

# 1. Chakra Muladhara-Chakra, Wurzel-Chakra

**Entwicklung** 0-7 Jahre

**Lage** Steißbein, Beckenboden

**Drüse** Nebennieren

**Ebene** physisch

**Farbe** rot

**Element** Erde

**Anzahl der Blütenblätter** 4

**Düfte** Nelke, Zeder etc.

**Bachblüten** Clematis, Sweet Chestnut etc.

**Aura-Soma** B5, B6, B89, Pomander rot, dunkelrot, Quintessenz Christus, Farbessenz rot

**Edelsteine** Achat, Granat, Rubin etc.

**Musik** Trommeln etc.

**Astrologie** Widder / Mars etc.

**Symbol-/Krafttiere** Elefant etc.

**Sinn und Sinnesorgan** Riechen, Nase

**Entsprechung in der Natur / Bilder für Meditation** Sonnenaufgang, Sonnenuntergang etc.

**körperlicher Einflußbereich** Dickdarm, Enddarm, Mastdarm, Knochen etc.

**körperliche Hinweise auf Störungen** Darmerkrankungen, Ischiasprobleme, Krampfadern, Krebs etc.

**Positive seelische Aspekte / Themen** Lebensenergie, Lebenswille, Urvertrauen etc.

**Negative seelische Aspekte, seelische Hinweise auf Störungen** Kraftlosigkeit, Depressionen, Süchte etc.

**Lernaufgaben** Selbstverantwortung, Stabilität

**Anwendungen** Massage etc.

**Affirmationen** Ich achte immer auf die Bedürfnisse meines Körpers, etc.

Quellen: Atlas der Chakras / K. Govinda ; Chakra-Handbuch / S. Sharamon ; B. J. Baginski

**Weitere Informationen zu Chakren und Möglichkeiten der Chakren-Balance erfahren Sie im Workshop Mehr Energie – Aktivierung und Balance der Chakren**

Regina Herhoff, Dolfosan Coaching  
Gesundheitspraktikerin (BfG/DGAM)

Triebweg 22 • 69412 Eberbach

Fon 06271 – 8075658

Mail [info@dolfosan.de](mailto:info@dolfosan.de)

Web [www.dolfosan.de](http://www.dolfosan.de)

Blog [blog.dolfosan.de](http://blog.dolfosan.de)