



Arith Wiggeshoff
Coaching für Körper und Seele

Barsenerstr. 4, 59075 Hamm
Mobil.: 0173 5458958

Mail: h.wiggeshoff@web.de

Wurzelchakra

Das Wurzelchakra Programm dient dazu das 1. Chakra zu harmonisieren und den Energiefluss in diesem Bewusstseinszentrum sanft anzuregen. Wenn Du aus der Haut fährst oder in Deinen Gedanken feststeckst, solltest Du Dich wieder auf die Energien in Deiner Basis konzentrieren. Über das Wurzelchakra kannst Du viel Lebensenergie tanken, mehr Vertrauen in Deinem Leben gewinnen und Dich mit den Kräften der Natur verbinden. Das innere Gleichgewicht wird wieder hergestellt.

Wann solltest Du Dein Wurzelchakra harmonisieren:

- wenn Du allgemein zu wenig Vertrauen an das Leben hast
- wenn Du Dich in Deinem Körper nicht geborgen fühlst
- wenn Du Sehnsucht nach „Ankommen“ und einem „Zuhause“ hast
- wenn Du Zukunfts- oder Existenzängste hast
- wenn Du leicht den Boden unter den Füßen verlierst
- wenn Schwierigkeiten Dich schnell umwerfen
- wenn Du Schwierigkeiten hast, für Deine Grundbedürfnisse (Essen, Schlafen, Trinken) zu sorgen
- wenn Du oft erschöpft und energielos bist
- wenn Du Dich zu wenig bewegst
- wenn Du leicht frierst und oft kalte Hände u. Füße hast
- wenn Deine Verdauung schlecht funktioniert und/oder
- wenn Du an Darmproblemen leidest
- wenn Du zu Rückenschmerzen neigst und/oder Ischiasprobleme oder einen Hexenschuss hast