

Chakra-Ausgleich

HARMONIE • BALANCE • ENERGIE

Unsere Chakren sind feinstoffliche Energiezentren, die Körper, Geist und Emotionen miteinander verbinden. Ein ausgeglichener Fluss der Lebensenergie unterstützt unser Wohlbefinden, innere Stabilität und unsere Lebensfreude.

Ein Chakra-Ausgleich hilft, Blockaden zu lösen, Energie in Fluss zu bringen und Ihre natürliche Balance zu stärken.

WAS IST EIN CHAKRA-AUSGLEICH?

Beim Chakra-Ausgleich werden die sieben Hauptchakren durch sanfte energetische Techniken, Reiki und Intuition harmonisiert und in Balance gebracht. Dies kann dazu beitragen, dass sich Körper, Geist und Seele wieder freier und leichter anfühlen.

Es ist eine wohltuende Methode zur Förderung von Ausgeglichenheit, Klarheit und innerer Stärke.

ABLAUF EINER SITZUNG

- Kurzes Vorgespräch und Ankommen
- Klärung Ihres aktuellen Anliegens
- Behandlung im Liegen (bekleidet)
- Harmonisierung der Chakren durch achtsames Auflegen der Hände, Reiki und intuitive Arbeit
- Nachruhe und auf Wunsch Nachgespräch

Dauer: 45-60 Minuten

MÖGLICHE WAHRNEHMUNGEN

- Wärme, Kribbeln oder Pulsieren
- Tiefe Entspannung
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Innere Ruhe und Klarheit
- Leichtigkeit oder Schwere
- Farben, Bilder oder Eindrücke
- Das Gefühl, einzuschlafen

Jede Erfahrung ist individuell und richtig – es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

WOBEI KANN EIN CHAKRA-AUSGLEICH UNTERSTÜTZEN?

- Stress und innere Unruhe
- Erschöpfung und Energielosigkeit
- Emotionalen Belastungen
- Blockaden und festgefahrenen Mustern
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlafproblemen
- Persönlicher Entwicklung und spirituellem Wachstum

DIE 7 HAUPTCHAKREN

• Sahasrara – Kronenchakra (Stirn)

Verbindung zum Universum, Spiritualität, Vertrauen

• Ajna – Stirnchakra (zwischen den Augenbrauen)

Intuition, Klarheit, innere Weisheit

• Vishuddha – Halschakra (Halsbereich)

Kommunikation, Ausdruck, Wahrheit

• Anahata – Herzchakra (Herzmitte)

Liebe, Mitgefühl, Harmonie

• Manipura – Solarplexuschakra (Oberbauch)

Selbstvertrauen, Kraft, Willensstärke

• Svadhishtana – Sakralchakra (unterer Bauch)

Kreativität, Lebensfreude, Emotionen

• Muladhara – Wurzelchakra (Steißbein)

Sicherheit, Erdung, Stabilität

VOR IHRER SITZUNG

- Bequeme Kleidung tragen
- Ausreichend Wasser trinken
- Schwere Mahlzeiten direkt vorher vermeiden
- Handy bitte lautlos stellen
- Offen und ohne Erwartungen kommen

WÄHREND DER SITZUNG

Sie liegen in bequemer Kleidung auf einer Liege. Die Hände werden achtsam auf oder knapp über den Körper gelegt. Bitte lassen Sie sich fallen, genießen Sie die Ruhe und vertrauen Sie dem Moment.

MÖGLICHE REAKTIONEN NACH EINER CHAKRA-AUSGLEICH-SITZUNG

Ein Chakra-Ausgleich wird von den meisten Menschen als sehr sanfte und entspannende Methode erlebt. Nach einer Sitzung können vorübergehend unterschiedliche Reaktionen auftreten. Diese sind individuell und müssen nicht auftreten.

- Angenehme Müdigkeit oder ein erhöhtes Ruhebedürfnis
- Tiefe Entspannung
- Gesteigerter Durst
- Intensivere Wahrnehmung von Gefühlen oder Emotionen
- Innere Klarheit oder das Bedürfnis nach Rückzug
- Lebhaftere Träume in der folgenden Nacht
- Ein Gefühl von Wärme, Kribbeln oder Leichtigkeit
- Selten können kurzfristig bestehende Beschwerden bewusster wahrgenommen werden, bevor sie wieder abklingen

EMPFEHLUNG NACH DER BEHANDLUNG

Um Ihren Körper bestmöglich zu unterstützen, empfehle ich:

- Ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken
- Sich Zeit zum Nachspüren zu nehmen
- Intensive körperliche Belastungen möglichst am selben Tag zu vermeiden
- Auf die Bedürfnisse Ihres Körpers zu hören und sich bei Müdigkeit Ruhe zu gönnen

Hinweis zur Energiearbeit: Meine Angebote dienen ausschließlich der Entspannung und dem Wohlbefinden. Sie ersetzen keine medizinische, psychotherapeutische oder heilkundliche Behandlung oder Diagnose. Es werden keine Heilversprechen gegeben. Bei Beschwerden wende dich bitte an medizinisches Fachpersonal.

Alle Gespräche und persönlichen Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

NANA YOGA

Ein paar Tipps zur Vorbereitung

1. DER PASSENDE RAUM & PLATZ

- Platzbedarf: Ich bringe eine professionelle, mobile Massageliege mit. Dafür benötigen wir eine freie Fläche von etwa 2,5 x 1,5 Metern, damit ich mich während der Behandlung frei um die Liege herumbewegen kann.
- Ungestörtheit: Wähle einen Raum, in dem du dich absolut sicher und wohlfühlst (z. B. Wohn- oder Schlafzimmer). Bitte Sorge dafür, dass während der Sitzung keine Familienmitglieder, Mitbewohner oder Haustiere den Raum betreten.
- Technikpause: Schalte dein Smartphone sowie Festnetztelefone bitte komplett stumm (am besten in den Flugmodus).

2. WOHLFÜHLATMOSPHERE (LICHT & TEMPERATUR)

- Raumtemperatur: Da der Körper bei tiefer Entspannung und Energiearbeit schnell abkühlt, sollte der Raum angenehm warm sein (ca. 21–23 °C).
- Licht & Duft: Sanftes, gedimmtes Licht oder Kerzenschein unterstützen das Nervensystem beim Herunterfahren. Wenn du magst, können wir auch ein Räucherstäbchen oder ätherische Öle nutzen – gib mir einfach Bescheid, was du bevorzugst.
- Zubehör: Ich bringe alles Notwendige mit. Halte dir aber gerne ein eigenes Lieblingskissen oder eine vertraute Kuscheldecke bereit, wenn du möchtest.

3. KLEIDUNG & VORBEREITUNG FÜR DICH

- Kleidung: Reiki wird traditionell am bekleideten Körper praktiziert. Trage am besten bequeme, lockere Kleidung (z. B. Jogginghose, gemütliches Shirt) ohne drückende Knöpfe oder dicke Reißverschlüsse. Warme Socken sind ebenfalls goldwert!
- Schmuck & Metall: Bitte lege vor der Sitzung großen Schmuck, Uhren und Gürtel ab, da Metall den Energiefluss stören kann.
- Essen & Trinken: Es ist ideal, wenn du ca. 1–2 Stunden vor dem Termin keine schwere Mahlzeit mehr zu dir nimmst. Alkohol sollte am Tag der Behandlung komplett gemieden werden.

N A N A Y O G A