



Yogakurs

7 CHAKREN

Erwecke dein volles Potenzial &
sei im Einklang mit dir selbst

VON DR. VIKTORIA AUST



Chakra Kurs

ORIENTIERUNG

Welches Chakra braucht meine
Aufmerksamkeit?

- Es ist immer gut regelmäßig durch alle 7 Chakren zu reisen
- Der Test auf der nächsten Seite kann dir helfen herauszufinden, welches Chakra besondere Aufmerksamkeit benötigt



Chakra Check Up

WELCHE THEMEN FÜHREN BEI DIR ZU KONFLIKTEN, STRESS ODER DISBALANCEN?

- Überleben, Finanzielles (1)
- Sicherheit, Vertrauen (1)
- Selbstwertgefühl (1)
- Emotionen, Beziehungen (2)
- Selbstbewusstsein (3)
- Mut (3)
- Persönlichkeit (3)
- Hilfsbereitschaft (4)
- Kommunikation (5)
- Selbstkontrolle (6)
- Wissen (6)
- Klarheit (6)
- Fokus (6)
- Weisheit, Reife (7)

Auflösung: (1) Wurzelchakra (2) Sakralchakra
(3) Nabelchakra (4) Herzchakra
(5) Kehlochakra) (6) Stirnchakra
(7) Kronenchakra





*Willkommen zum Chakra
Yogakurs*

FÜR BALANCE IN DEINEM ALLTAG

Was brauchst du für diesen Kurs?

- 1 Yogamatte
- 2 Blöcke oder 2 dicke Bücher
- 1 Yogabolster oder 2 Kissen
- 1-2 Decken
- Bequeme Kleidung

CHAKRA YOGA KURS

YIN & YANG

FINDE DEINE BALANCE

gewohnte Tätigkeiten

bringt Energie

ist mit Ruhe verbunden

eher dunkel

eher passiv

ungewohnte Tätigkeiten

verbraucht Energie

ist mit Stress verbunden

eher hell

eher aktiv





Nimm dein Leben in die Hand,
teile deine Zeit ein und verwalte
deine Energie wie ein Konto.

Komme in den Zustand von
Balance und lerne diesen immer
wieder zu finden.

DR. VIKTORIA AUST





Die 7 Chakren

(Name des Chakra: Sanskrit - Übersetzung)

1. Wurzel Chakra: Muladhara - Wurzelfundament
2. Sakral Chakra: Svadhisthasana - Wohnort des Selbst
3. Nabel Chakra: Manipura - Stadt der Juwelen
4. Herz Chakra: Anahata - Immerwährender Klang
5. Kehle Chakra: Vishuddha - Zentrum der Reinheit
6. Stirn Chakra: Ajna - Kontrollzentrum
7. Kronen Chakra: Sahasrara - Tausendblättriger Lotus





1. Wurzel-Chakra

- Element: Erde
- Körperbereiche, Organe, Drüsen: Alle Muskeln, Skelettsystem, Zähne, Nägel, Steißbein, Beine, Füße, Enddarm, Dickdarm, Nebennieren
- Affirmation: Ich bin
- Zentrale Lebensthemen: Überleben, Erde, Wurzeln, Körper, Nahrung, Materie, Stabilität, Sicherheit, Urvertrauen, Zuhause, Selbstwertgefühl

Quelle: Badwal, 2021





2.Sakral-Chakra

- Element: Wasser
- Körperbereiche, Organe, Drüsen: Unterleib, Becken, Nieren, Blase, Fortpflanzungsorgane
- Affirmation: Ich fühle
- Zentrale Lebensthemen: Lebensfreuden, Lust, Genuss, Sinnlichkeit, Sexualität, Erotik, Zeugung, Verbindung, Beziehung, Emotionen, Kreativität

Quelle: Badwal, 2021





3.Nabel-Chakra

- Element: Feuer
- Körperbereiche, Organe, Drüsen: Verdauungssystem, Magen, Gallenblase, Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse
- Affirmation: Ich will
- Zentrale Lebensthemen: Energie, Motivation, Tatkraft, Transformation, Selbstbewusstsein, Mut, Persönlichkeit, Erfolg, Leidenschaft, Disziplin

Quelle: Badwal, 2021





4. Herz-Chakra

- Element: Luft
- Körperbereiche, Organe, Drüsen: Herz, Lungen, Zwerchfell, Haut, Hände, Thymusdrüse, Immunsystem
- Affirmation: Ich liebe
- Zentrale Lebensthemen: Bedingungslose Liebe, Glückseligkeit, Mitgefühl, Freude, Leichtigkeit, Dankbarkeit, Frieden, Vergebung, Hilfsbereitschaft

Quelle: Badwal, 2021





5. Kehl-Chakra

- Element: Raum
- Körperbereiche, Organe, Drüsen: Hals, Mund, Nacken, Sprechapparat, Bronchien, Schilddrüse
- Affirmation: Ich spreche
- Zentrale Lebensthemen: Kommunikation, Klang, Resonanz, Kreativität, Inspiration, Selbsta Ausdruck, Wahrheit, Offenheit, Sprache, Kunst, Musik

Quelle: Badwal, 2021





6. Stirn-Chakra

- Element: Geist
- Körperbereiche, Organe, Drüsen: Kleinhirn, Stirn, Gesicht, Nase, Augen, Nerven & Hormonsystem, Hypophyse
- Affirmation: Ich sehe
- Zentrale Lebensthemen: Vision, Intuition, Höheres Wissen, Gedanken, Klarheit, Fokus, Weisheit, Selbstkontrolle

Quelle: Badwal, 2021





7.Kronen-Chakra

- Element: Reines Bewusstsein
- Körperbereiche, Organe, Drüsen: Großhirn, Schädel, Rückenmark, Zirbeldrüse
- Affirmation: Ich weiß
- Zentrale Lebensthemen: Reines, non-duales Bewusstsein, Erwachen, Licht, Weisheit, Meditation, Glückseligkeit, Dharma (u.a. bedeutet Dharma: Bestimmung/Grund deines Dasein)

Quelle: Badwal, 2021





NOTIZEN

WIE GEHT ES DIR NACH DER STUNDE/
NACH DEM KURS?

Schreib spontan auf, was dir jetzt in den Kopf kommt:

