

Handauflegen oder auch Chakren – Ausgleich

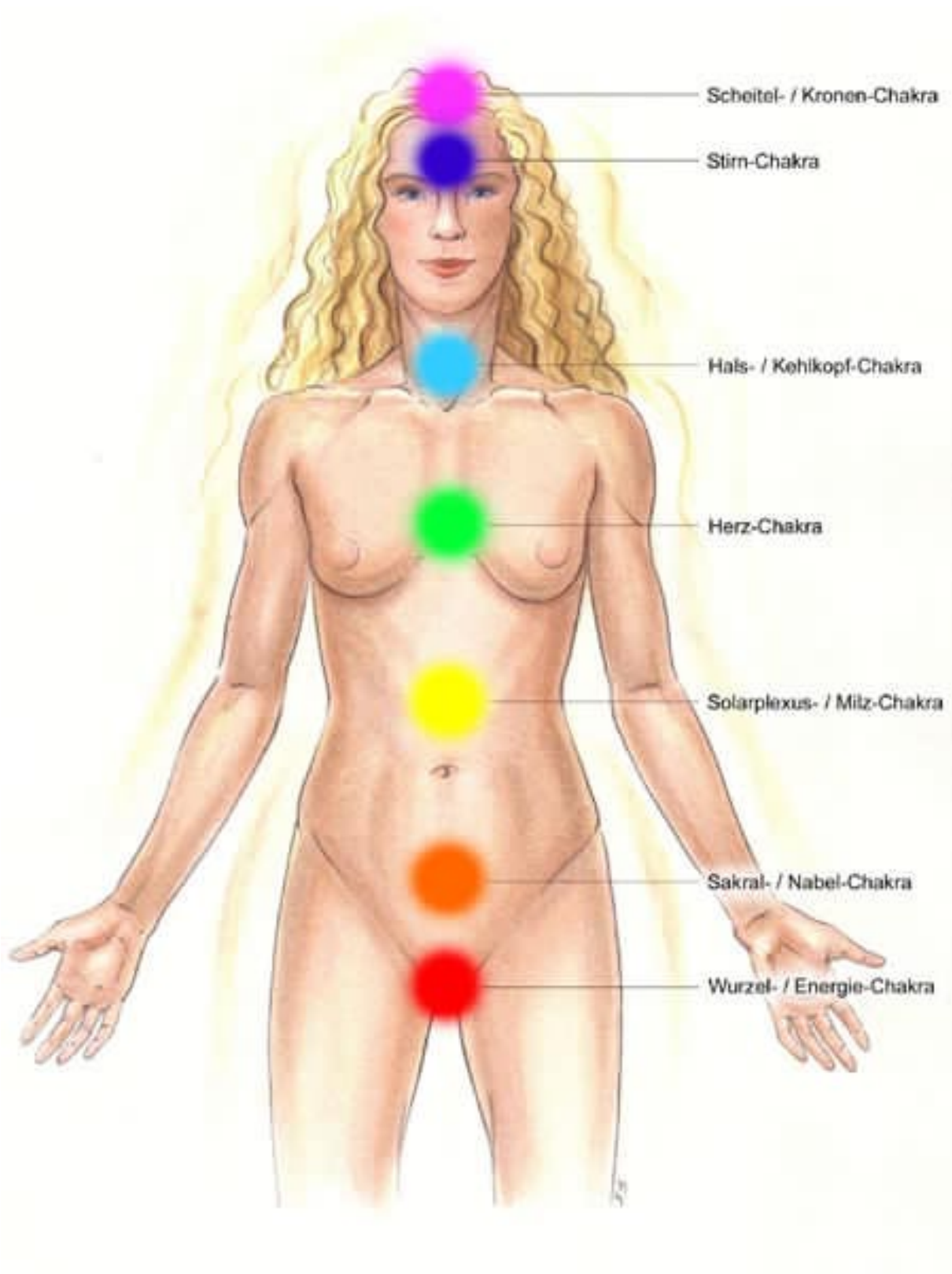
Jeder kann es

Eine einfache Möglichkeit, sich und anderen Gutes zu tun sowie Kraftquellen zu erschließen, liegt im Handauflegen. Erfolge durch Handauflegen sind bei leichten wie bei chronischen Erkrankungen nachzuweisen. Jeder besitzt die Fähigkeit, Zugang zu einer "höheren Kraft" zu finden und dadurch sich und anderen gutes zu tun.

Der Chakren – Ausgleich

1.	<u>Rechte Hand</u> über das <u>Wurzel - Chakra</u> <u>Linke Hand</u> über das <u>Scheitel o. Kronen – Chakra</u>
2.	<u>Rechte Hand</u> über das <u>Sakral - Chakra</u> unterm Bauchnabel <u>Linke Hand</u> über das <u>Stirn – Chakra</u>
3.	<u>Rechte Hand</u> über den <u>Solar – Plexus</u> übern Bauchnabel <u>Linke Hand</u> über das <u>Hals – Chakra</u>
4.	<u>Beide Hände</u> über das <u>Herz - Chakra</u>

- ♥ In jeder Position 5 Minuten
- ♥ Die Hände können aufliegen o. einige cm darüber
- ♥ Eine ruhige Umgebung (abgeschirmter Raum)
- ♥ Eine Kerze und leise Musik
- ♥ Einfach innerlich loslassen und an nichts denken



Scheitel- / Kronen-Chakra

Stirn-Chakra

Hals- / Kehlkopf-Chakra

Herz-Chakra

Solarplexus- / Milz-Chakra

Sakral- / Nabel-Chakra

Wurzel- / Energie-Chakra