



Arith Wiggeshoff
Coaching für Körper und Seele

Barsenerstr. 4, 59075 Hamm
Mobil.: 0173 5458958

Mail: h.wiggeshoff@web.de

Das Nabelchakra

Zentrales Thema:

Erotik, Sinnlichkeit, Fortpflanzung, Arterhaltung, Kreativität, schöpferische Lebensenergie.

Farbe: Orange / **Element:** Wasser / **Sinnesfunktion:** Schmecken

Edelsteine:

Goldtopas, Aventurin, Koralle, Feueropal

Ton: O – wie Boot **Mantra:** VAM

Lage:

Das Nabelchakra, oder auch Sakralchakra, liegt etwa auf der Höhe des Kreuzbeins, etwas oberhalb der Geschlechtsorgane, einige Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

Eine natürliche, unverkrampfte Sexualität und die Liebe zum eigenen Körper sind auf ein starkes Sakralchakra zurück zu führen. Ist das Chakra im Fluss, schenkt es Dir Vitalität und Lebensfreude.

Mögliche Beschwerden durch Blockaden:

Menstruationsbeschwerden, Erkrankungen der Gebärmutter, Zysten, Prostataerkrankungen, Potenzstörungen, Impotenz, Pilzerkrankungen im Bereich der Geschlechtsorgane, Nierenerkrankungen, Blasenprobleme- und Schwächen, Hüftschmerzen, Hautkrankheiten aufgrund mangelnder Entgiftung.

Aromaöle:

Bitter Orange, Pfeffer, Myrrhe, Sandelholz und Vanille.

Affirmationen:

- Ich genieße mein Leben mit all meinen Sinnen
- Ich lasse Kreativität und meiner Lebensfreude freien Lauf
- Ich nehme mich und meinen Körper voller Liebe an
- Ich verwirkliche meine Visionen

Oft helfen kleine Dinge, das Sakralchakra wieder ins Lot zu bringen. Probier mal aus: ein warmes Bad mit schönen Düften (siehe oben), neue kreative Dinge ausprobieren, z.B. Malkurs, Bauchtanz etc., viel Wasser trinken, schwimmen gehen und gönne dir öfter eine sanfte Massage!