



## Chakren Aufstellungen

### Methode

Chakren sind aus Sicht des Yoga Energiezentren im Körper, die für die Verteilung der Lebensenergie eine wichtige Bedeutung haben. Ihre Manifestation in Körpergefühlen kennen wir auch im Westen, z.B. „Da schnürt es mir die Kehle zu“. Die Chakren beeinflussen unseren emotionalen und mentalen Zustand und den Umgang mit uns selbst und anderen.

Das von mir entwickelte Verfahren der Chakren Aufstellungen erlaubt, einen Blick auf den Zustand und das Zusammenspiel dieser Energiezentren zu werfen und sie zu beeinflussen. Andere Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen werden dazu als Stellvertreter für die Chakren einer bestimmten Person im Raum aufgestellt. Hier wirkt das Phänomen der stellvertretenden Wahrnehmung. Dies ist „die Fähigkeit eines jeden Menschen, die Erfahrungen anderer Menschen im eigenen Inneren nachzuvollziehen und körperlich und gefühlhaft zu ‚wissen‘, ohne zuvor über diese fremden Erfahrungen informiert zu sein.“ (Dr. Albrecht Mahr, [www.mahrssysteme.de](http://www.mahrssysteme.de)).

Für die Aufstellung arbeite ich in der Regel mit 7 Chakren entlang der Wirbelsäule, aufsteigend vom Wurzelchakra im Bereich des Damms über das Sakralchakra, den Solar Plexus, das Herzchakra, das Kehlochakra, das dritte Auge bis hinauf zum Kronenchakra.

Chakren Aufstellungen können beispielsweise wirksam sein zur

- Lösung von körperlichen, energetischen und emotionalen Blockaden
- Unterstützung bei der Veränderung von nachteiligen Verhaltensmustern
- Steigerung des Energieniveaus insgesamt.

Zu Beginn der Veranstaltung erläutere ich das Konzept der Chakren aus meiner persönlichen Erfahrung. Anschließend stellen wir dann anhand konkreter Anliegen von Teilnehmern bzw. Teilnehmerinnen entweder alle Chakren oder auch nur einige auf und schauen, was sich zeigt. Die energetische Wirkung dieser Arbeit unterstützt aus meiner Erfahrung nicht nur die jeweils ein Anliegen aufstellenden Personen, sondern auch die anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen, vor allem, wenn sie sich als Stellvertreter mit einbringen. Die Teilnahme ist auch ohne ein eigenes Anliegen möglich und zum Kennenlernen der Methode auch sinnvoll.

### Termine und Kosten

Die nächsten Chakren Aufstellungen in der Gruppe biete ich in meinen Räumen in Königstein an am

**12.09.18, 18.00 - ca. 21 Uhr (kostenloser Schnupperabend)**

**16.03.19, 14.30 - ca. 18.30 Uhr**

Die Teilnahme kostet 20 Euro. Bei eigener Aufstellung berechne ich weitere 30 Euro. Vorherige Anmeldung telefonisch oder per Mail ist erforderlich. Chakren Aufstellung ist auch in Einzelarbeit möglich (75 € pro Zeitstunde, Dauer in der Regel 1 ½ Stunden).