

EIN SANFTER ANKER FÜR UNRUHIGE MOMENTE

Ein Anker ist etwas, das dir Halt gibt, wenn es innerlich unruhig oder überwältigend wird.

Er wirkt sofort, ohne dass du etwas verstehen oder lösen musst.

Such dir nur einen Bereich aus, der sich gerade stimmig anfühlt.

Dauer ca. 2 -5 min

Wurzelchakra - Erdung & Stabilität

Füße fest auf Boden, Gewicht nach unten, Hände auf Oberschenkel

“Ich bin hier. Ich bin sicher.”

Sakralchakra - Fühlen & Genießen

Hand auf Unterbauch, 3 tiefe Ausatmungen, leicht wiegen/schaukeln

“Ich erlaube mir zu fühlen und loszulassen.”

Solarplexus - Stärke & Selbstvertrauen

Aufrecht sitzen, Hand auf Bauch, Hände kurz ballen und wieder öffnen

“Ich bin stark genug für diesen Moment.”

Herzchakra - Liebe & Verbundenheit

Hand auf Herz, ruhig ein- und ausatmen

“Ich bin verbunden und geliebt.”

Kehlchakra - Ausdruck & Wahrheit

Kiefer locker, Schultern öffnen, Summen oder Stimme leise hören

“Ich darf meine Wahrheit ausdrücken.”

Stirnochakra - Intuition & Klarheit

Stirn weich, Blick sanft, 1 tiefer Atemzug

“Ich vertraue meiner inneren Wahrheit.”

Kronenchakra - Spiritualität & Weisheit

Aufrichten, Hände ruhen, bewusst tief ein- und ausatmen

“Ich bin getragen und Teil von etwas Größerem.”

Du brauchst nur einen kleinen Halt. Das reicht für jetzt.

Diese Übung ist ein kleiner Teil aus meinem Workbook

„Sanft verbunden“ – mit Chakra-Informationen, kleinen Alltagsimpulsen und sanften Mini-Übungen.

Alles ist so aufgebaut, dass es dich unterstützt – auch an müden Tagen.