



### **Chakren-Atmung mit der Blume des Lebens – Teil 3**

Die Blume des Lebens bildet das allumfassend lebensgebende Prinzip verkörperter universaler LIEBE in sich ab. Sie harmonisiert, heilt und erinnert auf seelischer, mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene, bringt alles in seine natürliche Ordnung, reinigt und löst, was nicht unserer Wahrheit entspricht, und erinnert, verwurzelt und verwirklicht die Wahrheit in uns. Sie ist der Schlüssel für unsere Erinnerung und Rückkehr in wahres Menschsein, für den durch uns auf Erden verkörperten Großen Geist der Liebe und die Blaupause für die Erfüllung unseres Seelenplans im heiligen Fluss des Lebens.

Wenn wir die Blume des Lebens atmen, stellen wir wieder unser Gleichgewicht her, kommen in Harmonie und Friede und heilen. Unsere DNS nimmt wieder ihre ursprüngliche und göttliche Struktur an, und auf allen Ebenen verwirklicht sich die zentrale kosmische Gesetzmäßigkeit von Liebe, Fülle, Schönheit und Gnade.

**Wichtig:** Bei der Blume des Lebens – Atmung stellst du dir lediglich vor, dass sie sich vor deinem Chakra befindet und dein Atemfluss durch sie hindurchströmt. Du musst sie nicht in Details visualisieren, kennen oder dir vorstellen. Deine Ausrichtung und Absicht, dass sie sich dort befindet, genügt. Alles, was der Wahrheit dient ist schlicht.

Ganz besonders intensiv wirkt die Chakren-Atmung mit der Blume des Lebens, wenn du dir morgens und vor dem Einschlafen Zeit und Raum dafür nimmst. Atme liebevoll, sanft, zärtlich und langsam in das jeweilige Chakra ein und aus, stelle dir vor, dass dein Atemfluss durch sie hindurchströmt und genieße diese Praxis und Ausrichtung als kostbare Wohlfühl-, Heilungs- und Wahrheits-Oase. ॐ

**Wir wünschen dir von ganzem Herzen viel Freude damit!**

Du kannst die Atempraxis im Sitzen, Stehen oder Liegen machen, wichtig ist einzig deine Ausrichtung. Anfangs wird es dir helfen, sie mit geschlossenen Augen und in Stille zu machen, später kannst du sie nach Belieben überall und jederzeit durchführen, um dich beispielsweise in einer Situation ganz besonders mit der Medizin eines oder mehrerer Chakren zu verbinden. Sie eignet sich auch für die sanfte Regulierung, Balancierung und Harmonisierung deines Hormonhaushaltes, da jedes der sieben Haupt-Chakren wichtige Hormondrüsen energetisch versorgt. - Atme circa fünf Minuten pro Chakra und entspanne dich. Übe keine Form von Druck oder Wollen aus, lass deinen Atem leicht und natürlich fließen – wenn es dir schwerfällt, umarme dich, nimm dich damit an und praktiziere liebevoll weiter.

### **Stirn-Chakra-Atmung**

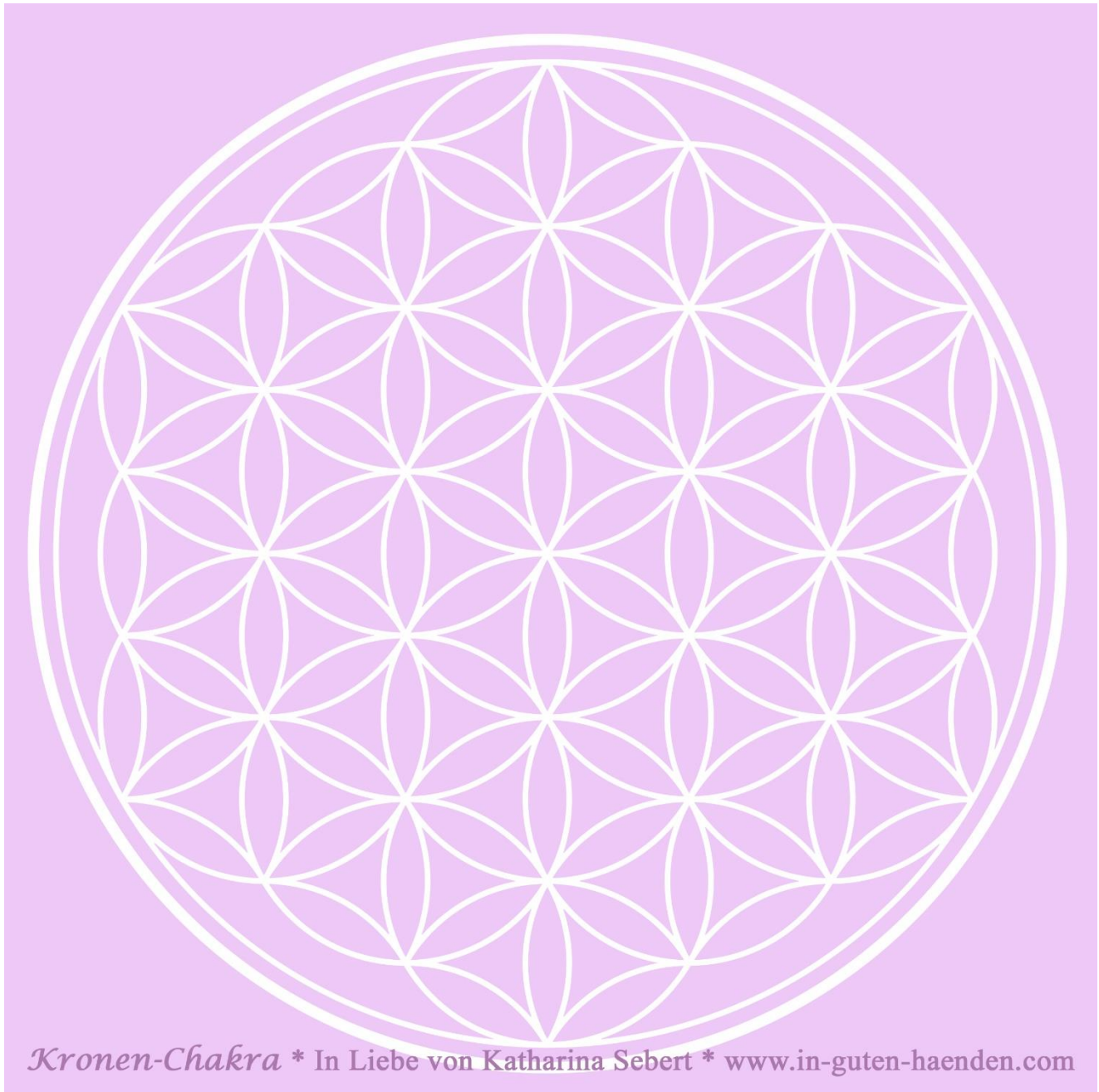
Das Stirn-Chakra oder Drittes Auge befindet sich auf unserer unteren Stirn und etwas über dem Zwischenraum unserer Augenbrauen. Es schwingt und wird aktiviert durch ein Nachthimmelblau und so laden wir dich ein, deinen Atem an deinem Stirn-Chakra durch eine so gefärbte Blume des Lebens sanft, liebevoll, zärtlich und langsam strömen zu lassen. Genussvoll ein und aus, ein paar Minuten lang.



*Stirn-Chakra* \* In Liebe von Katharina Sebert \* [www.in-guten-haenden.com](http://www.in-guten-haenden.com)

## Kronen-Chakra-Atmung

Unser Kronen-Chakra schwingt – wie unser Herz-Chakra – in zwei Farben: In strahlendem Weiß und einem hellen Violett. Auch Gold kann im Kronen-Chakra mitschwingen, wenn ein Mensch ein sehr weites Herz-Chakra hat und bedingungsfreie Liebe verkörpert. Es befindet sich in der Mitte unseres Scheitels und öffnet sich wie ein Trichter nach oben und ist das, was wir als Heiligenschein kennen. Stell dir eine in diesen Farben getönte Blume des Lebens über deinem Kronen-Chakra vor und atme liebevoll, sanft, zärtlich und langsam, während du dir vorstellst, wie dein Atem sowohl bei der Ein- als auch bei der Ausatmung durch sie hindurchfließt, genieße dein Eintauchen und nimm wahr, was es mit dir macht.



**Wir wünschen dir wundervoll viel Freude mit dieser Praxis und umarmen dich voller Segen,  
Salomea und Katharina\*\*\***