



Arith Wiggeshoff
Coaching für Körper und Seele

Barsenerstr. 4, 59075 Hamm
Mobil.: 0173 5458958

Mail: h.wiggeshoff@web.de

Nabelchakra:

Ein harmonisches 2. Chakra schenkt Dir Vitalität und Lebensfreude. Es verbindet Dich mit Deinen sinnlichen und sexuellen Energien und lässt Dich Deine Kreativität entfalten. Genieße Dein Dasein mit all seinen Freuden bewusst und nimm Deine Umwelt mit all Deinen Sinnen intensiv wahr. Das ist die beste Voraussetzung für inneres Wachstum. Gibt Dir selbst genug Raum, um die Dinge zu tun, die Dir Spaß machen und die Deine Individualität verkörpern.

Wann solltest Du Dein Nabelchakra harmonisieren:

- wenn es Dir an Lebensfreude mangelt
- wenn Du Dich sexuell unbefriedigt fühlst oder unter sex. Problemen leidest
- wenn Du Dein Leben nicht richtig genießen kannst und zu streng mit Dir selbst umgehst
- wenn Du Schönheit und Poesie des Lebens nicht erkennst
- wenn Du Leistung und Disziplin zu viel Bedeutung beimisst
- wenn es Dir schwer fällt, kreativ zu sein
- wenn Du zu Eifersucht neigst
- wenn Du häufig Schuldgefühle hast
- wenn Du anfällig bist für Schmerzen im unteren Rücken und/oder Menstruationsprobleme hast
- wenn Du zu Potenzstörungen neigst
- wenn Du häufig Blasen- oder Nierenprobleme hast (bei Männern Prostataerkrankungen)
- wenn Du manchmal zu stark von Deinen Trieben gesteuert wirst