



**Regina Herhoff**  
*Dolfosan Coaching*  
Lebe Deine Einzigartigkeit

## **Mehr Energie – durch Aktivierung und Balance der Chakren**

Während die Nahrungsmittel unseren physischen Körper ernähren, wird die feinstoffliche Lebensenergie Chi oder Prana über die Chakren aufgenommen und die feinstofflichen Körper werden damit ernährt. **Die Chakren (Sanskrit) sind unsere Energiezentren (Energiewirbel, Energieräder, Kraftzentren oder Bewusstseinszentren), die Energie abgeben und frische Lebensenergie aufnehmen, transformieren und weiterleiten.** Sie sind bestimmten Körperzonen zugeordnet. Im Körper wird die feinstoffliche Energie über Meridiane an Drüsen, Organe und Systeme weitergeleitet. Chakren können auch als feinstoffliche Sinnesorgane gesehen werden. Die 7 Hauptchakren sind die bekanntesten. Es gibt weitere Chakren, Neben- und Minichakren. In überlieferten Schriften werden bis zu 88.000 Chakren erwähnt.

Die Chakren haben meist eine Ausdehnung von ca. 10 cm. In jedem Chakra sind alle Farbschwingungen vorhanden, eine ist jedoch dominierend. Durch ihren Aufbau und ihr Aussehen werden die Chakren auch mit (Lotus-)Blüten assoziiert. Öffnen sich die Blüten, wird mehr Energie aufgenommen, wir fühlen uns vitaler.

Durch unverarbeitete Erlebnisse, Stress etc. kann der Energiefluss behindert werden, dies kann sich auf allen Ebenen, z.B. auch auf der körperlichen oder emotionalen Ebene Probleme bereiten. Die Blüten schließen sich dann immer mehr und wir fühlen uns erschöpft.

Es gibt **verschiedene Wege zu erkennen, ob ein Chakra optimal funktioniert** oder nicht: Merkmale der einzelnen Chakren, Selbstreflexion (Verhalten beobachten, Unter- oder Überfunktion der Chakren feststellen), Meditation, Hellsehen oder Hellfühlen (Chakren ertasten), physischer Körper als Spiegel (Gestalt, Beschaffenheit, aber auch Krankheiten), Testmöglichkeiten z.B. mit dem kinesiologischen Muskeltest, Wünschelrute, Biotensor oder mit einem Pendel. Auch Kirlianfotografie und Aura-/Chakren-Fotografie sind gute Hilfsmittel.

Um die **Chakren zu harmonisieren**, können wir sie Energieschwingungen aussetzen, die den Frequenzen nahekommen, in denen ein harmonisch funktionierendes Chakra schwingt. Solche **Energieschwingungen finden wir in reinen leuchtenden Farben, in Edelsteinen, Aura-Soma, ätherischen Ölen, Klängen, in den vielfältigen Ausdrucksformen der Natur sowie Entspannung, ein zur Ruhe kommen. Wir können in die Chakren tönen, atmen, tanzen auf passende Musik für die einzelnen Chakren, Körperübungen zur Chakra-Aktivierung durchführen.** Auch die **Chakra-Reflexzonenfußmassage** oder ein **Chakren-Ausgleich mit Reiki** ist hervorragend zur Harmonisierung geeignet.

**Chakrenaktivierung ist hervorragend zur Gesunderhaltung, für mehr Wohlbefinden und mehr Energie. Die Entwicklung der Energiezentren ist gleichzeitig eine Bewusstseinsentwicklung.**

**Die Chakren repräsentieren unsere vitalen, emotionalen, seelischen, mentalen und spirituellen Kräfte und Aspekte.**

[Chakra-Balance](#) Übersichts-Mindmap  
Meine Angebote zur [Chakren-Balance](#)  
Aura-Soma [Chakren-Set](#)

**Chakren-Balance [Erlebnisabend](#) am Di. 20.08.2013 von 19 bis 21:30 Uhr**

**Chakren-Balance [Workshop](#) am Sa. 09.03.2013 oder am 30.11.2013 von 10 bis 18 Uhr**