

*Deine*

# CHAKREN IN BALANCE

**Mit ätherischen Ölen,  
Meditationen, Affirmationen  
und mehr...**





# WAS SIND CHAKREN?

Chakren sind sogenannte Energiezentren in deinem Körper - in deinem feinstofflichen Körper - die die Lebensenergie fließen lassen und verteilen. Du kannst sie dir wie drehende Lichtkreise vorstellen. Das Wort 'Chakra' stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie 'Rad' oder 'Kreis'.

Ein unausgeglichenes Chakra kann sich in körperlichen, emotionalen oder mentalen Blockaden zeigen. Du kannst dich nicht frei entwickeln und entfalten.

Die Chakren werden gewissen Körperregionen, Organen, Farben, Steinen, Elementen usw zugeordnet.

Wir konzentrieren uns hier auf passende Ölanwendungen, Affirmationen und Umsetzungsideen im Alltag.



# ANWENDUNG DER ÖLE

Die naturreinen ätherischen Öle von Feeling, sind wunderbar geeignet um deine Chakren zu balancieren.

Achte darauf, dass du immer 100% naturreine Öle verwendest. Egal, woher du sie beziehst.

- An dem entsprechenden Öl **riechen** - ein Tropfen in die Handfläche oder auf ein Tempo geben und vor Nase und Mund halten.
- Das Öl in deinem **Diffuser** oder Duftlämpchen den Raum erfüllen lassen.
- Das Öl mit einem Trägeröl, wie der Ölbasis von Feeling, verdünnen, und auf die jeweilige Körperzone **einmassieren**. 1-2 Tropfen des entsprechenden Öls darauf geben.
- Das Öl in und rund um den **Bauchnabel** massieren.
- **Steaming** - wenn dir Yoni Steaming bekannt ist, wende die Öle beim Steamen an.
- Ein **Bad** nehmen. Das Trägeröl mit 5-8 Tropfen Öl vermengen und ins Badewasser geben. (Badesalz)

VORSICHT: Wende die Öle eigenverantwortlich an. Achte zB in der Schwangerschaft darauf, dass du Öle verwendest für Schwangere unbedenklich sind. Informiere dich immer beim Ölekauf. Bei feeling findest du immer Hinweise dazu in der Produktbeschreibung



# ANWENDUNG DER ÖLE

**TIPP:** Mische dir dein individuelles Chakrenöl. Du brauchst eine 50 ml Glasflasche, 50 ml Basisöl (oder Jojoba) und bis zu 20 Tropfen vom ausgewählten Öl, oder der Kombination, die du dir zusammenstellst. Du kannst das Öl täglich anwenden und auf die Chakren, deinen Bauchnabel und/oder deine Pulsstellen einreiben.

So wählst du deine Öle:

**GEZIELT**, indem du das Öl aussuchst, das zu dem Chakre passt, das du stärken möchtest.

**INTUITIV**: Ziehe eines der 7 Öle und verwende dieses. Es wird das Passende sein.

Fahr auf dem Chakren-Übersichtsblatt entlang und schau, wo dein Finger stehen bleibt.

**AUSTESTEN**: Teste mit dem Armlängentest aus, welches Öl dir gut tut.

**TIPP** 

Mit dem Armlängentest kannst du auch deine Mischung ganz einfach zusammenstellen. Den Onlinekurs dazu findest du hier:  
[www.karoline-summer.at/ja-oder-nein-armlangentest/](http://www.karoline-summer.at/ja-oder-nein-armlangentest/)  
Mit dem Code: NEUKUNDE25 sparst du 20%



# DAS WURZELCHAKRA

Erdung, Sicherheit, Überleben, Verwurzelung

**Um Ende der Wirbelsäule  
zwischen Anus und  
Geschlechtsteile.  
Ausrichtung nach unten -  
Richtung Erde.  
Füße, Beine, Wirbelsäule,  
Knochen, Zähne, Nägel**

**Affirmation:  
Ich bin ein Teil von Mutter Erde und  
ihren vielen Ausdrücken.**

Im Alltag: barfuß gehen,  
Waldspaziergänge, im Schneidersitz auf  
dem Boden sitzen, ins Gras legen,  
gärtnern

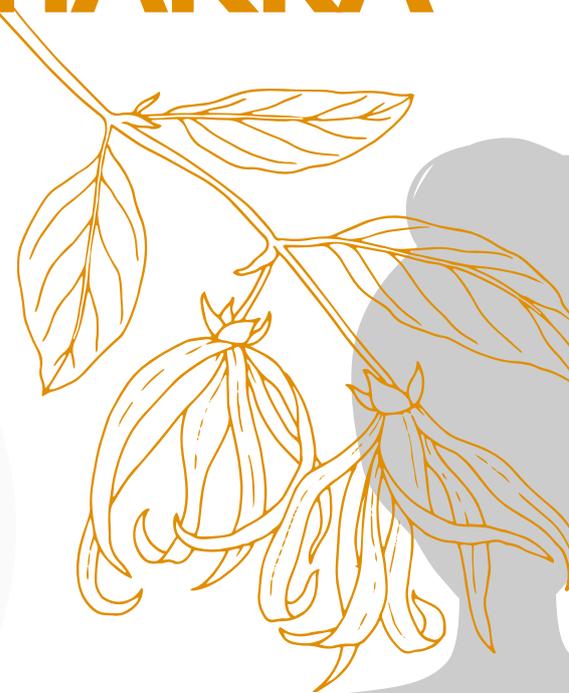
Vetiver (nicht in der  
Schwangerschaft anwenden)



# DAS SAKRALCHAKRA

Sinnlichkeit, Kreativität,  
Emotionen, Freude

**Eine Hand breit unter dem  
Bauchnabel.  
Geschlechtsorgane innen,  
Blase, Niere, Schleimhäute,  
Mund und Zunge**



Ylang Ylang:

## **Affirmation:**

**Das Leben ist so schön. Ich genieße es  
und verleihe der Schönheit des  
Lebens durch mich Ausdruck.**

Im Alltag: Schaffe dir sinnliche Momente.  
Leb deine Gefühle - gib ihnen Raum.  
Was will durch dich leben?



# DAS SOLARPLEXUS- CHAKRA

Selbstbewusstsein, Klarheit,  
Wille, Glück

**Über dem Bauchnabel -  
auf Höhe des  
Magens/Solarplexus  
Magen, Leber, Galle, Verdauung,  
Darm, Zwerchfell, Bindegewebe,**

**Affirmation:  
Mutig und selbstbewusst  
lebe ich mich.**

Im Alltag: Was macht dir Freude? Tu das.  
Sonnenbad - nutze die Kraft der Sonne.  
Trink Zitronenwasser :)

Zitrone:



# DAS HERZCHAKRA

Liebe, Mitgefühl.  
Annahme, Vergebung

**Herz**  
**Hände, Haut, Lunge,**  
**Brüste, Thymusdrüse,**  
**Lymphsystem, Unterarme**

Rose bulgarisch bio 10:90 in Jojoba

**Affirmation:**  
**Ich nehme an, was ist. Ich liebe mich -**  
**bin milde mit mir und anderen.**

Im Alltag: Stell dir dein Herz als Rose vor  
und öffne diese Rose für dich und andere.  
Lausche deiner Herzensstimme.



# DAS HALSCHAKRA

Selbstaussdruck, Wahrheit sprechen, Kommunikation,

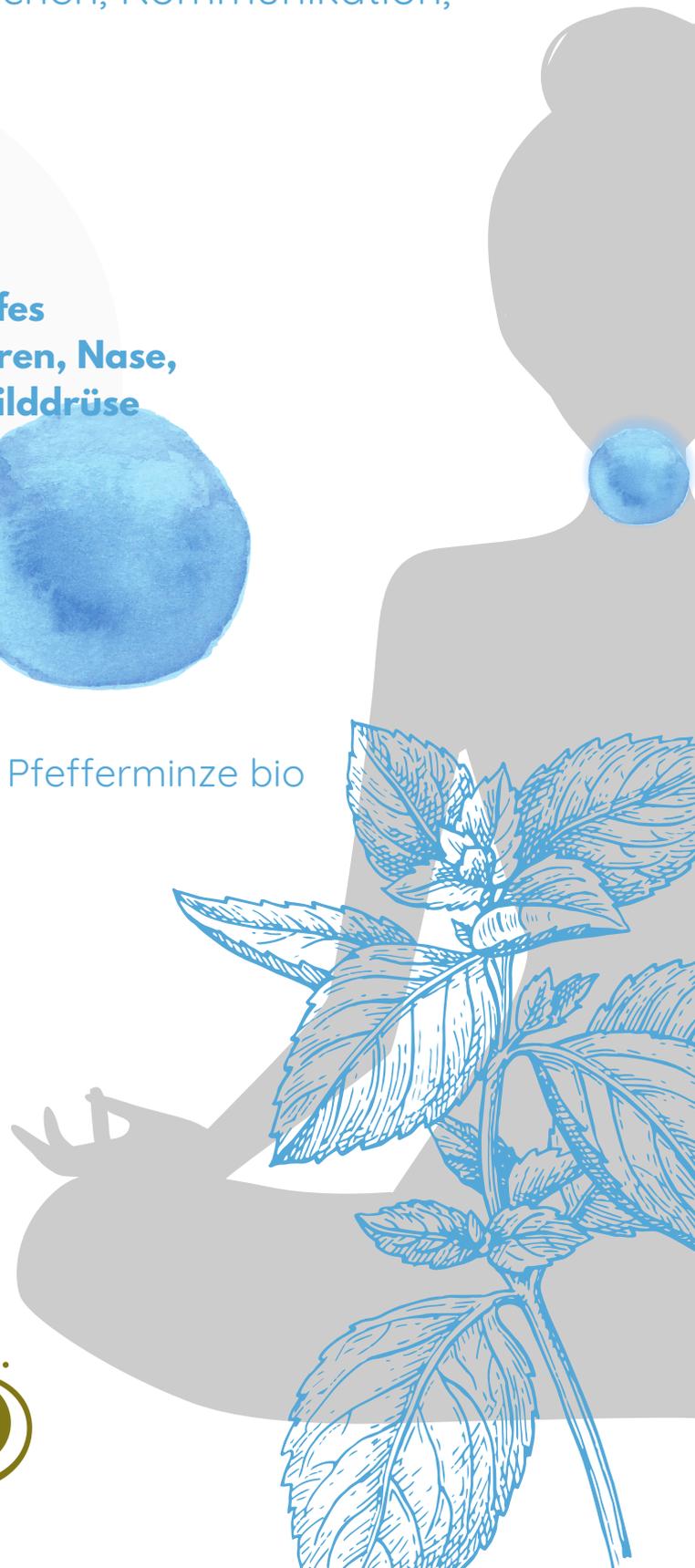
**Unterhalb des Kehlkopfes  
Mund- und Rachen, Ohren, Nase,  
Nacken, Schultern, Schilddrüse**



**Affirmation:**  
**Ich spreche meine Wahrheit und  
kommuniziere aufrichtig.**

Pfefferminze bio

Im Alltag: Sprich deine Wahrheit.  
Wo darfst du endlich deinen Werten  
eine Stimme geben?  
Singe dein Lieblingslied - oder summe  
einfach.



# DAS STIRNCHAKRA

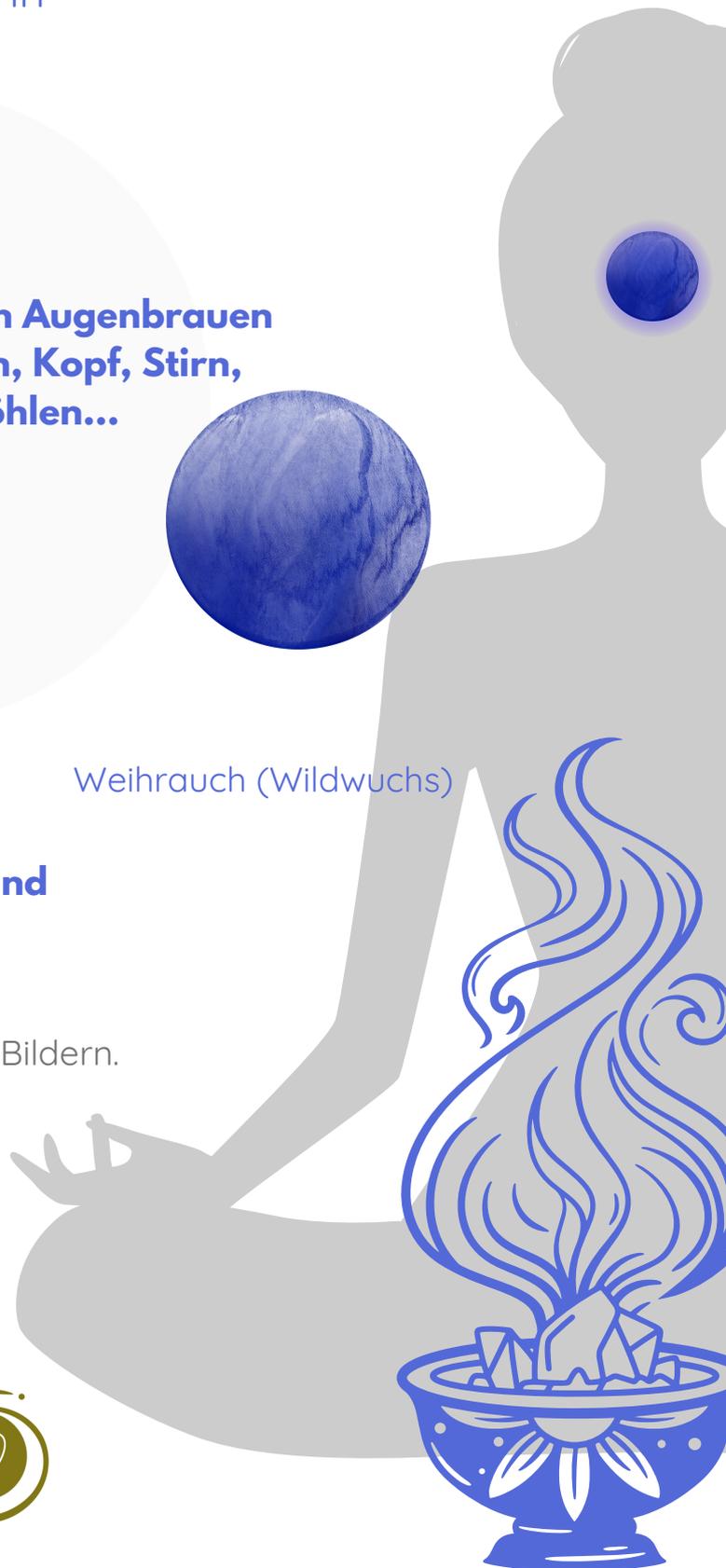
Intuition, Innere Weisheit, 6. Sinn

**Stirn - zwischen den Augenbrauen  
Drittes Auge, Augen, Kopf, Stirn,  
Gedächtnis, Stirnhöhlen...**

Weihrauch (Wildwuchs)

**Affirmation:  
Ich traue meiner Wahrnehmung und  
lasse meine Intuition mich leiten.**

Im Alltag: Nutze die Kraft von inneren Bildern.  
Was begenet dir in deinen Träumen?  
Was sagt deine Intuition dazu?



# DAS KRONENCHAKRA

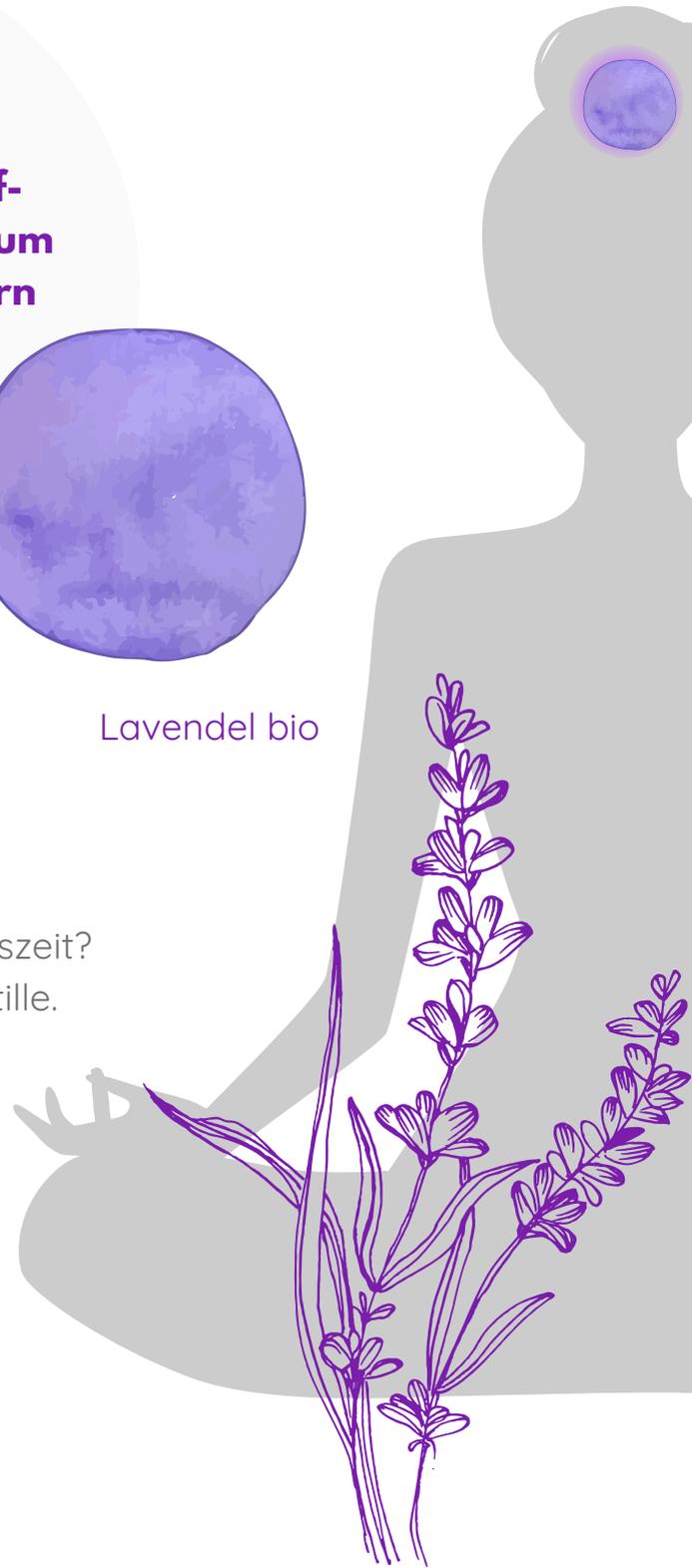
Universelles Bewusstsein, Spiritualität, Gottvertrauen

Höchster Punkt am Kopf-  
Ausrichtung ins Universum  
Zirbeldrüse, Kopf, Gehirn

**Affirmation:**  
**Ich erkenne mich als Teil  
des großen Ganzen.**

Im Alltag: Leb deine Spiritualität.  
Gönn dir Ruhe. Brauchst du gerade eine Auszeit?  
Verbinde dich mit dem großen Ganzen in Stille.

Lavendel bio



# MEINE NOTIZEN

Hier kannst du dir deine Notizen zum Kurs aufschreiben:



# VIEL FREUDE MIT DEINER CHAKRENBALANCE.

Lass es dir gut gehen, und bring dich immer wieder in Balance.

Stell mir sehr gerne deine offenen Fragen in meinen Netzwerken auf Instagram, Facebook oder schreib mir einfach.

Ich freu mich auf dich,



*Karoline*