer für dich angenehmen Zeit öffnest du deine Augen und werde dir deiner Umgebung langsam wieder bewusst.



Mögliche Blockaden der Chakren

WURZEL-Chakra – Tor des Vertrauens

Bist du manchmal hoffnungslos, weil das Leben nicht so funktioniert, wie du es gerne hättest? Lässt du dich in einigen Situationen noch von deinen Ängsten beherrschen, weil es dir an Selbstvertrauen fehlt? Fehlt dir Erdung? Deinen Körper wahr- und anzunehmen fällt schwer?

Mit der Reinigung des Wurzelchakra lernst du Sicherheit in der eigenen Existenz zu finden, dein Leben als selbstverantwortete Herausforderung anzunehmen. Wut, Angst und jedes Nein zu deinem Leben hat hier seine unbewusste Wurzel. Kopflastige und träumerische Menschen lernen im realen Hier und Jetzt zu leben. Selbstvertrauen und Selbstwertschätzung, Verbundenheit mit dir selbst liegen hier verborgen.

Körperliche Zuordnung:

Wirbelsäule, Beine, Füße, Blutaufbau, Dick-/End-darm, Knochen, Zähne

KRONEN-Chakra – Tor der Erleuchtung

Bist du manchmal richtig verzweifelt und glaubst deine höhere Macht und jede_r hätten dich im Stich gelassen? Verstehst du manchmal die Lehren deines Lebens nicht? Sust Du wahre Fülle?

Die Reinigung des Kronenchakra bewirkt die Aktivierung von strahlender Lichtenergie. Du befreist dich aus deinen Illusionen. Du erkennst die Strukturen, die deine Inspiration und Intuition verhindern. Lerne Dich selbst als etwas Besonderes, Geniales zu verstehen und werde Eins mit allem.

Körperliche Zuordnung: Großhirn – aktivierte Drüse: Zirbeldrüse

SAKRAL-Chakra – Tor der Transformation

Fällt es dir schwer, dich selbst und deinen Körper zu akzeptieren? Bist du auf der Suche Wertschätzung und Wohlwollen in Deinem Leben? Leidest du unter Schuldgefühlen?

Im Sakral-Chakra liegt Körpererfahrung und Körperbewusstsein – du achtest dich als ein lebendiges, lustvolles Wesen. Du entwickelst Körpervertrauen, würdigst und hörst auf deinen Körper. Kronen- und Sakral-Chakra kommen wieder auf eine Schwingung (Kohärenz). Das Leben fließt leichter, du bist gelassener und ruhst in dir. Dein Ziel: Werde dir deiner eigenen Freiheit bzw. Abhängigkeit bewusst.

Körperliche Zuordnung des Elements Äther: Beckenraum, Nieren, Blase, Lymphe, Fortpflanzungsorgane

STIRN-Chakra – Tor der Visionen.

Drehen sich deine Gedanken oft im Kreis? Fehlt Dir mangels Klarheit der Ausweg aus deinem vermeintlichen Dilemma? Halten dich schmerzhaft Erfahrungen/Erinnerungen zurück?

Das Stirnchakra mahnt dich, die bewusste Verantwortung für dein Leben/Karma zu übernehmen. Dazu ist es erforderlich, Einsicht und innere Klarheit (Bedürfnisse, Gefühle) zu kreative und Entscheidungen bewusst zu treffen. Bilde deinen 7. Sinn aus, lerne, was Karma eigentlich ist, wie es funktioniert und wie du es wandelst. Werde zum Schöpfer deiner neuen Realität und erschaffe eigenhändig ein erfülltes Leben.

Diese Sitzung konfrontiert Dich mit deinen eigenen, unerlösten Schatten und gibt Dir Lösungen. Damit kann eine neue, selbstzufriedene Zeit für dich beginnen.

Der körperliche Sitz des Luft Elements: Kleinhirn, Gesicht, Augen, Ohren, Stirnhöhle, Lungen, Hypophyse

Solarplexus oder Sonnengeflechtchakra – Tor des Friedens

Hast du schon in der Vergangenheit um Liebe oder Anerkennung gekämpft und dabei Ablehnung erfahren? Gibt es Situationen, in denen du dich für andere verbiegest? Es anderen, um des lieben Friedens willen, Recht

Bärbel Honig | 0178.80 80 515 | www.tiefbewegt.com | mail@tiefbewegt.com



machen willst? Bist du noch auf der Suche nach Freude und dem Glück im Leben?

Hier lernst du, deine anerzogenen Muster und Prägungen zu erkennen und zu wandeln. Selbstreflexiv und mutig begegnest du dem was dir bisher unbewusst war – deinen eigenen Gefühlen, deiner wahren Natur. In diesem Bereich des Egos sitzen oft Wut und Aggression. Du lernst Selbststeuerung und wachst über dich hinaus. Die Reinigung dieses Chakra macht dich handlungsstark, erfüllt dich mit grenzenloser Energie und lässt dich zu einem begeisterten Abenteurer deines Lebens werden. Dein innerer Kompass führt dich sicher mit Begeisterung und Kraft.

Körperliche Zuordnung des Erde Elements: Mittlerer Rücken, Bauchhöhle, Dünndarm, Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse, Leber, vegetatives Nervensystem

HALS-Chakra – Tor der Macht

Du fühlst dich antriebslos, dabei stapelt sich die Arbeit? Deine Unentschlossenheit ist verbunden mit der Angst etwas Falsches zu tun? Fühlst du dich gelähmt? Oder hast du dich schon einmal vor einem wichtigen Termin/Gespräch gedrückt?

Willens- und Tatkraft werden geweckt, du handelst und bringst das mutig und freudig zum Ausdruck. Du pflegst du Kunst des nicht-bewertenden Zuhörens und findest deine Wahrheit und damit deine Berufung und bist erfolgreich. Du pflegst einen starken Selbstaussdruck, kommunizierst wertschätzend und konzentrierst dich dabei auf das Wesentliche.

Körperlicher Sitz der Feuer-Kraft in Dir; Zuordnung: Schultern, Nacken, Hals, Kiefer, Schilddrüse, Bronchien, Obere Lunge, Luftröhre, Stimme, Arme, Hände

HERZ-Chakra – Tor der Liebe

Liebst du dich selbst oder ist es leichter, andere mehr zu lieben und wertzuschätzen? Handelst du meist nach dem Verstand? Bist du oft ungehalten mit dir und anderen? Suchst Du noch immer verzweifelt nach *der* Liebe?

Im Herzen klärt sich das Mysterium der Liebe, die eine göttliche Ordnung besitzt. Gegensätze lösen sich auf und Verstand und Gefühl kommen ins Gleichgewicht. Du lernst deine Liebeskonflikte zu lösen und bestenfalls zu vermeiden. Für Verständnis und Empathie musst du vorher eventuell dein Ego abschwächen. Ohne zu bewerten verbindest du dich nachsichtig mit deinen Mitmenschen, denn deine entfachte Selbstliebe wandelt Mangel in Fülle.

Körperliche Zuordnung: Herz, Thymusdrüse, oberer Rücken, Brustkorb, Kreislaufsystem.

Weitere Informationen

Terminabsprachen erfolgen nach telefonischer Vereinbarung unter **0178.80 80 515** oder schicke mir eine Email: mail@tiefbewegt.com - ich rufe zurück.

Wann die Folgetermine stattfinden können, ermittele ich nach der ersten Behandlung.

Honorar pro Chakren Reinigung (komplett): á 120€ zzgl. MwSt. (zahlbar in bar nach jeder Session)

Reinigung einzelnes Chakra: 140€

Zeitfenster pro Termin: in der Regel max. 90 Minuten