



CHAKRA-MORGENRITUAL: “STARTE DEINEN TAG IN BALANCE”



BEGINNE DEINEN TAG MIT EINER
SANFTEN MORGENROUTINE, DIE KÖRPER,
GEIST UND SEELE HARMONISIERT.
DIESES **CHAKRA-MORGENRITUAL** 🌙
HILFT DIR, DEINE ENERGIEZENTREN
BEWUSST ZU AKTIVIEREN, INNERE RUHE
ZU FINDEN UND VOLLER KLARHEIT UND
LEICHTIGKEIT IN DEN TAG ZU STARTEN.



BEWUSSTES ERWACHEN & INTENTION SETZEN (1 MIN.)

SETZE DICH NOCH IM BETT AUF, SCHLIESSE FÜR EINEN MOMENT DIE AUGEN UND ATME TIEF EIN UND AUS. FRAGE DICH:

✨ WIE MÖCHTE ICH MICH HEUTE FÜHLEN?

✨ WELCHE ENERGIE MÖCHTE ICH IN MEINEN TAG BRINGEN?

WÄHLE EINE POSITIVE INTENTION, DIE DICH DURCH DEN TAG BEGLEITET, Z. B.:

♥ „ICH GEHE MEINEN TAG MIT LEICHTIGKEIT UND FREUDE AN.“



SANFTE BEWEGUNG ZUR CHAKREN-AKTIVIERUNG (3 MIN.)

STEIGE AUF DEINE MATTE UND BEGINNE MIT LEICHTEN DEHNUNGEN ODER EINEM SANFTEN YOGA-FLOW, UM DEINE ENERGIEZENTREN ZU AKTIVIEREN.


♥ **HERZÖFFNENDE BEWEGUNG:** KATZE-KUH-FLOWS FÜR EINEN OFFENEN BRUSTRaum

● **HALS-CHAKRA-AKTIVIERUNG:** SANFTE NACKENROTATIONEN FÜR MEHR AUSDRUCKSKRAFT





















● **SAKRALCHAKRA IN FLUSS BRINGEN:** BECKEN-KREISE IM SITZEN FÜR KREATIVITÄT & LEBENDIGKEIT



🧘‍♀️ ALTERNATIV KANNST DU DEN CHAKRA MINI FLOW PRAKTIZIEREN, UM DEINE ENERGIEZENTREN SANFT ZU AKTIVIEREN UND IN BALANCE ZU BRINGEN. ✨🌟



Ätherisches Öl auf die Pulspunkte an den Handgelenken auftragen und 5 AZ einatmen

Muladhara Chakra			 <p>Sufi Kreise je 5 AZ Re & Li</p>
Svadhithana Chakra		 <p>Beine wippen für 10 AZ</p>	
Manipura Chakra		 <p>je 5 AZ Re & Li</p>	 <p>Dynamisch im Wechsel</p>
Anahata Chakra		 <p>Für 10 AZ Herz öffnen dynamisch - EA Öffnen - AA nach vorne</p>	
Vishuddha Chakra		 <p>je 5 AZ Re</p>	 <p>& Li</p>
Ajna Chakra		 <p>Unendlichkeitszeichen (8) für 10 AZ mit den Augen rollen</p>	
Sahasrara Chakra		    <p>10 AZ halten</p>	

ATEMTECHNIK FÜR KLARHEIT & ENERGIE (2 MIN.)

NUTZE EINE **BEWUSSTE ATEMTECHNIK**, UM DEINE CHAKREN SANFT ZU HARMONISIEREN.

☁ **TIEFE BAUCHATMUNG (WÜRZELCHAKRA):** FÜR STABILITÄT & ERDUNG

Bei der tiefen Bauchatmung atmest du langsam durch die Nase ein, lässt den Atem tief in den Bauchraum fließen, sodass sich die Bauchdecke hebt, und atmest anschließend kontrolliert durch die Nase oder den Mund aus, während sich die Bauchdecke wieder senkt.

☁ **WECHSELATMUNG (STIRNCHAKRA):** FÜR GEISTIGE KLARHEIT & FOKUS

Bei der Wechselatmung (Nadi Shodhana) atmest du abwechselnd durch ein Nasenloch ein, hältst den Atem kurz an und atmest durch das andere Nasenloch aus, um innere Balance und mentale Klarheit zu fördern.

ATME TIEF DURCH DIE NASE EIN UND DURCH DEN MUND AUS – SPÜRE, WIE DEIN KÖRPER SICH MIT ENERGIE AUFLÄDT.



ÄTHERISCHE ÖLE & CHAKRA-DUFTIMPULS (1 MIN.)

WÄHLE EIN ÄTHERISCHES ÖL, DAS DEIN HEUTIGES CHAKRA-THEMA UNTERSTÜTZT:

🌿 **LAVENDEL:** BERUHIGT UND ÖFFNET DAS KRONENCHAKRA

🌿 **ZITRONE:** AKTIVIERT DEIN SOLARPLEXUS-CHAKRA & GIBT ENERGIE

🌿 **ROSE:** STÄRKT DEIN HERZCHAKRA & BRINGT SELBSTLIEBE

TRAGE EINEN TROPFEN AUF DEINE HANDFLÄCHEN AUF, REIBE SIE ANEINANDER UND ATME DEN DUFT TIEF EIN.



CHAKRA-AFFIRMATION DES TAGES (2 MIN.)

SCHLIESSE DEINE MORGENROUTINE MIT EINER KRAFTVOLLEN AFFIRMATION AB, DIE DEIN ENERGIEFELD STÄRKT:

● „ICH BIN IM EINKLANG MIT MEINER INNEREN WEISHEIT.“ (STIRNCHAKRA)

● „ICH ÖFFNE MEIN HERZ FÜR LIEBE UND FÜLLE.“ (HERZCHAKRA)

● „ICH STRAHLE SELBSTVERTRAUEN UND STÄRKE AUS.“ (SOLARPLEXUS-CHAKRA)

WIEDERHOLE DEINE AFFIRMATION EINIGE MALE LEISE ODER LAUT UND SPÜRE, WIE IHRE ENERGIE DICH DURCH DEN TAG BEGLEITET.



☼ DEIN PERFEKTER START IN DEN TAG

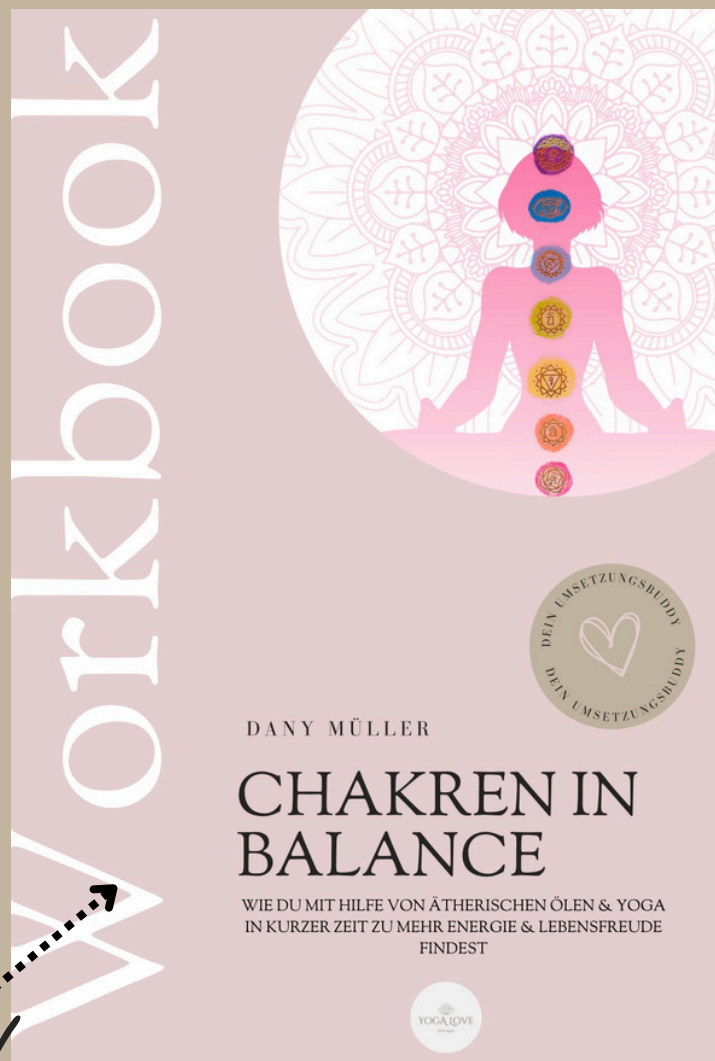
DIESES MORGENRITUAL HILFT DIR, DEINE CHAKREN IN BALANCE ZU BRINGEN UND VOLLER ENERGIE, KLARHEIT UND LEICHTIGKEIT IN DEN TAG ZU STARTEN. WIEDERHOLE ES TÄGLICH UND SPÜRE, WIE DU DICH KRAFTVOLLER, GELASSENER UND VERBUNDENER MIT DIR SELBST FÜHLST.

✨ LASS DEINE ENERGIE STRAHLEN – VON INNEN NACH AUSSEN! ✨

💡 **TIPP:** SPEICHERE DIESES RITUAL ALS MORGENROUTINE IN DEINEM KALENDER ODER ERSTELLE DIR EINE KLEINE ERINNERUNG AUF DEINEM HANDY!



📖 WILLST DU NOCH TIEFER IN DIE
CHAKREN-ARBEIT EINTAUCHEN? DANN
ENTDECKE MEIN WORKBOOK „CHAKREN IN
BALANCE MIT YOGA & ÄTHERISCHEN
ÖLEN“ FÜR MEHR ENERGIE &
LEBENSFREUDE! ❤️



Tap hier

