



**Arith Wiggeshoff**  
**Coaching für Körper und Seele**

Barsenerstr. 4, 59075 Hamm  
Mobil.: 0173 5458958

Mail: [h.wiggeshoff@web.de](mailto:h.wiggeshoff@web.de)

## Solarplexus Chakra oder Sonnengeflecht

Im Solarplexuschakra wird viel Lebensenergie gespeichert, daher ist es besonders wichtig für Dein vegetatives Nervensystem. Es dient der Bildung Deiner Persönlichkeit und Deiner Durchsetzungskraft. Im Solarplexuschakra entspringt die Kraft Deiner Gefühle. Menschen mit diesem starken Chakra, sind sich Ihrer Individualität und Identität bewusst. Das Solarplexuschakra, ein Feuerelement, verleiht Dir ein hohes Maß an Energie und Lebendigkeit. Jeder von uns wird gebraucht mit seinen Stärken und Besonderheiten!

Wann solltest Du Dein Solarplexuschakra harmonisieren:

- wenn es Dir schwer fällt, Deine Gefühle frei auszudrücken
- wenn Du nur schwer Deine Ziele erkennst und/oder erreichst
- wenn Du Dich Anderen gegenüber nicht durchsetzen kannst
- wenn Du schlecht mit Kritik umgehen kannst
- wenn Deine Gefühle sich öfter mal verselbstständigen und Du dann Dinge tust, die Du anschließend bereust
- wenn Du Alpträume oder Schlafprobleme hast
- wenn Du unter Ängsten leidest
- wenn Du anfällig bist für Magenprobleme und häufig Sodbrennen hast
- wenn Dein Bauch sich oft hart und verkrampft anfühlt und Du öfter unter einem flauen Gefühl im Bauch leiden
- wenn Du unter Gewichtsproblemen und/oder Essstörungen leidest
- wenn Du zu Eifersucht und Aggressionen neigst