

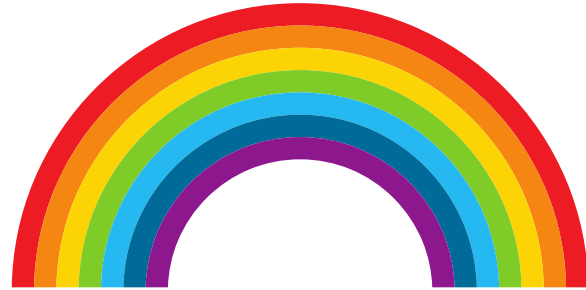


# Chakra Healing Retreat

# Workbook

© Copyright Sandra Halbe 2018

[WWW.SANDRAHALBE.COM](http://WWW.SANDRAHALBE.COM)



„Der Mensch ist ein  
Regenbogen“  
Osho

- Willkommen im Retreat
- Hinweise zur Reihenfolge der Übungen
- Mantras zum Einstimmen auf das Retreat
- Die 7 Hauptchakren in der Übersicht
- Einführung in die Chakralehre
- Chakra Rotation
- Komplementär-Chakren
- Chakren-Test
- Aroma-Öle
- ThetaHealing
- Chakra Healing 101 – Die 7 Schritte beim Heilen mit Energie
- Das Heil Mantra RA MA DA SA
- Erstes Chakra
- Zweites Chakra
- Drittes Chakra
- Viertes Chakra
- Fünftes Chakra
- Sechstes Chakra
- Siebtes Chakra
- Abschlussfragebogen



## Herzlich willkommen

Schön, dass du da bist!

Ich möchte mich ganz herzlich bedanken dafür, dass du dich für DICH entschieden hast. Damit dieses Retreat für dich ein voller Erfolg wird, nimm dir immer dieses Workbook mit an deine Seite. Einige wenige Hinweise möchte ich dir noch geben, bevor wir dann endgültig starten können!

Nimm dir genügend Zeit für das Retreat und für jedes einzelne Chakra und lass auch etwas Zeit verstreichen zwischen den einzelnen Übungen. Achte ganz besonders gut auf dich und auf die Wirkung der einzelnen Aufgaben. Energiearbeit macht hungrig! Erlaube es dir genügend zwischendurch zu essen und zu trinken.

Schreibe alles auf, was dir auch nur minimal wichtig erscheint. Du kannst es am Ende des Retreats noch einmal durchgehen, schauen, was sich verändert hat. Alles was hoch kommt, lass es zu. Alle Emotionen, ob du auf einmal laut lachen musst, oder ob du traurig wirst. Beobachte diese Emotionen und lass sie zu.

## Reihenfolge

- Beginne mit den zwei Mantras zum Einstimmen auf das Retreat
- Schau dir dann das Einführungsvideo an
- Lies dir anschließend die einführenden Erklärungen in diesem Workbook durch
- Beginne beim ersten Chakra
- Schau dir zuerst das Video an
- Lies dir dann die Chakra Eigenschaften durch
- Schreibe auf, wie du dich VOR der Meditation fühlst
- Beantworte die Journaling Fragen
- Höre die ThetaHealing Downloads an
- Meditiere
- Schreibe auf, wie du dich während und nach der Meditation gefühlt hast
- Notiere deine Erfahrungen
- Schließe Das Retreat ab mit dem Song "Long time Sun"

## Journaling Fragen

Welche konkreten Resultate erhoffst du dir von dem Retreat?

Wie fühlst du dich jetzt? (warm – kalt – voll – leer – müde – erfrischt – erholt – schlapp ...)

Wie möchtest du dich am Ende des Retreats fühlen?

## Journaling Fragen

Zu welchen Veränderungen bist du bereit, um deine Energie auch dauerhaft im Flow zu bringen?

Welches ist deiner Meinung nach dein stärkstes Chakra?  
Warum?

Welches ist deiner Meinung nach dein schwächstes Chakra? Warum?

## Mantras zum Einstimmen auf das Retreat

Um uns einzustimmen auf das, was kommen mag beginnen wir dieses Retreat mit 2 wundervollen Mantras, die Yogi Bhajan, der Gründer des Kundalini Yoga, vor jeder Meditation, vor jeder Yogastunde singt. Auch wenn du nicht im Kundalini Yoga eingewiesen bist, kannst du diese Mantras problemlos anwenden. Du kannst sie dann anwenden, wenn es sich ganz einfach richtig für dich anfühlt, oder wenn du besonderen Schutz, Segnung oder Weisung erfahren möchtest. Wenn du Mantras singst (=chantest) oder sprichst, achte besonders auf ihren Klang und weniger auf ihre Bedeutung. Mantras haben eine ganz besondere spirituelle Energie. Der Klang breitet sich in deinem System, in deinem Körper aus und kann so über die Resonanz die besondere Wirkung erzielen.

Das **Adi Mantra** ist das erste Mantra, welches in der Regel mindestens dreimal gesungen wird:

### Ong Namoh Guru Dev Namoh

Übersetzung:

„Ich verbinde mich mit der kosmischen Energie und dem erhabenen Weg, der mich vom Dunkel zum Licht führt.“

Das **Mangalacharan Mantra** erzeugt ein schützende Feld um dich herum. Oftmals wird ein weißes Licht gesehen. Lass es ganz bewusst auf dich wirken. Dieses Mantra gilt auch als „Schutzmantra“.

**Aad Gurey Nameh**  
**Jugaad Gurey Nameh**  
**Sat Gurey Nameh**  
**Siri Guru Devay Nameh**

Übersetzung:

„Ich grüße den ursprünglichen Guru  
Ich grüße den Guru durch alle Zeitalter hindurch  
Ich grüße den wahren Guru  
Ich grüße den höchsten göttlichen Guru“

Du findest diese Mantras auch in der Spotify Musikliste im Memberbereich.

## Die 7 Hauptchakren in der Übersicht



7. Chakra  
Kronenchakra  
(Sahasrara)

Einheits-bewusstsein,  
Göttliche Führung

6. Chakra  
Stirnchakra  
(Ajna)

Seele, Geist, Intuition,  
göttliche Inspiration, Präsenz,  
Klarheit, Hellsichtigkeit,

5. Chakra  
Halschakra  
(Vishuddha)

Selbst-Ausdruck, Wahrheit,  
Kommunikation, Integrität,  
Authentizität

4. Chakra  
Herzchakra  
(Anahata)

Liebe, Vertrauen, Hingabe,  
Schmerz, Trauer, Vergebung,  
Karma

3. Chakra  
Solarplexuschakra  
(Manipura)

Persönlichkeit,  
Glaubenssätze, Willen,  
Macht, Kontrolle

2. Chakra  
Sakralchakra  
(Svadhishthana)

Sinnlichkeit, Intimität,  
Beziehung, Emotion,  
Lebensfreude, Sexualität

1. Chakra  
Wurzelchakra  
(Muladhara)

Überleben, Sicherheit,  
Körperlichkeit, im Leben  
stehen, Erdung

## Einführung in die Chakralehre

In deiner Energie zu stehen, ganz bei dir selbst zu sein ist das größte Geschenk, welches du dir selber machen kannst.

Energie ... das ist alles. Jedes einzelne Molekül, all deine Gedanken, deine Gefühle, deine Erfahrungen, die sich wiederum in deinem Energiesystem abgespeichert haben. Es ist deine Wahl, wie du diese Energie nutzt. Alles ist ok, denn jeder einzelne Mensch trifft hier eine bewusste Entscheidung.

Es liegt an dir und nur an dir, dir ein Leben zu kreieren, in dem du Liebe, Erfolg, Gesundheit, Wohlstand und Freude im Überfluss hast. Es liegt an dir diese Energie, die du sein solltest, um all deine Ziele und Wünsche zu erreichen, auch tatsächlich zu sein.

Deine Energie darf fließen.

Deine Energie darf positiv sein.

Blockieren wir unseren eigenen Energiefluss, dann blockieren wir uns letztlich selbst und zwar auf allen Ebenen unseres Seins. Wir trennen uns von der großen Verbindung zu unserer Schöpferkraft.

Deine Energie entscheidet, ob du dir ein Leben kreieren kannst, was wirklich deiner Definition von Freiheit entspricht.

Freiheit, das bedeutet auch: alles ist im Flow. Am fließen. Alles ist in Bewegung und darf sich fortbewegen. Idealerweise in ein Leben hinein, in das du mit all deinen Zellen und Molekülen wahrlich verliebt bist.



Je mehr du mit deiner Energie im Einklang bist und diese in ihrer idealen Aufrichtung sich befindet, umso leichter lebst du. Du kannst dir das vorstellen wie bei einer Fehlhaltung im Körper. Eine Fehlhaltung erzeugt Fehlspannung, irgendwo befindet sich zu viel Spannung, die den Körper zu sich herüber zieht, was dazu führt, dass der gegenspielende oder gegenarbeitende Muskel ebenfalls unter Spannung steht, denn er wird zu viel gedehnt. In dem Moment, in dem diese Fehlspannung aufgehoben wird, entsteht Leichtigkeit, und die Energie, die vorher benötigt wurde, um diese Fehlhaltung aufrecht zu erhalten, wird nicht verbraucht.

Ähnlich ist es mit deinem Energiehaushalt. Ist in deinem Energiesystem an einer Stelle zu viel Druck, weil der Energiefluss nicht wahrlich hergestellt ist, dann kann auch dies auf die ein oder andere Art und Weise zu Beschwerden, Schmerz oder unerwünschten Emotionen führen.

Das Chakrasystem ist eine wunderbare als auch jahrtausendealte Lehre. Es handelt sich um die Lehre der Bewusstseins- als auch Energiezentren im Körper, die ihren Ursprung dem ältesten System der Entwicklung des gesamten Menschen: Dem Yoga.

Der menschliche Körper hat 7 Hauptchakren und verschiedene Nebenchakren. In diesem Retreat werden wir uns auf die Hauptchakren konzentrieren. Jedes dieser Hauptchakren hat seinen Mittelpunkt in deinem Körper. Nach vorne als auch nach hinten öffnet sich das Chakra vergleichbar wie bei einem Trichter:

Körpernah ist die Öffnung klein und körperfern ist die Öffnung deutlich größer. Stell dir vor, dass jedes Chakra eine Blume darstellt: Von vorne schaust du auf die Blüte, innerhalb deines Körpers befindet sich der Stängel und nach hinten heraus befinden sich die Wurzeln der Chakra-Blume. Ebenso kannst du dir vorstellen, dass ein Chakra wie eine liegende Acht, das Unendlichzeichen, innerhalb deines Körpers liegt. Das Zentrum der Acht liegt innerhalb deines Körpers und die geschwungenen Bögen der Acht liegen vor, bzw. hinter deines Körpers.

Jedes Chakra hat sein ganz eigenes Thema, Emotionen und Gefühle, die ihm zugeordnet werden. Befindet sich ein Chakra in der Balance, in der Harmonie, ist es geöffnet und dreht sich, ähnlich wie ein Wirbelwind. Durch alltägliche Erfahrungen und Emotionen kann es sein, dass ein Chakra aus der Balance gerät. Stell dir beispielsweise vor, dass du dich vor etwas ganz fürchterlich erschreckst. Genau in dem Moment zieht sich dein Solarplexus-Chakra zusammen. Oftmals legen wir automatisch die Hand auf diesen Bereich unseres Bauches. Angst hält dieses Chakra weiterhin klein und so ist es nachvollziehbar, dass es schwierig sein kann, ein Chakra wieder in seine eigene Harmonie zu bringen. Es liegt an dir selber, dich mit der Blockade zu befassen, es liegt an dir herauszufinden und somit dir bewusst zu machen, wieso dir manche Themen immer und immer wieder vor die Nase gestellt werden. Die Energie lügt nicht. Ist hier etwas in der Dysbalance gilt es, Balance wieder herzustellen, indem du bewusst diese Blockade löst, sie heilst und somit loslassen kannst.

## Chakra Rotation

Idealerweise sollte sich jedes Chakra in Rotation befinden und zwar so, dass die vordere, als auch die hintere Öffnung des Chakras in die gleiche Richtung rotiert. Genau diese Rotation sorgt dafür, dass Energie abgegeben oder angenommen werden kann. So entsteht idealerweise ein Sog, der mit Leichtigkeit in Bewegung ist und dafür sorgt, dass das Chakra in Harmonie und Balance sein kann.

Ein Chakra rotiert entweder rechts herum (im Uhrzeigersinn) oder links herum, abhängig von Geschlecht, Erfahrungen oder auch bewussten oder unbewussten Anpassungen. So ist eine Rechtsdrehung hauptsächlich männlich (Yang) und eine Linksdrehung folglich weiblich (Yin).

Diese männliche Energie bzw. Rotation repräsentiert Stärke, (Durchsetzungs-)Wille, kann jedoch auch in Aggression und Wut übergehen.

Die weibliche Energie bzw. Rotation hingegen repräsentiert Aufnahmefähigkeit und Einverständnis, im negativen jedoch auch Schwäche.

Die Rotation in den kleineren Kreisen, sprich mehr körpernah ist fast doppelt so schnell, wie die Rotation in den körperfernen Regionen.

## **Möglichkeiten der Rotation:**

Rund, gleichmässig, natürliche Ausrichtung: Gesund und funktionsfähig

Rund, gleichmässig, entgegengesetzte Rotation: Versuch der Heilung indem negative Energie abgegeben wird

Elliptisch bis sehr schmal, nach rechts schwingend: Auf Aktion orientiert, männliche Energie, Mangel an emotionaler, weiblicher Energie

Elliptisch bis sehr schmal, nach links schwingend: Sehr inspiriert, feminin und intuitiv. Mangel an Erdung

Bewegungslos: Blockade, das Chakra ist fast geschlossen und nicht in der Lage, sich selbst zu regulieren

## Komplementär-Chakren

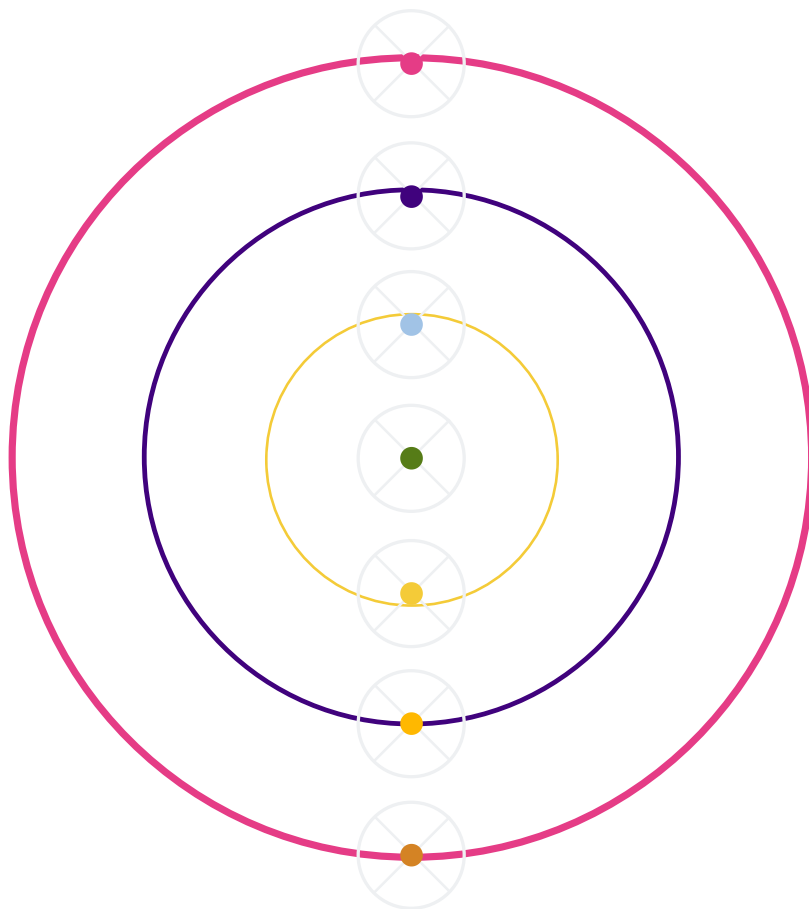
Jedem Chakra ist ein Komplementärchakra zugeordnet. Die Energien dieser beiden Chakren sind am stärksten gegensätzlich. Es ist besonders dann wichtig, sich das Komplementärchakra anzuschauen, wenn Blockaden oder eine starke Dominanz in einem Chakra vorhanden ist. Genau diesem Komplementärchakra gilt es in der Regel besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Das Herzchakra ist das Zentrum aller Chakren und hat somit kein Komplementärchakra.

Wurzelchakra ↔ Kronenchakra

Sakralchakra ↔ Stirnchakra

Nabelchakra ↔ Halschakra



## Chakren-Test

Wie oben schon erwähnt hat unsere aktuelle Gefühlssituation, haben alle Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens erleben durften oder mussten Auswirkungen auf die Harmonie und das Gesamtbild der Chakren. Genau dies macht uns in unserer Energie auch so wunderbar einzigartig. Einen idealen Balance- und Harmoniezustand der Chakren zu erreichen, einen Zustand, in dem sie wundervoll und weit geöffnet sind und sich drehen gilt es natürlich anzustreben. Leichter wird dir dies fallen, wenn du genau weisst, wo, wie und in welchem Chakra die Energie nicht optimal fließt oder welches Chakra wie weit entwickelt und auch geöffnet ist.

Auf verschiedene Art und Weise kannst du deine Chakren testen. Die wohl klassischste Variante ist, sie mit der Hand zu scannen. Schließe dafür die Augen, halte die linke Hand etwa 10-20cm oberhalb des Chakras, welches du testen oder auch scannen möchtest und spüre in das Chakra und auch in den Raum zwischen deiner Hand und dem Chakra ganz bewusst hinein. Lass deine Handfläche zum Chakra hin zeigen. Du kannst selbst den Abstand der Hand zum Chakra variieren, jedoch berühre deinen Körper nicht mit der Hand.

Notiere dir deine Ergebnisse ganz genau. Du kannst das, wenn du möchtest, regelmässig machen. Je häufiger du dies übst umso leichter wird es dir fallen, die Energie wahrzunehmen und zu spüren und zu deuten.

Du kannst den gleichen Test auch folgendermaßen variieren:

Halte die linke Hand mit der Handfläche zum Chakra etwa 10-20cm oberhalb des Chakras. Lege die rechte Handfläche an den linken Handrücken und drücke mit der rechten Hand die linke Hand zum Chakra, zum Körper hin. Mache diesen Test mit allen Chakren und du wirst einen Unterschied spüren können. Je leichter du die linke Hand zum Chakra hinschieben/hindrücken kannst, umso schwächer ist der aktuelle Zustand des Chakras.

## **Mögliche Fragen:**

Was genau kannst du fühlen?

Fühlt es sich warm an oder kalt?

Fühlt es sich schwer an oder leicht?

Offen oder geschlossen?

Kannst du in deiner Hand etwas spüren, eine Art von Resonanz?

Wie fühlt sich diese Resonanz an?

Was genau nimmst du wahr?

Siehst oder spürst du eine Farbe? Welche?

Spürst du eine Bewegung in dem Chakra?

# EINFÜHRUNG IN DIE CHAKRENLEHRE

## Chakra

Was nimmst du wahr? Was spürst oder siehst du?

Wurzelchakra



Sakralchakra



Solarplexuschakra



Herzchakra



Halschakra



Stirnchakra



Kronenchakra





# EINFÜHRUNG IN DIE CHAKRENLEHRE

Es gibt auch andere Arten von Tests, von denen ich dir hier jetzt einen vorstellen möchte. Jedem Chakra werden 4 Zonen und eine Zahl zugeordnet. Während du die folgenden Aussagen möglichst spontan beantwortest, male jedes Feld in der Abbildung aus, welches du mit „JA“ beantworten kannst! Orientiere dich an der Nummer der Frage, um das entsprechende Feld zu finden.

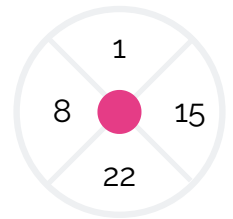
1. Normalerweise fühle ich mich im Einklang mit dem Universum
2. Meine Intuition ist sehr gut ausgeprägt
3. Meine Fähigkeit, mich mit Worten auszudrücken, ist sehr gut
4. Meinen Mitmenschen fühle ich mich emotional sehr verbunden
5. Ich lebe aus dem Bauch heraus
6. Normalerweise fühle ich mich voller Lebensfreude und Vitalität
7. Meinen Körper zu spüren, indem ich mich viel bewege, ist mir sehr wichtig
8. Zu meditieren und damit auch innere Ruhe zu finden fällt mir leichter
9. Ich kann mich gut konzentrieren
10. Anderen gegenüber fühle ich mich durchaus selbstsicher
11. Einsamkeit macht mir Angst
12. Essen bereitet mir einen großen Lustgewinn
13. Ich weiß, was es bedeutet, das Leben zu genießen
14. Sorgen mache ich mir in der Regel nicht
15. Die äußere Welt ernst zu nehmen, fällt mir mitunter schwer
16. Ich mache mir oft Gedanken über die Welt und das Lebensfreude
17. Meine Gedanken in Worte zu fassen fällt mir leicht
18. Liebe ist die bedeutenste Kraft, die es gibt
19. Ich bin nicht leicht zu verunsichern, denn ich ruhe in meiner Mittel
20. Ich bin ein sehr leidenschaftlicher Mensch
21. Ich bin sehr naturverbunden
22. Meine seelische Heimat liegt jenseits der Welt der Dinge
23. Ich habe intensive, farbenfrohe Träume
24. Ich habe sehr viel Interessen
25. Ich liebe es, mich künstlerisch auszudrücken
26. Meine Gefühle spüre ich sehr körperlich
27. Meine Sexualität ist mir wichtig
28. Ich vertraue dem Leben und der Zukunft

## Auswertung:

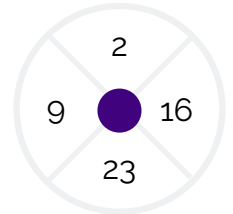
Wenn du nun alle Felder, deren Aussagen du mit „JA“ beantwortet hast, ausgemalt hast, kannst du nun erkennen, welche Chakren momentan dominant sind. Alle nicht ausgemalten Felder stellen einen unterversorgten Teil des Chakras dar. Das Gesamtbild zeigt dir also sehr deutlich, bei welchem Chakra du mehr heilen und ausgleichen darfst, als bei anderen.

Blockaden eines Chakras erkennst du, wenn du die gleichen Aussagen noch einmal durchgehst, und bei jeder Aussage, bei der ein sehr deutliches „NEIN“ als Antwort kommt, machst du einen Haken in das entsprechende Feld.

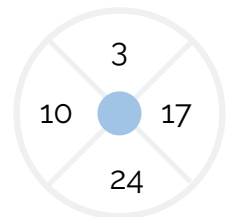
Kronenchakra



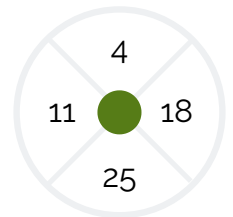
Stirnchakra



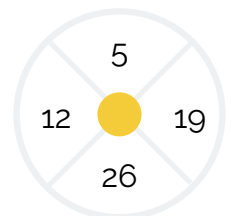
Halschakra



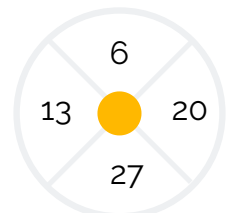
Herzchakra



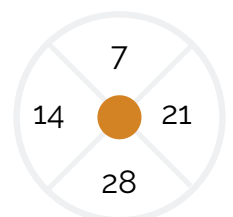
Solarplexuschakra



Sakralchakra



Wurzelchakra



Gerüche sind unendlich kraftvoll. Sie können mit Leichtigkeit Erinnerungen in der hervorrufen. Gerüche sind ganz kleine, flüssige Moleküle in der Luft, die, wenn sie inhaliert werden, in den Blutkreislauf gelangen und so zum limbischen System transportiert werden. Das limbische System ist u.a. für die Verarbeitung von Emotionen verantwortlich.

Ätherische Öle kann man nicht mit den fettigen, Haushaltsölen vergleichen. Sie verfliegen schnell, wenn man sie der Luft aussetzt und dienen nur der äußerlichen Behandlung. Eine genaue Studie der einzelnen Öle ist wichtig, denn eine Überdosierung kann giftig sein. Um die ätherischen Öle zB während einer Massage zu nutzen, mischt man sie mit einem Trägeröl, was zB Mandelöl, Sonnenblumenöl oder auch Jojoba sein kann.

Jedem Chakra sind auch verschiedene ätherische Öle zugeordnet, die die Heilung und den Ausgleich der einzelnen Chakren begünstigen können.

Jedes einzelne Öl hat seine eigene Wirkung, sei es beispielsweise entspannend oder belebend, erfrischend oder auch ausgleichend.

**Für die Arbeit mit den Chakren bieten sich folgende Techniken an:**

### **Duftlampen mit Teelicht:**

Die richtige Temperatur ist entscheidend, denn ätherische Öle verlieren bei Temperaturen von über 40° ihre Wirkung. Fülle genügend Wasser in die Schale, damit die Temperatur nicht zu sehr ansteigen kann.

### **Diffusion mit einem Diffusor:**

Befülle deinen Diffusor nach Anleitung und füge die entsprechende Anzahl an Tropfen hinzu

## Anwendung auf der Haut:

Nutze ein Trägeröl. Nehme für einen großen Esslöffel Trägeröl maximal 2 Tropfen vom ätherischen Öl. Mische es gut. Du kannst nun für eine Meditation das Chakra mit der Ölmischung im Uhrzeigersinn einreiben. Dies kann eine kleine Massage sein und soll ebenso den Drehprozess des Chakras unterstützen. Im Anschluss an die Massage kannst du die Meditation starten.

Chakra	Energiequalität	Ätherische Öle
Wurzelchakra	Geerdete, stabilisierende Erdenergy	Patchouli, Myrrhe, Zedernholz, Gewürznelke, Majoran, Ingwer
Sakralchakra	Wandelnde Sexualenergie	Sandelholz, Jasmin, Rose, Ylang-Ylang
Solarplexuschakra	Umwandelnde Energie	Salbei, Wacholder, Geranie, Lavendel, Rosmarin, Bergamotte
Herzchakra	Bedingungslose Liebe	Rose, Melisse, Neroli, Bergamotte
Halschakra	Ausdruck des eigenen Seins	Kamille (röm.), Lavendel, Rosmarin, Thymian, Salbei, Eucalyptus
Stirnchakra	Balance zwischen höherem und niedrigerem Selbst	Weihrauch, Basilikum, Minze, Jasmin, Lavendel, Rose, Sandelholz, Neroli
Kronenchakra	Du bist Liebe - Bewusstsein	Ylang-Ylang, Rosenholz, Weihrauch, Lotus

ThetaHealing® ist eine eigenständige Methode, die hier in diesem Retreat nur als Unterstützung genutzt wird. Es handelt sich um eine meditative Methode, die die Selbstheilungskräfte anregt. Dabei kann es zu Verbesserungen und Heilungen in Körper, Geist und Seele kommen.

Unter einem ThetaHealing® Download in diesem Zusammenhang versteht man, dass dem Unterbewusstsein Gefühle und Emotionen gezeigt werden, die es so auf diese Art und Weise noch nicht kennt. Dies erlaubt es dem Unterbewusstsein Glaubenssätze leichter und schneller zu ersetzen.

Folge den Anweisungen in dem Video und den Audios. Wenn du dieses Angebot nutzen möchtest, dann setze dich gemütlich hin oder lege dich hin und höre dir die ThetaHealing® Downloads an. Bei jedem Download antworte für dich selbst mit einem deutlichen „JA“. So bleibst du in der Verantwortung und erhältst nur die Downloads, die du wirklich haben möchtest.

# CHAKRA HEALING 101 – DIE 7 SCHRITTE BEIM HEILEN MIT ENERGIE

Heilen ist etwas ganz besonderes. Es bedeutet an der Ursache eines Problems, einer Blockade zu arbeiten. Heilen bedeutet mehr als reine Behandlung. Heilen bedeutet wahre und positive Veränderung.

Heilen mit Energie ist gar nicht so schwer und kann jeder erlernen. Ganz im Allgemeinen heißt das: Finde das, was blockiert ist bzw. nicht in Harmonie ist und verändere es. Leicht ist es, wenn es sich um körperliche Beschwerden handelt, da die Blockade, das Problem, die Einschränkung sichtbar oder zumindest für den menschlichen Verstand greifbar ist. Schwieriger wird es, wenn es sich um mentale/emotionale Blockaden handelt. Hier gilt es, das entsprechende Muster zu finden, damit man es dann verändern kann.

Energiearbeit kann sehr, sehr schnell sein. Das Heilen mit Energie ebenso. Ganz wichtig ist hier, dass du tief und fest verbunden bist, geerdet bist und offen und bereit bist für die Heilung. Sei es als Heiler oder als derjenige, der die Heilung erfährt. Ein wichtiger Grundsatz bei der Arbeit mit Energie ist, dass du nur jemanden heilen solltest, der dir die Einwilligung gegeben hat und zwar klar und deutlich. Jeder Empfänger sollte bereit sein, die von dir gesendete Energie empfangen zu können und dies funktioniert nur, wenn man tatsächlich „auf machen“ kann für die Energie, die ankommt.

Energie, die sich nicht bewegt, ist blockiert.

Energie möchte sich bewegen.

Energie liebt es, in Bewegung zu sein und oftmals ist es der Mensch, der die Bewegung, den Flow der Energie einschränkt.

## Was genau bedeutet es, ein Chakra zu heilen?

Das Ziel einer Chakra Heilung ist, dass in jedem Chakra Harmonie und Balance vorhanden ist. Es bedeutet, dass die Intensität der vorhandenen Energie angemessen ist und dass sich jedes Chakra in die für sie vorgesehene Richtung dreht/rotiert.

Der folgenden 7 Schritte beim Heilen mit Energie sollen dich dabei unterstützen, wirklich in die Veränderung zu gehen.

- 1. Identifiziere das Problem und setze die Intention zum Heilen**
- 2. Erlaube es dir, das Problem, die Blockade zu verstehen und zu heilen**
- 3. Finde die blockierte Energie**
- 4. Setze die blockierte Energie in Bewegung und starte somit den Heilungsprozess**
- 5. Setze ebenso die angrenzende Energie in Bewegung und erweitere somit den Wirkungsgrad**
- 6. Lasse es zu, dass die Energieblockade sich auflöst und lasse sie ganz bewusst loslassen**
- 7. Beende die Heilung, indem du dich ganz bewusst bedankst**

Vergiss nicht: Energie bewegt sich, weil du möchtest, dass sie sich bewegt. Diese Intention bewusst zu setzen ist die Voraussetzung für eine gelungene Heilung. Warum ist das so? Energie ist alles. Auch deine Gedanken. Jedes einzelne Molekül deines Körper ist Energie. In dem Moment, in dem du bewusst die Intention setzt zu heilen, kommt Energie in Bewegung und kann so ähnlich wie das Schneeballsystem andere Energien in Bewegung setzen.

Wenn du heilst, dann kannst du also rein aus der Gedankenkraft heilen. Dies bedarf einiger Übung, lernen kann es jedoch jeder. Du kannst deine Hände zur Unterstützung mit hinzunehmen.

## Heilen ist auch Mindsetarbeit!

Dein Erfolg beim Heilen hängt unweigerlich davon ab, wie sehr du dir als Heiler vertraust und wie sehr du der Methode vertraust. Die Kraft der Gedanken ist unermesslich und du solltest dies ganz sicher nicht unterschätzen, denn jeder noch so kleine Zweifelgedanke kann das Ergebnis der Heilung beeinflussen. Daher ist die bewusste Setzung der Intention auf Heilung unglaublich wichtig!

Frage dich also:

Glaubst du an die Effektivität der Methode?

Glaubst du an dich und daran, dass du diese Heilung vollbringen kannst?

Welcher Heiler kannst du sein, wenn du alle Barrieren loslässt, die dich derzeit davon abhalten, dieser wahre Heiler zu sein?



# CHAKRA HEALING 101 – DIE 7 SCHRITTE BEIM HEILEN MIT ENERGIE

Welche Barrieren, Missverständnisse und Glaubenssätze darfst du verändern, damit du deine wahren Fähigkeiten erkennst, sie annimmst, sie anwendest und lebst?

## Das Heil Mantra

Dieses Mantra aktiviert die eigenen Selbstheilungskräfte ebenso wie die Heilung anderer. Das Mantra wirkt auf der mentalen, spirituellen, körperlichen und emotionalen Ebene.

## Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung

RA – symbolisiert die Sonne

MA – symbolisiert den Mond

DA – symbolisiert die Erde

SA – symbolisiert die Unendlichkeit

SA – symbolisiert die Unendlichkeit

SAY – symbolisiert das Du

SO HUNG – symbolisiert die persönliche Identität

**Zentrale Themen:** Sicherheit, Lebenswille, Überleben, Stabilität, Urvertrauen, Erdung

**Lage:** im Bereich des Beckenbodens, auf Steißbeinhöhe zwischen Damm und Anus



**Aromaöle:**

- **Myrrhe:** wirkt energetisierend, stärkend und stabilisierende
- **Patchouli:** Hilfreich, um sich aus einem Gedankenchaos heraus wieder zu erden. Wirkt tonisierend, stimulierend
- **Vetiver:** Sorgt für eine Chakra übergreifende Balance

**Farbe:** rot

**Mantra:** LAM

**Element:** Erde

**Affirmationen**

- Ich habe einen festen Platz auf der Welt
- Ich fühle mich geborgen und sicher
- Ich besitze Ausdauer und große innere Ruhe und Kraft
- Ergänze: ...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Körperübungen:



## Journaling Fragen:

Was genau bedeutet Sicherheit für dich?

Hältst du dich für einen sicherheitsliebenden Menschen? Warum?

In welchem Lebensbereich sehnst du dich nach mehr Sicherheit?

Was zieht dir gerne mal die Haftung unter den Füßen weg?

Welche Überzeugungen hast du von deiner Familie geerbt?

Gibt es unerledigte Angelegenheit mit Familienangehörigen?  
Wenn ja: Was hält dich davon ab, diese zu klären?

Wie fühlst du dich VOR der Meditation?

Wie hast du dich WÄHREND der Meditation gefühlt?

Wie fühlst du dich NACH der Meditation?

# Notizen



**Zentrale Themen:** Sexualität, Sinnlichkeit, Fluss der Lebensenergie, Lebendigkeit, Kreativität, schöpferische Kraft

**Lage:** Eine Handbreit unterhalb des Bauchnabels

**Aromaöle:**

- **Jasmin:** sinnlich wärmendes Öl, wirkt stärkend
- **Rose:** Ähnlich komplex wie Jasmin, jedoch sanfter. Verbindet sexuelle und reproduktive Energie
- **Sandelholz:** wirkt beruhigend, entspannend, ausgleichend

**Farbe:** Orange

**Mantra:** VAM

**Element:** Wasser

**Affirmationen**

- Ich genieße das Leben und vertraue meinen Mitmenschen
- Ich kann mich fallen lassen und mich hingeben
- Ich gebe Kontrolle auf und fließe mit dem Leben
- Ergänze: ...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Körperübungen:



## Journaling Fragen:

Wie definierst du Kreativität?

Hältst du dich für einen kreativen Menschen?



Wie oft drückt sich deine kreative Energie auf negative Weise aus?  
Übertreibst du z.B. manchmal, um deine Meinung zu unterstützen?

Wie sehr erfüllt dich deine Sexualität?

Im Fall von „wenig“ / „gar nicht“ o.ä.: Wie sehr arbeitest du auf eine Heilung deines sexuellen Ungleichgewichts hin?

Übt Geld Autorität auf dich aus?

Wie ist dein Verhältnis zu Geld?

Gehst du Kompromisse ein, damit du finanziell abgesichert bist?  
Wenn ja: Welche?

Wie oft diktieren Überlebensängste deine Entscheidungen? Wenn ja: Was hält dich davon ab, diese zu klären?

Wie fühlst du dich VOR der Meditation?

Wie hast du dich WÄHREND der Meditation gefühlt?

Wie fühlst du dich NACH der Meditation?

# Notizen



**Zentrale Themen:** Persönlichkeit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Willen, innere Identität

**Lage:** Oberhalb des Nabels. Auf dem Solarplexus

**Aromaöle:**

- **Vetiver:** wirkt ausgleichend, beschützend

**Farbe:** Gelb

**Mantra:** RAM

**Element:** Feuer

**Affirmationen**

- Ich begegne meinen Mitmenschen auf Augenhöhe
- Ich stehe nicht über oder unter dir – ich stehe neben dir
- Ich lebe meinen Willen und mein Feuer im Einklang mit den größeren universellen Gesetzen
- Ergänze: ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Körperübungen:



## Journaling Fragen:

Was magst du an dir besonders? Warum?

Was magst du nicht so sehr? Warum?

Inwiefern arbeitest du daran, diese Dinge zu ändern?

Bist du ein eher kritischer Mensch?

Was löst der folgende Satz in dir aus: „Ich muss anderen die Schuld geben, um mich selbst zu schützen?“

Welche Gedanken, welche Glaubenssätze kannst du loslassen, damit du dir selber mehr vertrauen kannst?

Wie sehr brauchst du bei Entscheidung die Zustimmung anderer?

Wie sehr wünschst du dir, dass dein Leben anders aussehen könnte/sollte?



Was genau tust du dafür, um dieser Veränderung entgegenzugehen?

Wie fühlst du dich VOR der Meditation?

Wie hast du dich WÄHREND der Meditation gefühlt?

Wie fühlst du dich NACH der Meditation?

# Notizen

**Zentrale Themen:** Liebe, Mitgefühl, Geborgenheit, Vertrauen, Toleranz

**Lage:** In der Mitte der Brust auf Höhe des Herzens



**Aromaöle:**

- **Rose:** kann heilen, wenn im Herzen viel Kummer vorhanden ist
- **Bergamotte:** öffnet den Herzraum und unterstützt dabei, die Vibration von Liebe auszusenden
- **Melisse:** hat ein grünes Aroma, kann bei Kummer und Trennung unterstützend wirken, unterstützt bei der Auflösung von Blockaden
- **Schwarzer Pfeffer:** tonisierend, kann Energie transformieren

**Farbe:** Grün

**Mantra:** YAM

**Element:** Luft

**Affirmationen**

- Der Raum meines Herzens ist weit und frei
- Ich empfinde die Leichtigkeit eines offenen Herzens
- Ich lebe in Liebe und Mitgefühl
- Ergänze: ...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Körperübungen:



## Journaling Fragen:

Gibt es emotionale Erinnerung, die immer wieder präsent sind?

Welche Beziehungen zu welchen Menschen erfordern eine Heilung?

Hast du es jemals zugelassen, von den Wunden eines anderen Menschen kontrolliert zu werden?

Welche Schritte würdest du jetzt einleiten, damit genau dies nicht noch einmal passiert?

Was bedeutet es für dich, emotional „heil“ zu sein?

Wie sieht für dich eine gesunde Beziehung?

Wie fühlst du dich VOR der Meditation?

Wie hast du dich WÄHREND der Meditation gefühlt?

Wie fühlst du dich NACH der Meditation?

# Notizen

**Zentrale Themen:** Selbst-Ausdruck, Kommunikation, Wahrheit, Authentizität, Kreativität

**Lage:** In Höhe des Kehlkopfes

**Aromaöle:**

- **Deutsche Kamille:** vereint Stärke und Ruhe
- **Myrrhe:** unterstützt dabei Menschen zu zentrieren und zu motivieren, die viel zu oft still bleiben und nicht aus sich heraus kommen können

**Farbe:** Hellblau

**Mantra:** HAM

**Element:** Äther

**Affirmationen**

- Der Raum meiner Kehle ist weit und frei
- Ich bringe mein ganzes Wesen frei zum Ausdruck
- Meine Kommunikation entspricht meinem inneren Erleben
- Ergänze: ...





## Körperübungen:



## Journaling Fragen:

In welchen Situationen verschlägt es dir den Atem(die Stimme) und du schweigst, anstatt zu sprechen?

Was genau hält dich davon ab, deine Meinung kund zu tun?

Wie wichtig ist es dir, deiner kreativen Energie Ausdruck zu verleihen?

Fällt es dir leicht, deiner kreativen Energie Ausdruck zu verleihen?

Was lässt dich die Kontrolle über deine Willenskraft verlieren?

Wie sehr fühlst du dich deiner eigenen Wahrheit verbunden?

Wie fühlst du dich VOR der Meditation?

Wie hast du dich WÄHREND der Meditation gefühlt?

Wie fühlst du dich NACH der Meditation?

# Notizen

# SECHSTES CHAKRA - AJNA CHAKRA



**Zentrale Themen:** Intuition, Weisheit, Erkenntnis, Wahrnehmung, Präsenz, Geist, Klarheit, Hellsicht

**Lage:** In der Mitte des Kopfes, über und zwischen den Augenbrauen

**Aromaöle:**

- **Rosmarin:** verbindet mit den höheren Leveln des Geistes, bringt Klarheit
- **Thymian:** unterstützt den Geist und die Gedanken

**Farbe:** Indigoblau

**Mantra:** KSHAM oder OM

**Element:** -

**Affirmationen**

- Mein Geist ist inspiriert, voller Klarheit erkenne ich meinen Weg
- Ich erfahre Inspiration, Hilfe und Anschluss an die höheren Kräfte
- Ich vertraue meiner Intuition
- Ergänze: ...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Körperübungen:



## Journaling Fragen:

Wie sehr kannst du dich auf deine Intuition verlassen?

Wie sehr vertraust du DIR, deine Intuition wahrzunehmen?

Welche Person, welche Energie kannst du sein, um deiner Intuition zu 100% zu vertrauen?

Was kannst du loslassen, damit du vollkommen vertrauen kannst?

Was hält dich davon ab, die Schritte zu gehen, die dir deine Intuition weist?

Welche Veränderungen, die in deinem Leben auftreten könnten, würdest du zu 100% deiner Intuition folgen, beunruhigen dich?

Wie fühlst du dich VOR der Meditation?

Wie hast du dich WÄHREND der Meditation gefühlt?

Wie fühlst du dich NACH der Meditation?



# Notizen

**Zentrale Themen:** inheitsbewusstsein, Spiritualität, Selbstverwirklichung, göttliche Führung, Erleuchtung, kosmische Vereinigung, Verbundenheit



**Lage:** Direkt am und über dem Scheitelpunkt des Kopfes

**Aromaöle:**

- Alle Öle können beim Kronenchakra verwendet werden

**Farbe:** Violett

**Mantra:** OM

**Element:** -

**Affirmationen**

- Ich bin eins mit dem Kosmischen
- Jeden Tag lebe ich bewusster
- Ich bin
- Ich gehe den Weg der Erleuchtung
- Ergänze: ...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Körperübungen:



## Journaling Fragen:

Wie leicht fällt es dir in der Meditation, dich mit der Universum zu verbinden, dich groß zu machen und somit Eins zu werden?

Fühlst du dich einem bestimmten spirituellen Weg verpflichtet?  
Wenn nein, sehnst du dich danach, einen zu finden?

Wie würde sich dein Leben verändern, wenn du auf einmal Antworten auf all deine Fragen bekommen würdest?

Wie regelmässig meditierst du?

Falls es nicht regelmässig (täglich, 2-3 mal die Woche) ist: Was hindert dich daran, dir eine regelmässige Meditationspraxis aufzubauen?

Wie fühlst du dich VOR der Meditation?

Wie hast du dich WÄHREND der Meditation gefühlt?

Wie fühlst du dich NACH der Meditation?

# Notizen

## Herzlichen Glückwunsch!

Du hast es bis hierher geschafft! Einige wenige Fragen habe ich noch an dich!

Wie fühlst du dich jetzt? (warm – kalt – voll – leer – müde – erfrischt – erholt – schlapp ...)

Welche besonderen Erkenntnisse hat dir das Retreat gebracht?

Welche Rituale, Übungen wirst du in deine Praxis übernehmen?

# ABSCHLUSS

Welche Veränderungen möchtest du in deinem Leben Einlass gewähren?

Wie möchtest du ab sofort in den Tag starten?

Wie möchtest du deinen Abend beenden?



# ABSCHLUSS

Welche Person, welche Energie darfst du sein, damit deine Chakren mehr und mehr in Balance sind und bleiben?

Welches ist deiner Meinung nach dein stärkstes Chakra? Warum?  
Vergleiche deine Antworten mit dem Ausgangsfragen

Welches ist deiner Meinung nach dein schwächstes Chakra? Warum?  
Vergleiche deine Antworten mit dem Ausgangsfragen

# DANKE!

Ich möchte mich noch einmal ganz herzlich bei dir bedanken!

Für dein Vertrauen!

Dafür, dass du dich all den Übungen und Fragen gestellt hast!

Dafür, dass du jetzt dir und deinen Chakren, deiner Energie ganz viel Aufmerksamkeit, Liebe und Heilung geschenkt hast!

Ich möchte nun dieses Retreat mit dem wunderschönen Lied "Let the long time sun shine upon you" von Snatam Kaur abschließen.

Dieses Lied findest du wie immer im Memberbereich!

Ganz herzliche Grüße und  
Namasté!

Deine,

*Sandra*

