

## Übungsideen zum Nabel-Chakra

### 1. Hände auf Bauch und kreisend rund um den Nabel

Mein Fokus ist beim Nabel-Chakra, bei der strahlenden Sonne in mir selbst.



### 2. Magenhub und/oder Nauli

Ich aktiviere den Energiefluss in meinem 3. Chakra.



### 3. Heuschrecke und/oder Bogen

Ich lade mein Nabel-Chakra mit neuer Kraft auf.



### 4. Streckhaltung und/oder Tisch

Die Energie in meinem Nabel-Chakra darf wieder frei fließen.



### 5. Yoga-Vollatmung

Ich lade meine Mitte mit neuer Energie auf, ich atme neue Kraft und neues Leben.



### 6. Vokalübung «offenes O» und Panava-Mudra

Mein Nabel-Chakra ist rein und klar. Ich bin die strahlende Sonne in meinem Leben.



### 7. Affirmationen zum Nabel-Chakra

--> Ich treffe meine Entscheidungen kraftvoll und bewusst.

--> Ich nutze meine persönliche Macht, um anderen zu helfen.

--> Ich vertraue meinen Gefühlen und bejahe die Fülle des Lebens.



Viel Freude beim Üben wünscht dir von Herzen, Corinne :-)