



Arith Wiggeshoff
Coaching für Körper und Seele

Barsenerstr. 4, 59075 Hamm
Mobil.: 0173 5458958

Mail: h.wiggeshoff@web.de

Das Herz - Chakra

Zentrales Thema:

Liebe, Mitgefühl, Menschlichkeit, Zuneigung, Geborgenheit, Offenheit, Toleranz, Herzengüte, Hingabe, Heilung.

Farbe: Grün / **Element:** Luft / **Sinnesfunktion:** Tasten

Edelsteine:

Smaragd, Chrysopras, Jade, Rosenquarz

Ton: A **Mantra:** YAM

Lage:

Das Herzchakra liegt auf der Höhe des anatomischen Herzens, jedoch nicht nach links verschoben, sondern mitten in der Brust.

Das Herzchakra verbindet die unteren drei Chakras mit den oberen drei Chakras. Das Herzchakra repräsentiert die universelle Liebe, Hingabe, Demut und Nächstenliebe. Nur wenn Du Dir selbst Deinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen bewusst wirst, kannst Du zu Dir selber finden.

Mögliche Beschwerden durch Blockaden:

Koronare Herzerkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen, Bluthochdruck und niedriger Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Durchblutungsstörungen, Lungenerkrankungen, Asthma, Atemwegserkrankungen, Erkältungen, Allergien, Rückenschmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule, Schulterschmerzen, rheumatische Probleme und Hauterkrankungen.

Aromaöle:

Rose, Jasmin und Estragon

Affirmationen:

- 🌿 Ich öffne mein Herz, um Liebe zu geben und zu empfangen.
- 🌿 Ich nehme mich selbst – so wie ich bin – liebevoll an.
- 🌿 Ich gebe und empfangen mit offenem Herzen und verbinde mich so mit allen Wesen.
- 🌿 Ich bin Licht, ich bin Liebe, ich bin glücklich

Es ist zu jeder Zeit lohnend Dein Herzchakra zu aktivieren und zu stärken. Unterstütze es indem Du:

- 🌿 beide Hände auf Deine Brust legst und Dir selbst Energie schickst,
- 🌿 regelmäßig die Atemübung machst,
- 🌿 die Raumluft mit Duftölen anreicherst (siehe oben) und
- 🌿 Dir bewusst jeden Tag etwas Gutes tust.

