



Arith Wiggeshoff
Coaching für Körper und Seele

Barsenerstr. 4, 59075 Hamm
Mobil.: 0173 5458958

Mail: h.wiggeshoff@web.de

Chakren-Yoga

1. Auswirkungen auf den Körper

Die Übungen mit den Chakras tragen zu Ihrer körperlichen Gesundheit bei. Sie regen Ihren Stoffwechsel an, Entgiftungsprozesse werden aktiviert, das Immunsystem wird gestärkt und Organe und Zellen werden mit heilender Energie versorgt.

Folgende positive Effekte lassen sich feststellen:

- Das körpereigene Abwehrsystem wird gestärkt
- Der Kreislauf wird harmonisiert
- Die Organe werden entgiftet
- Die Durchblutung verbessert sich
- Haltungsschäden werden korrigiert
- Der Stoffwechsel wird aktiviert
- Die Sauerstoffaufnahme erhöht sich
- Die Funktion der Organe verbessert sich
- Der Alterungsprozess wird verzögert

2. Auswirkungen auf das Bewusstsein

Chakras sind nicht nur Energie-, sondern auch Bewusstseinszentren. Seelische Nöte, Ängste, Unruhe oder depressive Verstimmungen, können sich mit Chakren-Arbeit auflösen und zu Gelassenheit, Heiterkeit und innerer Ruhe führen.

- Ängste werden abgebaut
- Die Gemütsstimmung hellt sich auf
- Erschöpfungszustände und depressive Stimmungen verschwinden
- Gelassenheit und innere Ruhe werden gefestigt
- Der Schlaf wird ruhig und tief
- Suchtmechanismen können leichter durchbrochen werden

3. Auswirkungen auf den Geist

Chakra-Übungen harmonisieren auch den Geist. Mit der Zeit lösen sich negative Gedankenmuster auf und positive Gedanken führen zu positiven Verhaltensweisen.

- Das Konzentrationsvermögen wächst
- Das Gedächtnis verbessert sich
- Negativem Denken wird der Nährboden entzogen
- Das Sich-Sorgen-Müssen und Grübeleien verlieren an Einfluss
- Geistige Klarheit entsteht
- Die eigenen Ziele werden leichter erkannt und verwirklicht
- Das Wesentliche ist leichter vom Unwesentlichen zu unterscheiden