Soul Bloom:
Energetische Fitness

In diesem Teil widmen wir uns unserem Energiesystem

- Es unterstützt Deine Gesundheit, Dein inneres Gleichgewicht und gibt Dir die Power, Deine Visionen in die Welt zu tragen und umzusetzen
- Mit einem ausgeglichenen Energiesystem stehst Du wie Fels in der Brandung – egal, was um Dich herum wirbelt
- Die Grundlage Deiner Manifestationskraft ist nicht Dein Geist, sondern auch Deine energetische Fitness. Energie folgt dem Geist, doch Materie folgt der Energie. Deine Energie ist der Hebel für Dein Aufblühen.
- Dein Energiesystem hilft Dir, mit modernen Belastungen wie Elektrosmog umzugehen
- Deine Energie ist Deine Selbstheilungskraft

Grund genug, dass wir uns diesem wichtigen Bereich zuwenden.

Viel Spass beim Ausprobieren und Erforschen

Herzgruss,

Monika

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

Gut verwurzelt um hoch zu fliegen

Gute Erdung ist die Basis eines stabiles Energiesystemes. Von hier aus kannst Du Deine Flügel ausbreiten und in die Höhe steigen.

Erdung bedeutet

- JA! zu Deinem irdischen Dasein
- präsent sein in Deinem Körper
- ganz im «hier und jetzt»

Erde Dich darum bewusst **über Deinen Körper** und nutze Deinen Körper und seine Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Tasten, Schmecken):

- massiere Deine Füsse mit einem Igel- oder Tennisball
- gönn Dir ein Fussbad
- gehe barfuss, sitz oder leg Dich auf den Boden
- bewege Dich bewusst in der Natur, Waldbaden, Gartenarbeit
- gönn Dir immer wieder eine Massage
- binde vermehrt Wurzelgemüse in Deinen Speiseplan ein
- tanze, singe, lache
- treibe Sport
- nutze erdende Musik Tracks z.B. mit Didgeridoo
- nutze erdende ätherische Öle wie Zirbelkiefer, Rosenholz, Lavendel etc.
- nutze die Qigong Übung «Den Himmel mit beiden Händen stützen» (Bonus aus dem letzten Modul)
- sage JA zum Leben mit all seinen Facetten
- werde Dir bewusst, dass Du Gewicht hast in Deinem Leben und dass Du ganz auf Deine einmalige Art und Weise etwas bewirkst auf dieser Erde
- selbstverständlich kannst Du zusätzlich **erdende Meditationen** nutzen und Deine Wurzeln tief in die Erde hinein wachsen lassen.

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

Deine Chakren

Ein ausgeglichenes Wurzel-Chakra lässt Dich **geerdet und vertrauensvoll** auf dieser Erde wirken. Lage: Schambein

Dein Sakral-Chakra nährt Deine **schöpferische Lebenskraft**, Deine Kreativität und Deine Sexualität. Lage: am Unterbauch, ca. eine Hand breit unter dem Bauchnabel

Der Solarplexus ist das Zentrum Deiner Wirkkraft, Deines **Charisma**. Lage: ca. 4 Finger breit oberhalb des Bauchnabels

Dein Herz-Chakra gibt Dir den Mut, durch jede Herausforderung im Leben hindurchzugehen und **Dich selber anzunehmen**. Lage: Brustmitte

Das Hals-Chakra ist Dein Kommunikationszentrum und lässt Dich **Deine Wahrheit nach Aussen tragen**. Lage: Kehlkopf

Das Stirn-Chakra ist das Tor Deiner **Visionen** und trägt diese ins Universum. Lage: Stirnmitte, 3. Auge

Ein aktives Kronen-Chakra **verbindet** Dich mit einer spirituellen Essenz und lässt Dich Deine Seelengeschenke erkennen und leben. Lage: 1-2 cm über Scheitel

Das 8. Chakra ist Dein Portal zum Feld der **unbegrenzten Möglichkeiten** und lässt Dich Grenzen sprengen. Lage: ca 15cm oberhalb Scheitel

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

So harmonisierst Du Deine Chakren:

Atemübung:

Du kannst Dich zu dieser Übung bequem hinlegen oder sie auch im Sitzen oder Stehen machen.

Beginn mit dem Wurzel-Chakra. Lege Deine Hände auf Dein Schambein und atme 8 Mal langsam ein und aus. Setz die Intention «harmonisieren und ausgleichen» und lass sie wieder los. Du musst nicht wissen, was es braucht oder wie das geht. Entspann Dich, atme und lächle dankbar.

Dann geh weiter zum Sakral-Chakra am Unterbauch. Leg Deine Hände dorthin, atme Deine 8 Atemzüge mit der Intention «Ausgleichen» und lass los. Verfahre gleich bei jedem weiteren Chakra.

Atme im Anschluss Deiner Wirbelsäule entlang 8 Mal ein und aus. Du atmest vom Wurzelchakra (oder tiefer) ein bis ins 8. Chakra (oder höher). Dann atme beginnend von oben durch alle Chakren wieder aus bis ins Wurzelchakra hinunter oder tiefer.

Atme zum Abschluss normal weiter und spür nach.

Karten

Nutze Deine Ruhepause, um gleichzeitig Dein Energiesystem zu harmonisieren.

Leg Dich dazu während Deiner wohlverdienten Ruhepause auf Chakren-Karten, die Du Deinem Körper entsprechend auf der Höhe des jeweiligen Chakras auslegst. Die Schwingung der Karten wirkt direkt auf Deine Energiezentren und gleicht sie aus.

Chakren-Karten findest Du in ganz vielen Karten-Sets oder auch Online (teilweise kostenlos). Kopiere oder Drucke sie Dir aus und laminiere sie.

Kartentipp: Sigrid Meggendorfer, «Die heilende Energie der Farben» - ein wundervolles, reichhaltiges Kartenset, das ebenfalls Karten zu den traditionellen 7 Chakren enthält

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

Energiebooster

- Je fitter du körperlich bist (innerhalb Deiner körperlichen Möglichkeiten), desto weiter kannst Du Dich energetisch ausdehnen
- **Atemübungen, Taiji und Qigong** boosten Deine Energie besonders effizient
- Verbinde Dich täglich mit der Kraft der Sonne und tanke bewusst **Sonnenlicht**. Das Licht der aufgehende bzw. untergehenden Sonne ist energetisch besonders kostbar
- Nutze, gut geerdet 😉, **spirituelle Praktiken** wie Sitting in the Power oder Meditationen
- **Kältetraining.** Kalt Duschen oder ein Salz Bad neutralisiert und entlädt übrigens zusätzlich elektromagnetische Spannungen auf dem Körper
- **Schattenarbeit**. Alles, was unterdrückt wird, verbraucht enorm viel Kraft und Energie. Indem Du Themen klärst, wird gebundene Energie wieder frei. Ausserdem sagst Du JA! zu Dir als Mensch, Deinem Leben auf dieser Erde und zu Deinem unendlichen Potential und Aufblühen
- Etabliere **gesunde Routinen**, besonders morgens und abends. Starte Deinen Tag bewusst mit etwas, das Dich zentriert (z.B. mit der Morgenroutine «Für Deine Kraft und Mitte») und schliesse ihn abends entspannt ab. Und dazwischen: nähre Dich.

Bonus Meditation: Deine Innere Wunderlampe

Tauche mit ein in die Magie Deines Körpers und verbinde Dich mit der Lebenskraft, die in Deinen Zellen pulsiert und leuchtet. Spüre Dich, Deine Energie, Deine Lebenskraft. Du *bist* Licht und Leben.

Lass Dich inspirieren und tanke Energie

🦋🦋🦋 *Nun steht Deinem Aufblühen nichts mehr im Wege* 🦋🦋🦋

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com