



Kronenchakra

Sahasrāra

- **Sanskrit-Name:** Sahasrāra (सहस्रार)
- **Bedeutung:** Tausendblättriger Lotus
- **Chakra-Position:** Siebtes Chakra
- **Selbstvertrauensaussage:** Ich stehe in Verbindung mit dem Universum.
- **Lage im Körper:** Scheitel
- **Repräsentative Farbe:** Lila oder Weiß
- **Herrschendes Element:** Kosmische Kraft
- **Zugehöriger Planet:** Uranus
- **Betroffene Körperregionen:** Gehirn, Nervensystem, Epiphyse
- **Primärsinn:** Reines Bewusstsein
- **Verbundene Drüse:** Epiphyse
- **Energie-Klang:** AUM

MÖGLICHKEITEN FÜR AUSRICHTUNG UND ENERGIE

- **Meditiere regelmäßig:** Finde durch Stille eine Verbindung zu deinem höheren Selbst.
- **Übe Dankbarkeit:** Entwickle Wertschätzung für alles, was ist.
- **Verbringe Zeit in der Natur:** Lass die Energie der Sonne, des Himmels und der Sterne in dich strömen.
- **Yoga-Übungen zur spirituellen Erleuchtung:** Kopfstand, Lotussitz und Savasana.
- **Versorge deinen Körper mit nährstoffreichen Lebensmitteln:** Konsumiere leichte, pflanzliche Gerichte und trinke ausreichend Wasser.

WENN DEIN KRONENCHAKRA IM GLEICHGEWICHT IST

Du könntest die folgenden Empfindungen haben:

- Tiefes spirituelles Bewusstsein und Erleuchtung.
- Ein tiefes Gefühl von Frieden und Verbundenheit mit allem.
- Klarheit, Weisheit und Übereinstimmung mit Ihrem Lebenszweck

WENN DEIN KRONENCHAKRA AUS DEM GLEICHGEWICHT GERÄT

Du könntest die folgenden Empfindungen haben:

- Das Gefühl, vom Leben entfremdet oder spirituell verloren zu sein.
- Geistige Verwirrung, Unentschlossenheit
- Übermäßige Materialismusorientierung oder exzessive Flucht vor der Realität

KRAFTVOLLE BEHAUPTUNGEN

- Ich bin empfänglich für göttliche Weisheit und Führung.
- Ich bin eins mit dem Universum und meinem höheren Selbst.
- Meine Seele ist friedvoll, erleuchtet und frei.

Ätherische Öle

Lavendel, Rose, Sandelholz, Weihrauch

HEILIGES MANTRA

„AUM“ – Die universelle Schwingung des gesamten Seins

Energie stabilisierende Kristalle

	Amethyst	Fördert spirituelle Erkenntnis und innere Gelassenheit
	Klarer Quarz	Stärkt die Energie und die Verbindung zu höheren Ebenen.
	Selenit	Reinigt die Energie und fördert die göttliche Weisheit.
	Mondstein	Fördert inneren Frieden und Intuition.
	Lepidolith	Fördert emotionales Gleichgewicht und spirituelles Erwachen

YOGA-ASANAS ZUR VERANKERUNG



Lotusstellung
(Padmasana)



Kopfstand
(Sirsasana)



Baumstellung
(Vrikshasana)



Leichenhaltung (Savasana)



Meditative Sitzposition