

Übungsideen zum Kronen-Chakra

1. Wechselatmung im Liegen

Mein Fokus ist bei den Hauptnadis Sushumna, Ida und Pingala. Ich bringe sämtliche Lebensströme wieder ins Gleichgewicht und verwirkliche vollkommene Harmonie.



2. Tänzer

Mein Fokus ist beim Kronen-Chakra, ich zentriere mich.



3. Hund

Ich aktiviere mein 7. Chakra und erfahre immer mehr Verbundenheit und Licht.



4. Umkehrhaltungen

Ich bin Geist. Mein Körper ist Geist. Ich vergeistige meinen Körper. Ich vergeistige mein ganzes Leben.



5. Schmetterling und Berg

Energie strömt und strömt, ich wende mich dem grossen Ganzen zu und empfangen geistige Kraft und Licht.



6. Vokalübung «OM—M» und Mahamayuri-Mudra

Ich öffne vertrauensvoll mein Kronen-Chakra und verbinde mich mit der Urkraft.



7. Affirmationen zum Kronen-Chakra

--> Ich bin bewusst.

--> Ich öffne mich für die Erfahrung des reinen Seins.

--> Ich verbinde mich mit dem Licht und dem göttlichen Frieden.



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