



Arith Wiggeshoff
Coaching für Körper und Seele

Barsenerstr. 4, 59075 Hamm
Mobil.: 0173 5458958

Mail: h.wiggeshoff@web.de

Das Wurzelchakra

Zentrales Thema:

Anker, Herkunft und Halt, Stabilität, Lebenswille, Überleben, Selbsterhaltung, Sicherheit, Sexualität, Urvertrauen, Kraft und Erdung

Farbe:

Rot

Element:

Erde

Sinnesfunktion:

Riechen, Geruchssinn

Edelsteine:

Rubin, Hämatit, Granat

Ton: U **Mantra:** LAM

Lage:

Das Wurzelchakra liegt im Bereich des Beckenbodens auf Steißbeinhöhe zwischen Damm und Anus.

Die Arbeit am Wurzelchakra belebt und fördert alle anderen Chakren mit. Hast Du ein gesundes Wurzelchakra, stehst Du buchstäblich mit beiden Beinen auf dem Boden. All Deine Wurzeln finden in diesem Chakra ihren Ursprung, Deine Kindheit, Deine Familie, Deine Herkunft und Sippe.

Mögliche Beschwerden durch Blockaden:

Darmerkrankungen, Hämorrhoiden, Verstopfung, Durchfall, Hexenschuss, Ischiasprobleme, Schmerzen in Beinen und Füßen, Krampfadern, Blutarmut, stressbedingte Erkrankungen, allergische Beschwerden.

Aromaöle:

Nelke, Zypresse, Rosmarin und Zeder.

Affirmationen:

Ich fühle mich in meinem Körper wohl und geborgen

Ich vertraue der Kraft des Lebens

Ich vertraue mit selbst.

Ich lasse mich von der Erde tragen, öffne mich für die Natur

Ich bin in Sicherheit

Du kannst Dein Wurzelchakra bereits dadurch anregen, indem Du regelmäßig Wanderungen an der frischen Luft unternimmst.