

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 :-)