

Übungen für die Ferienzeit oder die Lebenszeit

In den Spiegel schauen und sagen:

„Guten morgen liebe (eigener Name), heute wird ein schöner Tag.“

Erden: sagen *„ich erde mich“*

Ins Herz atmen, vorstellen, dass sich das Herz ausdehnt wie eine goldweiße Kugel

In die Erde ausatmen mit Liebe und Dankbarkeit 3 mal oder mehr

Die Erde öffnet sich mit den Einatem die Urkraft von Mutter Erde aufnehmen durch die Fußchakren und das Wurzelchakra in die Wirbelsäule (Energiekanal) strömen lassen bis zum Scheitelchakra und wie ein Springbrunnen wieder zurück in die Erde.

3 mal oder mehr.

Morgens und abends: oder so oft Du magst

Rechte Hand aufs Herz, linke Hand geöffnet

„Ich bin Licht

Ich bin Liebe

Ich bin Schutz

Ich bin Führung

Ich bin Heilung

Ich bin Vollkommenheit

Ich bin Gleichklang

Ich bin vollstes Vertrauen

Ich liebe mich“

3 bis 5 Yogaübungen am Tag

zum Beispiel: Sonnengebet / Tierreihe
Schmetterling / Zange
Kobra oder Sphinx
Gerolltes Blatt
Kerze Fisch oder Beckenstreckung
Drehsitz
Baum oder andere Gleichgewichtsübung
Krokodil

Vor dem Einschlafen:

Kronenchakra öffnen:

„Möge die ganze Nacht göttliches Licht mich durchströmen, danke“.

Schöne Ferienzeit und bis bald, herzlichst Christa