

*Verwöhn-Urlaub für die Familie*

**HOTEL\*\*\*\*  
ESCHENHOF**

*in Bad Kleinkirchheim*



Mit den **7 Chakren**  
zu mehr Energie



## Entspannt ... ...im Urlaub, Beruf oder Alltag!

In sich selbst zu Hause zu sein – total gelassen und trotzdem superfit? Das geht! Gymnation, ein Mix aus softer Gymnastik und Meditation, zeigt Ihnen den Weg dahin.

Das Geheimnis: Sieben Übungen aktivieren Ihre Energiezentren (Chakren), eine abschließende Meditation harmonisiert den Energiefluss im Körper. Alle Übungen werden nacheinander gemacht und jeweils drei Minuten lang wiederholt. Dazu wird der entsprechende Heilklang gesummt und die jeweilige Chakra-Farbe visualisiert. Ein inneres Lächeln ist ihnen sicher..

Barbara Groegler,  
*Biodynamische Körperpsychotherapeutin*  
*Aura Energetikerin im Hotel Eschenhof*

# Ihre 7 Kraftquellen

- 1 Wurzel-Chakra:** Das erste Chakra sitzt im Beckenbodenbereich. Unsere Basis – zuständig für Stabilität, Überleben, Sicherheit, Vitalität. Es gibt uns festen Boden unter den Füßen, auf dem wir unser Leben aufbauen können.  
Chakra-Farbe: Rot Chakra-Ton „sa“
- 2 Sakral-Chakra:** Das zweite Chakra liegt unterhalb des Nabels. Es ist den Gefühlen, der Sinnlichkeit und Kreativität zugeordnet.  
Chakra-Farbe: Orange Chakra-Ton „re“
- 3 Nabel-Chakra:** Chakra Nr.3 ist das Sonnengeflecht in Magenhöhe. Hier sitzen Ausstrahlung, Mut und Selbstvertrauen, aber auch Emotionen und Selbstkontrolle. Chakra-Farbe: Gelb Chakra-Ton „ga“
- 4 Herz-Chakra:** Es liegt in der Brustmitte und gilt als Zentrum der Liebe, des Mitgefühls und der Toleranz. Chakra-Farbe: Rosa Chakra-Ton „ma“
- 5 Hals- bzw. Kehlkopf Chakra:** Das fünfte Chakra im Kehlkopfbereich ist das Zentrum der Kommunikation, symbolisiert das Aussprechen der inneren Wahrheit, Wortbewusstsein, mentale Kraft und Kreativität.  
Chakra-Farbe: Blau Chakra-Ton „pa“
- 6 Stirn-Chakra:** Wird auch als „drittes Auge“ bezeichnet und sitzt zwischen den Augenbrauen oberhalb der Nasenwurzel. Die Hauptthemen des sechsten Chakra sind Intuition, Erkenntnis, Fantasie und Willenskraft.  
Chakra-Farbe: Violett Chakra-Ton: „dha“
- 7 Scheitel- bzw. Kronen-Chakra:** Am obersten Punkt des Kopfes liegt das Chakra, in dem sich alle Energien vereinigen. Sitz der Spiritualität, der „Erleuchtung“, des Vertrauens in der Harmonie mit sich selbst und der Welt. Chakra-Farbe: Lichtweiß Chakra-Ton: „ni“

# Wurzel - Chakra

1

## Mit beiden Beinen sicher im Leben stehen

Drehen Sie Ihren Oberkörper im Wechsel nach links und nach rechts (ca. 90 Grad). Das aktiviert Ihr Wurzel-Chakra im Beckenboden, gibt Ihnen innere Stärke und entfacht Ihre Lebenslust. Summen Sie dabei den Chakra-Heilton "sa" und konzentrieren Sie sich auf die Farbe Rot.



## Sakral - Chakra

2

### Schöpfe aus deiner inneren Quelle

Mit beiden Händen unter den Nabel- hier sitzt ihr Sakral-Chakra- eine Kelle formen. Sie stehen, gehen dabei aber nicht in die Knie und nehmen so die sinnliche, kreative Energie aus dem Unterbauch auf. Führen Sie sie nach oben bis über den Kopf und lassen Sie sie wie eine Energiedusche über sich strömen. Dabei die Arme seitlich nach oben öffnen, mit dem Schwung mitgehen, die Beine strecken. Summen Sie den Chakra-Ton „re“ und visualisieren Sie die stimulierende Farbe Orange.



## Nabel - Chakra

3

### Das Feuer kontrollieren

Diese Übung aktiviert Ihr Nabel-Chakra-Zentrum der Tatkraft, Selbstsicherheit, aber auch der Balance zwischen Gefühlen und Vernunft. Laufen Sie locker auf der Stelle und bewegen Sie beide Hände versetzt in Bauchhöhe vor und zurück, links vor, rechts zurück und umgekehrt. Der Chakra-Ton ist „ga“. Die Chakra-Farbe :Gelb.



# Herz - Chakra

4

## Die Liebe in mir

Mit der vierten Übung öffnen Sie sich für Mitgefühl, Zuneigung und Herzlichkeit. Stimulieren Sie Ihr Herz-Chakra, indem Sie mit einer leichten Verbeugung sacht in die Knie gehen und beide Hände auf die Brust legen. Arme zum Himmel öffnen und den Körper strecken. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Mitmenschen mit Ihrer Liebe zärtlich umhüllen. Chakra-Ton: „ma“ summen. Die Chakra-Farbe ist Rosa.



## Hals bzw. Kehlkopf Chakra

5

### Lassen Sie's raus

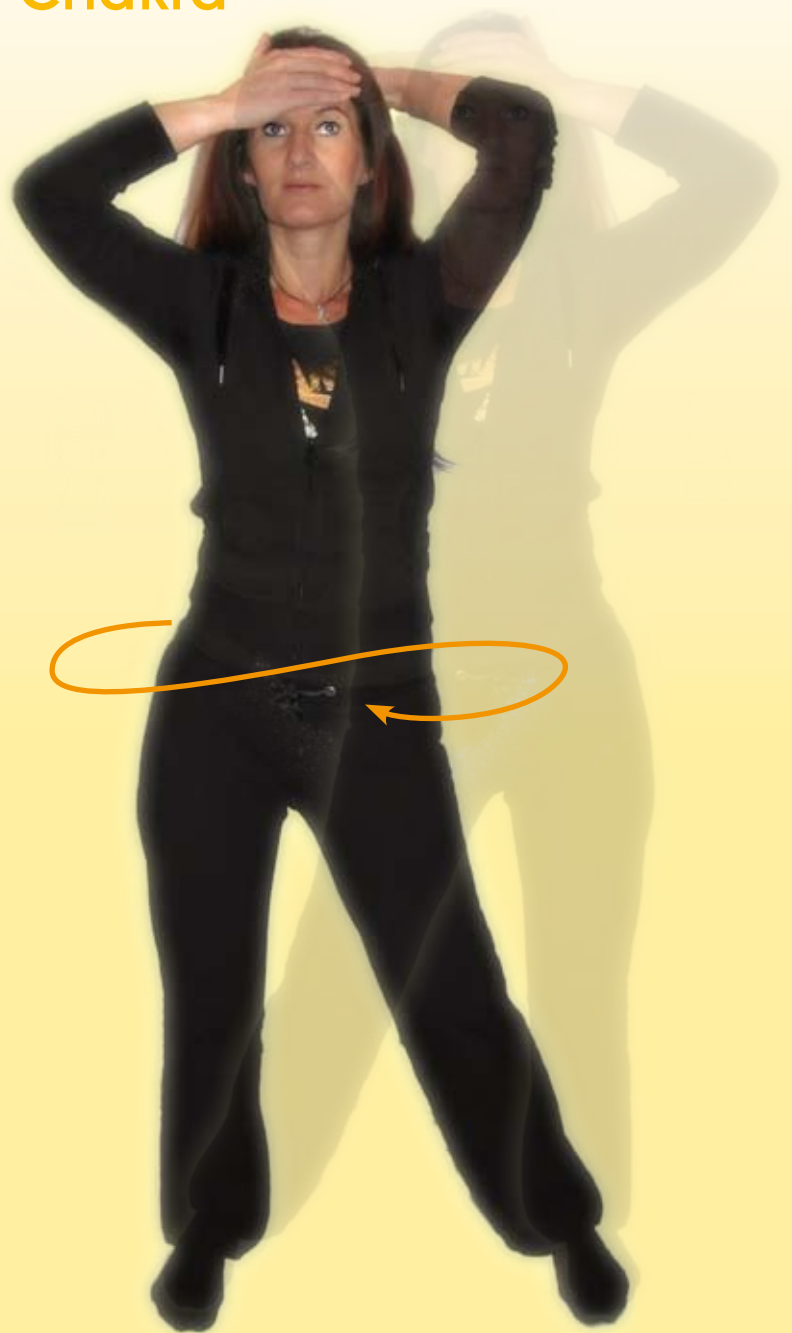
Über das Hals-Chakra bringen wir Gedanken und Gefühle zum Ausdruck, verbessern unser Kommunikationsvermögen. Legen Sie beide Hände vor den Hals, ohne die Haut zu berühren. Die Handballen liegen vorn auf den Schlüsselbeinen aneinander. Abwechselnd das Gewicht auf das linke und rechte Bein verlagern. Den Körper zur Seite mitdrehen (90 Grad) und strecken. Den Chakra-Ton „pa“ summen. „Blau“ Denken.

## Stirn - Chakra

6

### Der Intuition vertrauen

Diese Übung stimuliert Ihr Stirn-Chakra – zuständig für Fantasie, Weitblick und Bauchgefühl. Legen Sie die rechte Hand auf die Stirn und die linke auf den Hinterkopf. Halten Sie so sanft Ihren Kopf. Während Sie mit der Hüfte in Form einer liegenden Acht schwingen. Summen Sie den Chakra-Ton „dha“ und träumen Sie sich hinein in die Farbe Violett. Wie wäre es mit einem Feld voller Lavendel.



## Scheitel bzw. Kronen Chakra



7

### In Harmonie mit mir und der Welt

Das Kronen-Chakra am obersten Punkt des Kopfes öffnet sich nach oben, verbindet uns mit dem Himmel und den Göttlichen. Hier vereinigen sich die Energien aller Chakren zu einem harmonischen Ganzen. Irdisch übersetzt. Wir sind in und zu Hause und strahlen das auch aus. So können Sie nachhelfen. Heben Sie Ihre Hände knapp über den Kopf und lassen Sie sie abwechselnd auf- und absteigen. Stellen Sie sich weisses Licht vor und summen Sie den Chakra-Ton „ni“ .

## und jetzt: einfach abschalten!

### Das Gute bewahren

Um die wohltuenden Wirkungen und Erfahrungen der sieben Chakra-Übungen zu verankern machen Sie zum Schluss diese Übung: Mit den Armen senkrecht vorm Körper kreisen, die Handflächen zeigen dabei zu Ihnen. Beginnen Sie in Kopfhöhe und kreisen Sie dann langsam hinunter bis zu den Füßen. Visualisieren Sie auch die Farbe Weiß bzw. Kristallklar als Schutz und Stärkung Ihrer Aura.



### 25 Minuten meditieren

Setzen Sie sich entspannt an einen ruhigen und bequemen Platz. Dabei möglichst aufrecht sitzen, damit die Energie ungestört fließen kann. Schließen Sie dann die Augen und atmen Sie gleichzeitig ein und aus. Lassen Sie Ihre Gedanken frei und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Atem. Spüren Sie dabei die wohlige Wärme, die sich in ihrem Körper ausbreitet. Wiederholen Sie in Gedanken den Satz „Alle Gedanken ruhen. Ich bin frei und ruhe im Hier und Jetzt“



**HOTEL** ★★★  
**ESCHENHOF**

Familie Ortner, Hotel Eschenhof  
9546 Bad Kleinkirchheim, Wasserfallweg 12, Austria  
Tel. +43(0)4240/8262 Fax DW -82  
E-Mail: [hotel@eschenhof.at](mailto:hotel@eschenhof.at)  
[www.eschenhof.at](http://www.eschenhof.at)