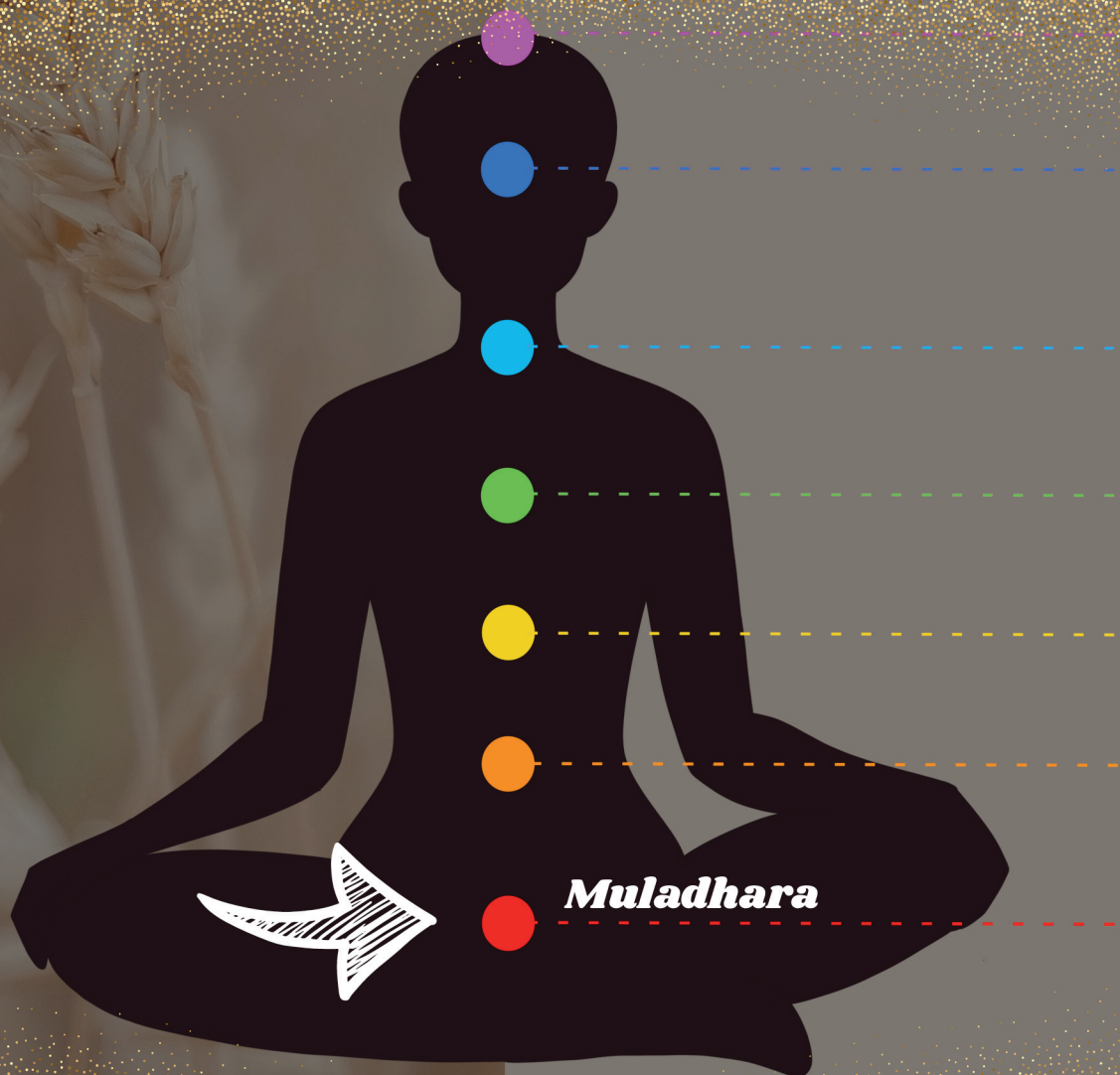


[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

# WURZELCHAKRA





[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

Das Wurzelchakra (Muladhara) bildet das **energetische Fundament** unseres Seins. Es ist der Ort, an dem **Urvertrauen** entsteht. Das tiefe **innere Wissen, sicher zu sein** und **auf der Erde getragen** zu werden. Verortet an der Basis der Wirbelsäule, verbindet es uns mit dem **Element Erde**, mit **Stabilität**, Struktur und physischer Präsenz. Seine **Farbe Rot** steht für **Lebenskraft, Erdung** und das pulsierende **Ja zum Leben**.

**WURZELCHAKRA**





[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

Ist das Wurzelchakra geschwächt oder blockiert, zeigen sich häufig **Ängste**, **innere Unruhe** oder das Gefühl, keinen festen Platz im Leben zu haben. **Sicherheit wird dann im Aussen gesucht**, während das innere Fundament brüchig bleibt.

**WURZELCHAKRA**



## **Stärkend wirken:**

Bewusste Erdung (barfuss gehen, Natur),  
langsame & kräftigende Bewegung, eine  
regelmässige Tagesstruktur, Atemübungen  
mit Fokus auf den Beckenboden, rote  
Farben & erdende Nahrung.

## **Affirmation:**

Ich bin sicher. Ich bin getragen.

**WURZELCHAKRA**



[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

# SAKRALCHAKRA





[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

Das Sakralchakra (Svadhithana) ist das Zentrum von **Schöpferkraft, Lebensfreude** und **Sinnlichkeit**. Es liegt im Unterbauch und ist mit dem **Element Wasser** sowie der **Farbe Orange** verbunden. Dieses Chakra steht für **emotionale Bewegung, kreative Ausdruckskraft** und die Fähigkeit, **Lust** und **Nähe** zuzulassen.

**SAKRALCHAKRA**





[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

Ist das Sakralchakra **blockiert**, können **emotionale Hemmungen, Scham** oder ein Gefühl **innerer Leere** entstehen. Ein harmonisches Sakralchakra fördert **Genussfähigkeit, Kreativität** und ein **lebendiges Erleben von Beziehungen**.

**SAKRALCHAKRA**



[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

### **Stärkend wirken:**

Fliessende Bewegung, Tanz und Hüftkreise, kreativer Ausdruck (Malen, Schreiben, Musik), bewusster Genuss und Sinneswahrnehmung, Atem in den Unterbauch verbunden mit sanften Lauten, Wasser in jeder Form.

### **Affirmation:**

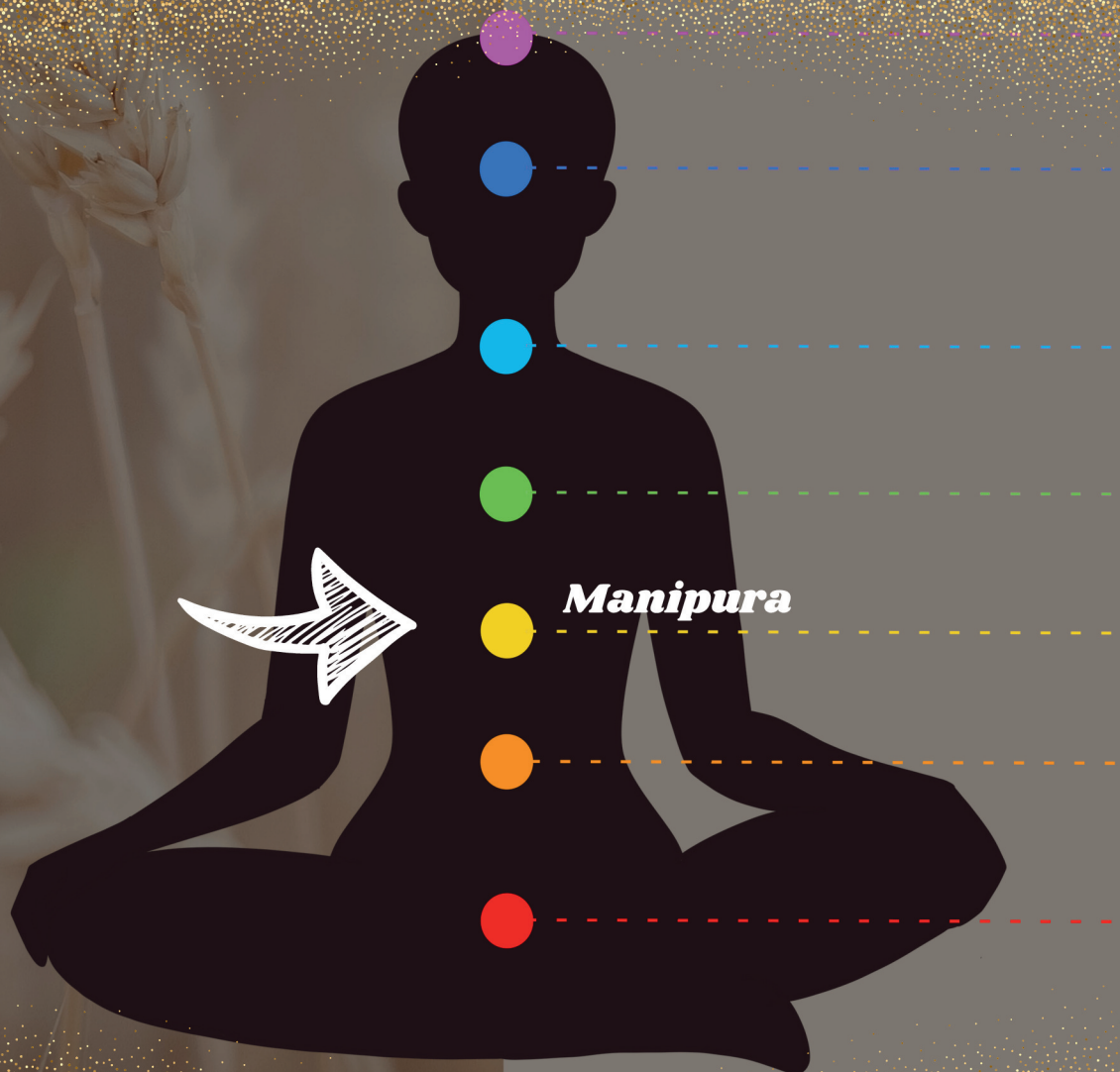
Ich erlaube mir zu fühlen und zu geniessen.

**SAKRALCHAKRA**



[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

# SOLAR PLEXUS





[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

Das Solarplexuschakra (Manipura) ist das Zentrum von **Selbstwert, innerer Kraft** und **persönlicher Klarheit**. Es befindet sich im Oberbauch und ist mit dem **Element Feuer** sowie der **Farbe Gelb** verbunden. Es steht für **Willenskraft, Entscheidungsfähigkeit** und die Fähigkeit, **sich selbst wirksam in der Welt zu erleben**.

**SOLARPLEXUS**





[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

Ist das Solarplexuschakra geschwächt, zeigen sich oft **Selbstzweifel, Ohnmachtsgefühle** oder ein **Verlust der inneren Ausrichtung**. Ein harmonisches Solarplexuschakra stärkt **Selbstvertrauen, gesunde Abgrenzung** und den **Mut**, den eigenen Weg bewusst zu gestalten.

**SOLARPLEXUS**



[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

## **Stärkend wirken:**

Aktivierende Bewegung und bewusste Körperhaltung, Atemübungen mit Fokus auf die Körpermitte, klare Entscheidungen und das Setzen gesunder Grenzen, Sonnenlicht und wärmende, leicht verdauliche Nahrung.

## **Affirmation:**

Ich vertraue meiner inneren Kraft.

**SOLARPLEXUS**

[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

# HERZCHAKRA







[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

Das Herzchakra (Anahata) ist das Zentrum von **Liebe, Mitgefühl** und innerer **Verbundenheit**. Es befindet sich in der Mitte der Brust und ist mit dem **Element Luft** sowie der **Farbe Grün** verbunden. Dieses Chakra steht für **Offenheit, emotionale Balance** und die Fähigkeit, sich selbst und anderen mit **Güte** zu begegnen.

## **HERZCHAKRA**



[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

Ist das Herzchakra blockiert, können sich **Rückzug, Verletzlichkeit** oder **emotionale Distanz** zeigen. Ein harmonisches Herzchakra ermöglicht es, Liebe frei fließen zu lassen, **gesunde Beziehungen** zu gestalten und aus **innerer Weite** heraus zu leben.

**HERZCHAKRA**



[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

## **Stärkend wirken:**

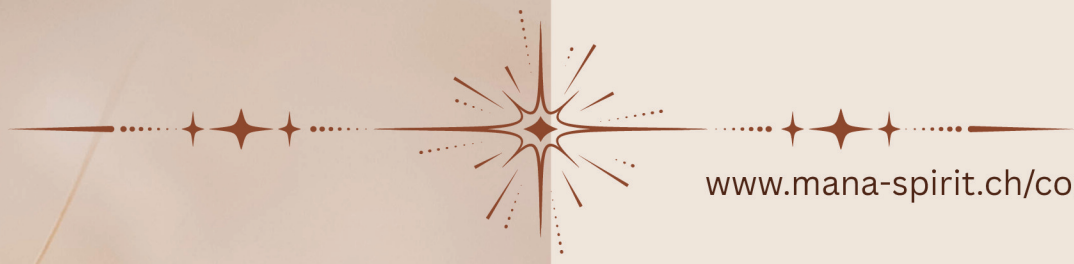
Herzöffnende Atemübungen und sanfte Dehnungen, bewusste Akte von Selbstmitgefühl und Dankbarkeit, Vergebung sich selbst als auch anderen gegenüber, Zeit in der Natur sowie bewusstes Verbinden mit dem Atem.

## **Affirmation:**

Ich bin offen für Liebe und Verbundenheit.

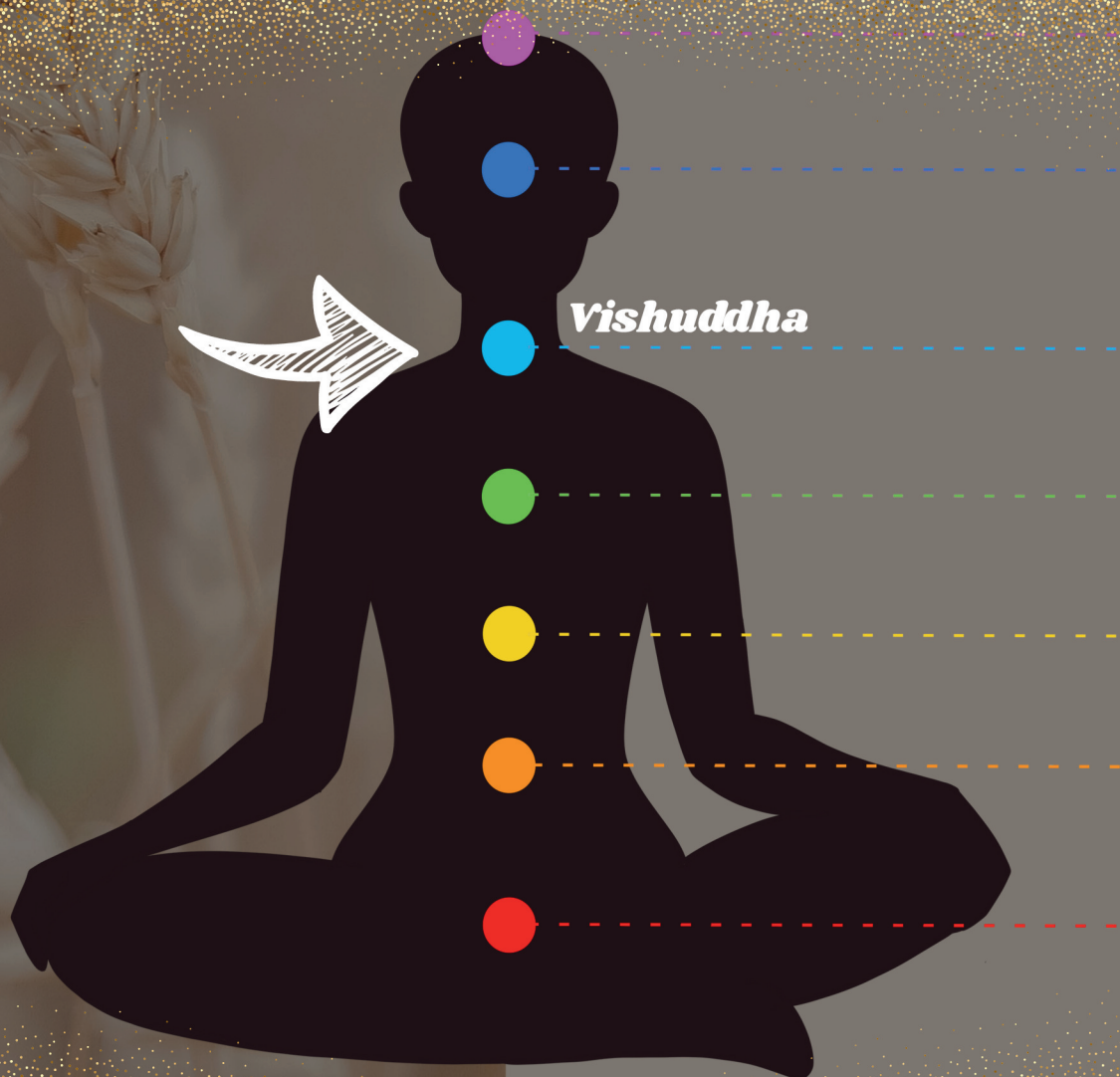
**HERZCHAKRA**





[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

# HALSCHAKRA





[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

Das Halschakra (Vishuddha) ist das Zentrum von **Ausdruck, Wahrheit** und **authentischer Kommunikation**. Es befindet sich im Bereich des Halses und ist mit dem **Element Äther (Raum)** sowie der **Farbe Hellblau** verbunden. Dieses Chakra steht für die Fähigkeit, die eigene **innere Wahrheit** klar wahrzunehmen und sie **offen, ehrlich** und **stimmig** nach aussen zu tragen.

## **HALSCHAKRA**



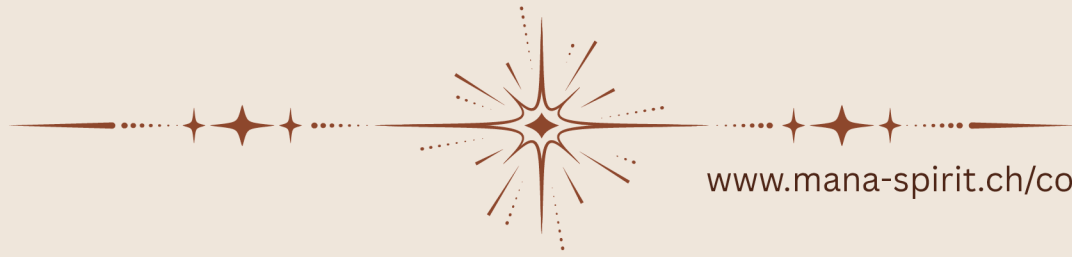


[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

Ist das Halschakra blockiert, können sich **Sprachlosigkeit, Anpassung** oder **Angst** vor Sichtbarkeit zeigen. Ein harmonisches Halschakra unterstützt eine **klare Kommunikationsfähigkeit, kreativen Selbstausdruck** und den **Mut**, die **eigene Stimme** zu erheben.

**HALSCHAKRA**





[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

## **Stärkend wirken:**

Bewusstes Sprechen, Singen oder Summen, schreiben als Ausdruck der inneren Wahrheit, achtsames Zuhören sich selbst und anderen gegenüber, sanfte Dehnungen von Nacken und Schultern.

## **Affirmation:**

Ich spreche meine Wahrheit klar und frei.

**HALSCHAKRA**

[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

# STIRNCHAKRA





Das Stirnchakra (Ajna), auch das Dritte Auge genannt, ist das Zentrum von **Intuition, innerer Weisheit** und **geistiger Klarheit**. Es befindet sich zwischen den Augenbrauen und ist mit dem **Element Licht** sowie der **Farbe Indigo** verbunden. Dieses Chakra steht für **Erkenntnis, Vorstellungskraft** und die Fähigkeit, **über den Verstand hinaus** zu sehen.

## **STIRNCHAKRA**





[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

Ist das Stirnchakra blockiert, können **Zweifel** an der eigenen Intuition, **mentale Unruhe** oder **Orientierungslosigkeit** entstehen. Ein harmonisches Stirnchakra stärkt **innere Führung, klare Wahrnehmung** und das **Vertrauen in das eigene innere Wissen**.

**STIRNCHAKRA**



[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

### **Stärkend wirken:**

Stille Meditation und bewusste Innenschau, Visualisierungen und Achtsamkeitspraxis, Reduktion von Reizüberflutung (Bildschirmzeiten), sanfter Druck oder Berührung zwischen den Augenbrauen.

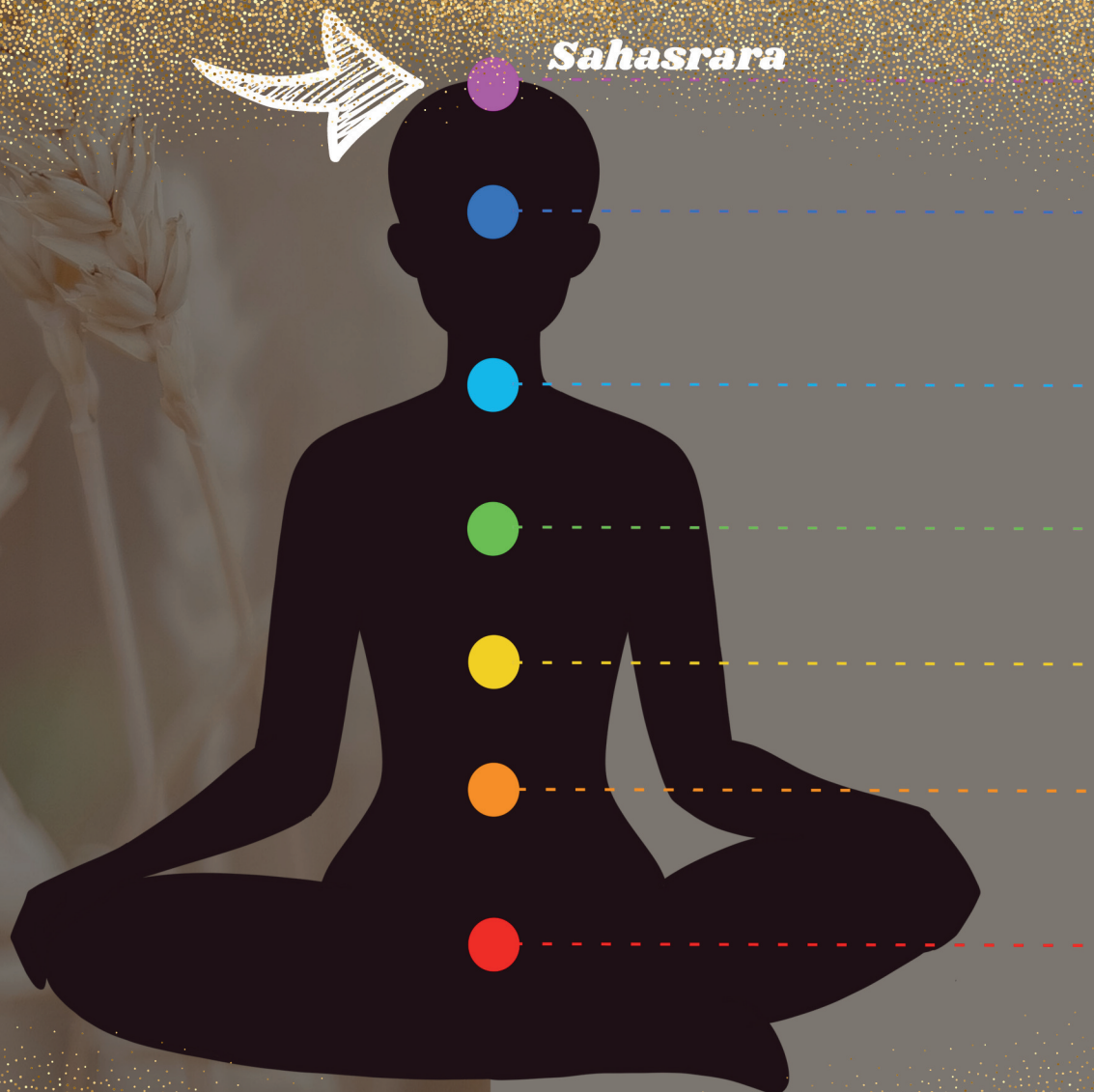
### **Affirmation:**

Ich vertraue meiner inneren Weisheit.

**STIRNCHAKRA**

[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

# KRONENCHAKRA







[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

Das Kronenchakra (Sahasrara) ist das Zentrum von **Bewusstsein, Spiritualität** und **Verbundenheit mit dem grösseren Ganzen**. Es befindet sich am Scheitelpunkt des Kopfes und ist mit dem **Element reines Bewusstsein** sowie der **Farbe Violett** verbunden. Dieses Chakra steht für **Transzendenz, innere Stille** und das **Erleben von Sinn jenseits des Egos**.

**KRONENCHAKRA**



[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

Ist das Kronenchakra blockiert, kann sich ein **Gefühl von Getrenntsein, Sinnleere** oder **innerer Unruhe** zeigen. Ein harmonisches Kronenchakra öffnet den **Raum für Vertrauen, Hingabe** und **tiefe Anbindung an das Leben** selbst getragen von **Klarheit, Demut** und **innerem Frieden**.

**KRONENCHAKRA**



## **Stärkend wirken:**

Meditation in Stille und bewusste Präsenz, Gebet oder anderer nach innen gewandter Praxis, Zeit in der Natur und im bewussten Nicht-Tun, loslassen von Kontrolle und geistigen Konzepten.

## **Affirmation:**

Ich bin verbunden mit allem, was ist.

**KRONENCHAKRA**