



Coach für Lebensfreude und innere Stärke

Sylvia Herwig
Klauerstraße 8d
60433 Frankfurt am Main
Tel. 069/516653
eMail: Sylvia_Herwig@t-online.de
www.SylviaHerwig.de

Auf der Reise zu mir

Authentisch, vital und erfüllt sein durch Chakra Balancing

Auf unserem Lebensweg kann uns eine gefestigte, klare Persönlichkeit helfen. Viele Yoga-Übungen und Meditationen unterstützen uns, die Qualitäten in uns zu entfalten und zu stärken, welche wir als Rückenstärkung brauchen.

Es gibt verschiedene Energiezentren – auch Chakren – genannt, denen bestimmte Lebensthemen zugeordnet werden. So kann ganz fokussiert an den aktuellen Themen gearbeitet werden. Wir erspüren Blockaden oder Schwächen und stärken systematisch unsere Energiezentren.

Chakra/Energiezentrum	Farbe	Lebensthemen/Aufgaben
1. Chakra: Wurzelchakra	Rot	Standfestigkeit und Urvertrauen, Akzeptanz
2. Chakra: Sakralchakra	Orange	Lebensfreude, Kreativität, Sexualität
3. Chakra: Nabelchakra	Gelb	Selbstvertrauen, Mut & Kraft, Entschlossenheit
4. Chakra: Herzchakra	Grün	Liebe, Mitgefühl, Selbstfürsorge, Frieden
5. Chakra: Kehlkopfchakra	Blau	Ausdrucksfähigkeit, Wahrheit und Kommunikation
6. Chakra: Stirnchakra	Indigoblau	Intuition, inneres Wissen, Projektion
7. Chakra: Kronenchakra	Violett	Anbindung an das spirituelle Ich, Licht und Leichtigkeit
8. Chakra: Aura	Weiß	Sicherheit und Schutz, Ausstrahlung



Coach für Lebensfreude und innere Stärke

Seite 2

Die direkteste Verbindung zu unserem wahren Selbst ist das Herz, da es die Welt „erfühlt“ und nicht „erdenkt“. Das Herz ist der intuitive Führer zu unserem Selbst, denn wenn wir die Welt durch unser Herz erleben und wahrnehmen, offenbart sich unser wahres Sein ganz natürlich und direkt.

Auch im Yoga wird der Mensch in verschiedene Zentren, bekannt als Chakren, unterteilt. In diesen Zentren ruht unendlich viel Energie, so wie bei der Blüte, bei der die Energie in der Knospe eingeschlossen ist. Wenn diese komplett blühen, wird sie freigesetzt.

Jedes Chakra besitzt spezielle Eigenschaften. Zusätzlich zu dem Aufnehmen und Ausdrücken von Energie sind die Chakren auch ein Speicherzentrum für unsere Erlebnisse die uns emotional, physisch und spirituell beeinflussen.

Unser Leben ist in unseren Chakren! Lerne Methoden, um den Verstand und Körper von negativen Emotionen wie Angst, Wut, Traurigkeit, Depression oder Stress zu befreien.

Lasse dein Leben erblühen, balanciere es, stimme und programmiere es neu. Bringe durch die Kraft von Mudras, Atem, Meditationen, Visualisierungen und des Klangstroms mit Kundalini Yoga den lebendigen Fluss der Energie zurück in dein Leben.

Aus dem Inhalt:

- Sanftes Yoga zur Aktivierung unserer Energiezentren/Chakren
- Meditationen zur Harmonisierung unser Chakren-Energie
- Mentalreisen zur Ausbalancierung der Chakren
- Chakra Dance
- Blockaden lösen/Schwächen erkennen
- Selbst-Erkenntnis/Selbst-Reflexion
- Wieder im Fluss sein