

# Energetisches MiniBook



**Christina Mayr**  
**Medium - Mentorin - Dipl. Energetikerin**  
*[www.dein-heilungsweg.com](http://www.dein-heilungsweg.com)*



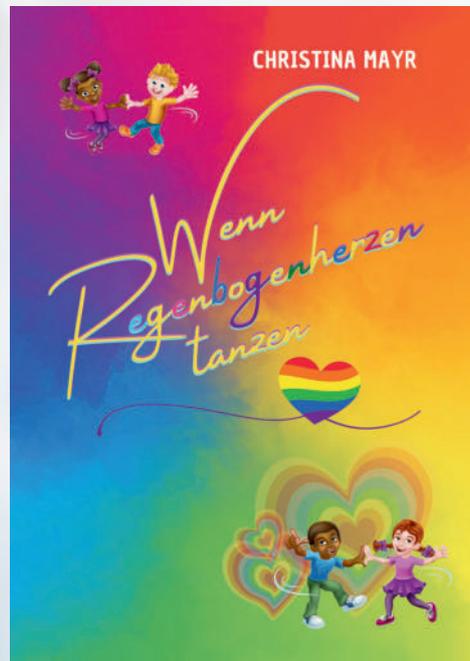


## **Im energetischen Minibook erfährst Du, was Energiearbeit ist.**

- **Was ist Energie?**
- **Wie können wir sie nutzen und im Alltag integrieren?**
- **Welche Methoden gibt es?**
- **Kann jeder sie verwenden?**
- **Was sind unsere Energiezentren?**
- **Was können wir selbst für ein angenehmeres Lebensgefühl tun?**

Diese und noch mehr Fragen werden in diesem Büchlein beantwortet.

**In meinem energetischen Kinderbuch "Wenn Regenbogenherzen tanzen" wird das Thema "Energiearbeit" farbenfroh für große und kleine Kinder dargestellt.**



**In meinem neuen Buch "Energetisch Einfach - Einfach Energetisch" lernst du, wie du die Kräfte deiner Selbstheilung nutzen kannst, um dein Leben zu bereichern.**



Mehr darüber erfährst Du auf meiner offiziellen Seite [www.dein-heilungsweg.com](http://www.dein-heilungsweg.com) oder per E-Mail an: [office@dein-heilungsweg.com](mailto:office@dein-heilungsweg.com).

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!



**Auf den nachfolgenden Seiten findest du Informationen zu energetischen Themen. Bitte beachte, dass es weitaus mehr Möglichkeiten und Methoden gibt, als jene, die hier angeführt sind.**

**Energiearbeit möchte dich in die Eigenverantwortung führen und unterstützt die körpereigenen Selbstheilungskräfte - ersetzt jedoch nicht den Besuch bei einem Arzt oder Therapeuten.**

**Alles Liebe**

*Christina Mayr*

# Inhaltsverzeichnis



- 1) Allgemeine Begriffe aus der Energiearbeit**
- 2) Definition von Energie und Fremdenergie**
- 3) Erdung als wichtige Basis**
- 4) Energetische Reinigung**
- 5) Energetischer Schutz**
- 6) Die Aura und ihre Funktionen**
- 7) Chakren und ihre Aufgaben**

# Allgemeine Begriffe aus der Energiearbeit



### Was ist „Energiearbeit“

Dies umfasst das Arbeiten mit Energien, die jedem von uns zur Verfügung stehen, auf der geistigen, seelischen und körperlichen Ebene. Sie ist für viele Menschen weder sichtbar noch greifbar – doch in den meisten Fällen spürbar und erkennbar.

Durch verschiedene Methoden werden die Selbstheilungskräfte des Menschen angekurbelt, damit er von sich aus „heilen“ kann. Energiearbeit kann bei allen Lebewesen (Menschen, Tieren und in der Natur) angewandt werden. Bei Menschen wird in erster Linie in seinem eigenen Energiefeld gearbeitet.

Ziel ist für das Wohlergehen des Menschen zu wirken und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Alles ist Energie – egal, ob grobstofflich oder feinstofflich. Im Prinzip arbeitet jeder Mensch energetisch – ob es ihm bewusst ist oder nicht. Denn Gedanken und Gefühle sind energetische Schwingungen, die der Mensch den ganzen Tag aussendet.

## Was ist „Channeling“

Dies ist eine mediale Praxis, bei der eine Person Informationen aus höheren geistigen Quellen erhält. Das sind sogenannte „Medien“, die sich als „Kanal“ zur Verfügung stellen. Manche gehen in einen Trancezustand, um geistige Botschaften zu übermitteln. Manche bekommen ihre Botschaften über Gedanken und manche hören tatsächlich Stimmen. Die einen gelten als Sprechmedium und die anderen als Schreibmedium.

## Was bedeutet „Spirituelles Heilen“

Das ist ein anderes Wort für „Geistheilung“ und bezeichnet Heilmethoden, die nicht direkt am Körper angewandt werden. Der „Heiler“ dient entweder als Kanal für kosmische Energie oder versetzt sich mit einem veränderten Bewusstseinszustand in den Klienten hinein und arbeitet so für ihn.

## Was bedeutet „Hellhören“

Das ist die Fähigkeit, Stimmen zu hören, die vom normalen Gehör nicht wahrgenommen werden. Es sind Stimmen der Anderswelt. Die Kommunikation kann in normalem Wachzustand oder in einem Trancezustand stattfinden.

## Was bedeutet „Hellsehen“

Das ist eine mediale Fähigkeit, in der eine Person Bilder aus der Vergangenheit (ebenso früheren Inkarnationen), Gegenwart oder Zukunft sehen kann, die für einen anderen Menschen (oder sich selbst) von Bedeutung sind.

## **Wie kann man „Hellfühlen“**

Diese Gabe dient dem Er-Fühlen von Situationen, die bereits passiert sind, gerade geschehen oder „höchst-wahrscheinlich“ eintreffen . Man bekommt das Ganze auf der Gefühlsebene mit und kann so z.B. auch „erahnen“, was ein Mensch fühlt, wie er sich in der vergangenen Situation gefühlt hat oder zukünftig fühlen könnte. Sie ist nicht mit der Gabe der Empathie gleichzustellen.

## **Was ist „Hellwissen“**

Eine erweiterte Fähigkeit der Intuition: eine Gabe, die man hat oder nicht hat - also auch nicht erlernen kann. So kann man die richtigen Dinge/Informationen für die Menschen, die einem über den Weg geschickt werden, zur richtigen Zeit bereitstellen. Der Hellwissende weiß Dinge, die er nicht wissen kann (und ist oft selbst erstaunt darüber).

## **Was ist „Hellriechen“ und „Hellschmecken“**

Bei diesen mediale Sinnen kann eine Person über das Riechen oder Schmecken Zugang zu Informationen bekommen. Sie riecht z.B. einen Geruch, den sonst niemand wahrnimmt – und kann so konkrete Zuordnungen treffen. Genauso ist es sich auch mit dem Schmecken .

## **Was sind „Jenseitskontakte“**

Ein geschultes/begabtes Medium hat Kontakt mit einem Verstorbenen und bringt Botschaften vom Jenseits zu den Hinterbliebenen. z.B. um offene Fragen oder Dinge zu klären, wofür es vor dem Ableben keine Gelegenheit mehr gab. Das Jenseits wird auch als "Anderswelt" bezeichnet.

# Definition von Energie und Fremdenergie

## Was ist Energie?

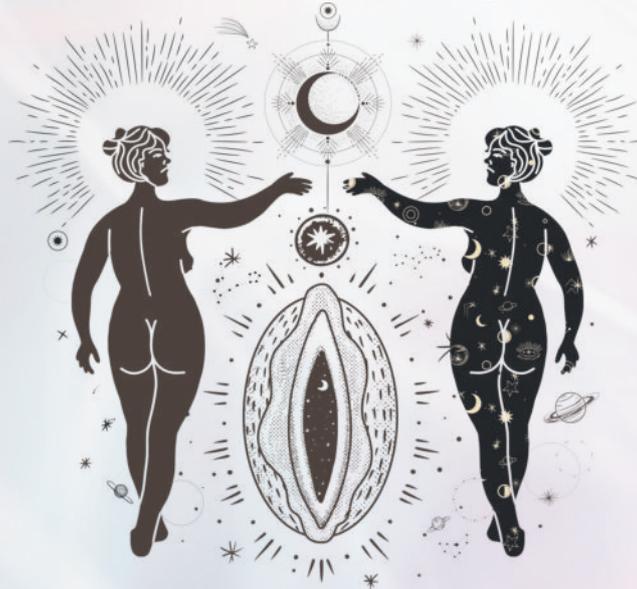


**Kurz und einfach  
erklärt:**

**ALLES ist Energie.**

**Jeder Gedanke, jedes  
Wort, jede Absicht,  
jedes Lebewesen –  
ja sogar jeder  
Gegenstand.**

## Was ist Fremdenergie?



Alle Energien, die nicht unser wahres göttliches Wesen verkörpern, können wir als Fremdenergien bezeichnen. Dazu gehören z.B. unsere eigenen Emotionen oder die von anderen Menschen. Diese können sich in Form von Schuldgefühlen, Neid, Trauer, Verzweiflung, etc. zeigen.

Besonders sensitive oder „erfahrene“ Menschen, die sich mit Energien auseinandersetzen, können diese spüren. Diese Formen von Fremdenergien, die über energetische Schwingungen durch das Aussenden von Gedanken oder dem Aussprechen von Wörtern passieren, sind auch körperlich spürbar.

Auch Energien von der Geistigen Welt sind für uns Menschen im Prinzip Fremdenergien. Genauso Glaubensmuster oder Verhaltensweisen, die nicht in Übereinstimmung mit unserem wahren Sein sind.

Man kann sich vor Fremdenenergien anderer Menschen – z.B. in Streitgesprächen, am Arbeitsplatz, in Kaufhäusern oder anderen öffentlichen Orten – schützen.

## **Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten.**

Eine gute Erdung (sh. Kapitel 3) ist in jedem Fall von Vorteil. Krafftiere und Lichtwesen können uns einen guten energetischen Schutz bringen, damit wir in unserer Eigenenergie bleiben können.

Auch gibt es zahlreiche unterschiedliche energetische Schutzmethoden – wie z.B. dem Visualisieren von Schutzkugeln, Farblicht, etc. (Mehr dazu findest Du in Kapitel 5.)

Fremdenergien, die bereits bei einem Menschen sind, können z.B. mit Salbei weggeräuchert werden. Auch andere energetische Reinigungsmethoden können eingesetzt werden. (Einige Beispiele dafür findest Du in Kapitel 4. )



Man kann auch die Fremdenergien von anderen Menschen bewusst bzw. gezielt (einem) bestimmten Menschen wieder zurückgeben.

Dazu sprich: „Alles, was nicht zu mir gehört, schicke ich mit der Kraft meiner Absicht & zum Wohle aller Beteiligten zurück an den Absender/Besitzer. Dankeschön.“



## Kapitel 3

# Erdung - eine wichtige Basis

**Erdung ist der Ausdruck einer guten  
Verbindung mit Mutter Erde.**

Besonders, wenn man viel in den „oberen Sphären“ = Geistigen Welten/Anderswelten herumschwebt bzw. viel mit der Geistigen Welt zusammenarbeitet, ist eine gute Erdung sehr wichtig, um am Boden zu bleiben.

Unser Leben als Menschen passiert in erster Linie hier auf Mutter Erde. Je mehr man davon abdriftet, umso schwieriger können für uns „menschliche Prozesse“ sein oder sich so anfühlen.



## Warum ist Erdung so wichtig?



Damit hat man eine gute Bodenhaftung und im Hier & Jetzt sein kann. Denn in jedem Bewusstseinszustand ist auch unsere innere Kraft und eigene Göttlichkeit aktiv. Erdung dient somit auch der inneren Balance - für eine gute Stabilität und für einen sicheren inneren Halt.

## Wie merkt man, dass man nicht geerdet ist?

Man ist schusselig, unkonzentriert und fühlt sich leichter gestresst. Die emotionalen Geister steigen schneller in die Höhe. Auch kalte Füße, Kopfschmerzen und Heißhungerattacken auf Süßes können ein Anzeichen für wenig bis gar keine Erdung sein.

## Wann ist eine gute Erdung von Vorteil?

Beim Treffen von wichtigen Entscheidungen, beim Bewältigen von Lebenskrisen und um bei sich bleiben zu können, z.B. in Streitgesprächen.

## Wie kann man sich erden?

Lachen      alle Tätigkeiten am Boden (putzen, spielen) •  
mit den Füßen barfuß auf der Wiese gehen  
Gartenarbeit      visuelle Erdungsübung  
bewusst auf die Füße konzentrieren  
direkt über die Füße ein- und ausatmen  
laufen, walken      Fußbäder      entspannende Musik





## \* ÜBUNG ZUR ERDUNG \*



Lenke deine Aufmerksamkeit bewusst zu deinen Füßen. Nimm den Boden unter den Füßen wahr. Stell dir vor, dass du mit deiner ganzen Aufmerksamkeit in deine Füße hineinschlüpfst. Spüre so richtig die Verbindung zum Erdboden.

Stell dir vor, dass aus deinen Fußsohlen dicke Wurzeln in die Erde hineinwachsen - wie bei einem Baum. Atme konstant und in der gleichen Geschwindigkeit ein und aus – und wieder ein und aus. Mit jedem Atemzug werden deine Wurzeln stärker und wachsen tiefer hinab in Mutter Erde. Sie verbinden sich mit ihrer wohltuenden Energie.

Mit jedem Atemzug geben dir deine Wurzeln mehr und mehr inneren Halt und Stabilität. Mit dem Ausatmen kannst du über deine Wurzeln der Erde alles Alte anvertrauen, Stress abfließen lassen und abgeben, was du jetzt nicht mehr brauchst oder haben möchtest.

Mit der Einatmung nimmst du über deine Wurzeln die nährenden Energie der Erde auf. Atme solange über ihre Wurzeln, bis du das Gefühl hast, gut geerdet und energetisiert zu sein.

(Energetische Erdungserweiterung: Beim Einatmen die rote Erdenergie über die Fußsohlen einatmen und nach oben fließen lassen ... rauf bis direkt ins Wurzelchakra ...)

## Kapitel 4

# Energetische Reinigung

### Warum ist energetische Reinigung sinnvoll?

Weil man bewusst/unbewusst viele Energien aufnimmt  
(z.B. Umwelteinflüsse, Fremdenergien, ...)

Auch können wir damit einen wertvollen Beitrag zur  
Selbsterhaltung unserer eigenen physischen, psychischen,  
emotionalen und seelischen Gesundheit leisten.

### Wen kann man energetisch reinigen?

sich selbst natürlich – und auch andere Menschen (wenn sie damit  
einverstanden sind)

### Was kann man energetisch reinigen?

Alle möglichen Gegenstände:  
Schmuck, Bilder, Möbel, Kristalle, etc.  
Räume, Wohnungen, Häuser, Grundstücke



## Wie kann man sich energetisch reinigen?

durch Räuchern



dem Verwenden einer Salzlampe zum Neutralisieren aller Energien

visuelle energetische Reinigung, z.B. mit einem Regenbogen reinigen, aufladen und heilen



mit einer violetten Flamme

in eine Lichtkugel hineinsetzen



in einem (Meer)Salzwasser baden - oder Salz zur Dusche geben

mit Heilsteinen arbeiten



mit Wasser reinigen

## Kapitel 5

# Energetischer Schutz

### Wann bedarf es eines energetischen Schutzes?



Schütze dich an Orten, wo viele unterschiedliche Menschen sind: z.B. in einem Einkaufszentrum. Dort sind sehr viele Stress- und Mangelenergien.

Du hast sicher schon einmal bei Kindern festgestellt, dass diese besonders an solchen Orten nicht in ihrer natürlichen Balance sind. Aufgrund ihrer hohen Sensibilität spüren sie weit mehr als Erwachsene.

Du kannst dich auch bei eigenen negativen Gedanken, bei Streitgesprächen, am Arbeitsplatz vor neidigen Kollegen oder gegen andere negative Stressenergien schützen.

In einem Krankenhaus schütze dich bitte nicht energetisch, da die Elektrogeräte aufgrund unserer hohen Schwingungen kaputt gehen können.

## Wen kann man energetisch schützen?

In erster Linie kannst du dich selbst schützen: vor anderen Menschen – oder in speziellen Situationen.

Du kannst auch andere Menschen vor dir schützen; wenn du z.B. sehr verärgert oder wütend bist.

Auch meine Elektrogeräte kann ich energetisch vor dir schützen, damit die Lebenszeit des Gerätes hoch bleibt und das System „gesund“ bleibt: Stell dir einfach vor, dass du eine dicke Schicht „flüssigen Schaumgummi“ herumwickelst.

### Welche energetischen Schutzmethoden gibt es ?



Ein Spiegel hält Negatives ab, nur Positives wird durchgelassen.

In einer Schutzkugel, wo der Spiegel nach innen zeigt, schützt du andere vor dir.

Zeigt der Spiegel nach außen schützt du dich vor anderen Menschen.

Eine außen verspiegelte Glaskugel kannst du nehmen, wenn du unterwegs bist: beim Einkaufen, Therme, Hotel, ...

(Glas ist ein wunderbares Speichermedium und schirmt sehr gut ab - sowohl positive als auch negative Energie.)



## Welche energetischen Schutzmethoden gibt es noch?

Eine Titankugel schirmt Fremdenergien komplett ab .

Auch mit Farben kannst du dich energetisch schützen. Mit Blau umhüllt fällt es leichter dich von anderen Energien abzugrenzen.

Auch unsere geistigen Helfer wie Schutzengel, Krafttiere und Lichtwesen kannst du jederzeit um Schutz bitten. In einer schwierigen Situation bilden sie auf deine Bitte hin auch gerne einen Schutzkreis für dich oder deine Lieben.

### ACHTUNG:



Energetischen Schutzmethoden dürfen nur auf Zeit und für einen bestimmten Einsatz programmiert werden.

Alles, was zu unseren Lernthemen gehört, erreicht uns auch mit energetischem Schutz.

### Was sind natürliche Schutzmethoden?

Ein „automatisch-menschlicher Schutz“ hilft dir – gerade, wenn du hoch- oder hypersensibel bist – beispielsweise so: kein Fernsehen, Nachrichten vermeiden, eine Smartphone-Pause: keine Telefonate oder Nachrichten beantworten, wenn du nicht willst oder kannst; Termine absagen oder verschieben, wenn du kein gutes Gefühl hast oder dein Körper bereits im Vorfeld reagiert.

## **SCHUTZGEBET MIT ERZENDEL MICHAEL**



**Erzengel Michael,**

**ich rufe dich als meinen Engel des Schutzes.**

**Bitte befreie mich, meine Kinder und meine Wohnung vor von allen negativen Energien, negativen Schwingungen, negativen Emotionen und weiteren uns schadenden Einflüssen.**

**Bitte trenne alle Verbindungen, die zu mir führen und mich meiner natürlichen Vitalität berauben**

**Bitte trenne alle Verbindungen, die zu meinen Kindern führen und sie ihrer natürlichen Vitalität berauben**

**Bitte beschütze mich, meine Kinder und meine Wohnung vor sämtlichen schädlichen Einflüssen.**

**Bitte beschütze mich, meine Kinder und meine Wohnung vor den negativen Energien meiner Nachbarn.**

**Bitte beschütze mich, meine Kinder und meine Wohnung vor meinen eigenen negativen Gedanken.**

**Bitte beschütze mich, meine Kinder und meine Wohnung von allem, was uns nicht gut tut und unser natürlichen Vitalität beraubt.**

**Ich danke dir!**

## Kapitel 6

# Die Aura und ihre Funktionen

### **Die Aura ist eine Energiehülle zum Schutz des Menschen bzw. von Lebewesen:**

**ein unsichtbares Energiefeld rund um den menschlichen Körper, welches man grenzenlos ausbreiten kann.**

Unsere Aura teilt sich in mehrere Schichten, die bestimmte Zuordnungen haben. Diese sind keiner bestimmten Farbe zugeordnet sind, da diese variieren – je nach momentanem Gefühlszustand, Tagesverfassung, usw.

Hier sind sehr viele Informationen von Gefühlen, Erfahrungen aus diesem und auch aus früheren Leben, etc. gespeichert.

Die ersten drei Auraschichten über dem Körper bilden sich mit unserer jetzigen Inkarnation im Mutterleib (= „irdischen Auraebenen“). Die vierte Schicht ist die „Verbindungsschicht“ zu den Schichten fünf bis sieben (= „feinstoffliche Auraebenen“), welche bei all unseren Inkarnationen dabei sind.



# **DIE MENSCHLICHEN AURASCHICHTEN**

## **1. Auraschicht = physische Ebene**

Diese liegt ziemlich eng unserem physischen Körper an. Leicht sichtbar. In ihr ist der komplette physische Körper vorhanden. Sie bildet diesen genauso wie er im JETZT ist = eine Abbildung unseres Körpers incl. Organe, Nerven, Zellen, etc. sowie alle Verletzungen und Krankheiten.

## **2. Auraschicht = emotionale Ebene**

Die Ebene der Gefühle ist bei Frauen meist ausgeprägter als bei Männern; sie denken und leben emotionaler. Emotionale Menschen haben eine sehr große emotionale Ebene, dadurch wird die vorherige und nächstgelegene Ebene „zusammengedrückt“.

## **3. Auraschicht = mentale Ebene**

Alles, was im Kopf geschieht, ist hier gespeichert: Wissen, Lernen, Denken, Entscheiden, Planen, Organisieren. Die mentale Ebene ist bei Männern meist stärker ausgeprägt - Kopfdenken.

## **4. Auraschicht = Verbindungsebene**

Diese Ebene verbindet die irdische Aura (1.-3. Ebene) mit den feinstofflichen/göttlichen Ebenen (5.-7. Ebene).

## **5. Auraschicht = göttlicher physischer Bauplan („Blaupause“)**

Hier ist der physische Körper in geheiltem Zustand/inverser Form (= umgekehrt, gleich Fotonegativ) noch mal abgespeichert. Sowie Schädigungen aus früheren Leben. Ab der 5. Ebene beginnen die Schichten, die du bei der Reinkarnation mitnimmst.

## **6. Auraschicht = Symbolebene**

Wenn wir etwas gelernt haben, bekommen wir Zeichen und Symbole. Alle diese, die man sich in allen Inkarnationen angeeignet hat, sind hier abgespeichert. z.B. Reiki-, Glaubens-, Meister-, Einweihungssymbole. Manchmal können Menschen etwas, ohne es gelernt zu haben, weil es in dieser Schicht gespeichert ist. Es sind nicht alle Symbole dienlich. Symbole sind wie Schlüssel, die Zugänge und Arbeiten erleichtern.

## **7. Auraschicht = göttlicher Seelenplan (Seelenauftrag)**

Hier sind alle Erfahrungen aus allen Leben gespeichert; und alle Aufgaben, die du für dieses Leben ausgesucht hast! Du erfährst deinen Seelenplan z.B. durch Channeln, Kartenlegen, Astrologie! Alles, was du erfährst, ist veränderbar. Was du nicht ändern kannst, wirst du niemals erfahren!!! Der eigene Seelenauftrag kann bedingt geändert werden. z.B. durch das Auflösen von Seelenaufträgen mit Menschen. Jedoch müssen ALLE Seelen einverstanden sein.

## Wie kann man die eigene Aura schädigen?

Die Aura kann auch Schädigungen davontragen, z.B. durch negative Gedanken (eigene und fremde) sowie Einflüsse von außen und innen (Lebenswandel) .

Schädliche Einflüsse sind z.B. psychische Traumen (einschneidende Erlebnisse), Krankheit, Unfall, körperliche Verletzungen aller Art, Missbrauch von Drogen, Alkohol, Zigaretten, Medikamenten, Fett (alles, was zu viel ist, ist GIFT für unseren Körper!), starker Stress, Ängste, Sorgen

Durch Stabilisation, Reparatur oder vorzeitigem Schutz können Aura-Schäden vermieden bzw. „geheilt“ werden.

## Wie kannst du deine Aura stärken?

gesunde Ernährung  
ausreichend Bewegung, Schlaf, Ruhe und Entspannung,  
richtige Atmung  
gesunde soziale Kontakte, mit Personen und Dingen umgeben,  
die einem gut tun  
positive Gedanken und positives Umfeld  
Musik, in der Natur sein  
den Moment leben und genießen  
Kreativität – kreatives Denken und Arbeiten  
Fortbilden, lernen, Wissen aneignen, seinen Geist schulen  
Meditation, sich mit Farben fluten (buntes Gewand), malen  
energetische Heilarbeit

## Kapitel 7

# Chakren und ihre Aufgaben

Es gibt sieben große Kraftzentren und zahlreiche kleinere Chakren.

Sie entspringen dem Energiekanal der Wirbelsäule.

Das Kronenchakra ist nach oben und das Wurzelchakra nach unten gerichtet. Die anderen großen Energiezentren sind nach vorne und nach hinten ausgerichtet.

**Chakren sind  
Energiezentren.**

**Sie werden auch als  
"Tore zu unserer  
Seele" bezeichnet.**





## **Chakren organisieren Lernprozesse auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.**

Chakren haben unterschiedliche Wirkungsbereiche und zeigen sich in den verschiedensten Farben. Sie werden sowohl Organen als auch Themen zugeordnet. Sie nehmen die Informationen aus dem morphogenetischen Feld über die verschiedenen Schichten der Aura auf. Diese werden in die Meridiane weitergeleitet, verarbeitet und wieder abgegeben.

Ist die Energieversorgung eines oder mehrerer Chakren blockiert, kann es seine Energien nicht frei entfalten. Dies wirkt sich auf das Leben eines Menschen durch körperliche und psychische Belastungen aus.



## Wurzel-Chakra/ Überlebens-Chakra



Farbzuordnung: rot

Sitz am Beckenboden zw. Kreuzbein und Steißbein

Hier wird die Lebensenergie aufgenommen und an die anderen Chakren weitergeleitet. Es steht direkt mit dem Kronenchakra in Verbindung. Das Wurzel-Chakra steht am nächsten zur Erde und verbindet uns dementsprechend mit der materiellen/irdischen Welt. Es lenkt den Überlebenstrieb.

Spendet Energie und Kraft, erdet und ist ein Symbol der leidenschaftlichen Liebe. Bringt dir energetischen Ausgleich bei Wut, Enttäuschung, Aggressionen und Erschöpfung. Bei eventuellem Missbrauch, Schulängsten, Existenzängsten, bei Mangel an Energie und Wärme.

Die Farbe Rot wird dem Erzengel Uriel zugeordnet. Er ist der Hüter des Wurzelchakras.

## Sakral-Chakra/Sexual- Chakra



Farbzuordnung: orange

Sitz unter dem Nabel auf Kreuz- und Schambeinhöhe.

Direkt mit dem Halschakra verbunden.

Bringt energetischen Ausgleich bei Schockerlebnissen, löst Energieblockaden im Sexualbereich. Hilft dir (in schwierigen Lebenslagen) wieder Freude zu erleben.

## Solarplexus



Farbzuordnung: gelb

Sitz in der Mitte über dem Bauchnabel/unter dem Brustkorb.

Ist das Zentrum des Urteils sowie der positiven und negativen Emotionen und hat die meiste Energie. Es ist das Zentrum unseres Gefühlslebens und unseres Selbstwertgefühles, und bestimmt das individuelle Verhältnis zu unserer Umgebung.

Bringt energetischen Ausgleich im Sonnengeflecht und löst Energieblockaden. Die strahlende Farbe Gelb verleiht Wärme und Liebe - zu dir und den Lebewesen dieser Erde.



Farbzuordnung: GRÜN

Sitz in der Mitte des Körpers



Ist das Zentrum der höheren Emotionen (Liebe und Gefühle). Es kontrolliert und energetisiert das Herz, die Lunge und die Thymusdrüse. Es bildet den energetischen Mittelpunkt des Körpers und verbindet die drei unteren Chakren mit den drei oberen Chakren. Das Herzchakra ist der Sitz von bedingungsloser Liebe, Toleranz, Einfühlungsgabe und von Vergebung.

Bringt energetischen Ausgleich im Herzbereich, löst Energieblockaden und führt dich zum Weg der Liebe, wenn du dazu bereit bist. Die wahre Liebe ist die Herzensliebe.

## Hals-Chakra/Kehl-Chakra



Farbzuordnung: (hell)blau

Sitz Im Bereich von Nacken und Hals auf Kehlkopfhöhe

Es behaust das Zentrum unserer Kommunikationsfähigkeit, den Selbstausdruck und unsere Urteilskraft. Ist zuständig für Sprache, Mimik, Gestik, Riechen, Hören, Schmecken, Lachen, Weinen, Gefühlsausdrücke.

Bringt energetischen Ausgleich im Halsbereich und löst energetische Blockaden in Bezug auf die Kommunikation. Du entscheidest über deine Worte und deinen Körper. Lässt die Energie des Lebens fließen und hilft, deine Wünsche durch den Fluss deiner Worte liebevoll auszudrücken.



## Stirn-Chakra/drittes Auge

Farbzuordnung: königsblau oder violett

Sitz mitten auf der Stirn zwischen den Augenbrauen



Steuert alle Hauptchakren, das endokrine System, beeinflusst alle lebenswichtigen Organe des Körpers, steuert die Hormonfunktionen, versorgt das Gehirn mit Lebenskraft. Es ist der Sitz von Spiritualität, Weisheit, Träumen, Intuition und innere Wahrnehmung.

Bringt energetischen Ausgleich in dein Stirnchakra, löst energetische Blockaden in diesem Bereich der Aura und öffnet dir das Tor zur Spiritualität.

## Kronen-Chakra/Scheitel-Chakra

Farbzuordnung: violett oder weiß

Sitz auf dem Scheitel in der Mitte des Kopfes

Vertrauen in die göttliche Führung: über dieses findest du den Zugang zum spirituellen Denken und zu deiner inneren Wahrheit. Über dieses Chakra wird das Innere und Äußere unserer Persönlichkeit mit der Spiritualität verbunden. Göttliche Erleuchtung und Weisheit bewandern unsere Seele über dieses Chakra.

Bringt energetischen Ausgleich im Kronenchakra, löst Energieblockaden in diesem Bereich der Aura und lässt dich eintauchen in die kosmische Einheit und bringt dich auf die lichtvolle Reise zum puren Glück.





## ***Impressum***

**Christina Mayr**

Frühlingsbachweg 9, A-4813 Altmünster

Mobil: +43 699 18 11 40 64

E-Mail: [office@dein-heilungsweg.com](mailto:office@dein-heilungsweg.com)

[www.dein-heilungsweg.com](http://www.dein-heilungsweg.com)



## ***Rechte***

Das vorliegende „Energetische Minibook“ wurde von Christina Mayr erstellt. Sämtliche Inhalte und Texte entstammen ihrem geistigen Eigentum oder persönlichen Wissensdatenbanken. Das Firmenlogo und Fotos sind Eigentum von Christina Mayr. Alle sonstig verwendeten Bilder und Grafiken obliegen der freien Verwendung stattgegeben durch Canva.

Eine Vervielfältigung in großen Mengen ist ohne Einverständnis der Autorin untersagt und kann strafrechtlich verfolgt werden.

## ***Haftungsausschluss***

Ich übernehme keine Haftung für Wortfehler im vorliegenden Skriptum oder dafür, wie sich die Energiearbeit auf dich, dein Umfeld und dein Leben auswirkt.

Eine Anwendung oder Verwendung einer der beschriebenen energetischen Methoden passiert ausschließlich in Eigenverantwortung.

## ***Persönliche individuelle Beratung***

Für eine persönliche, individuelle Beratung stehe ich gerne zur Verfügung! Wende dich bitte telefonisch oder schriftlich an mich.

*Ich freue mich über unsere Begegnung!*



Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

Ich hoffe, du hast in diesem „Energetischen Minibook“ für dich interessante und hilfreiche Informationen gefunden. Bei Fragen oder Interesse zu einer persönlichen Buchung kontaktiere mich bitte.

Mit Liebe und Empathie zeige ich dir, wie du mutig und zuversichtlich an deinen Themen und den Herausforderungen deines Lebens wachsen kannst. Erkenne deinen Wert, deine Liebe & dein Licht.

Ich stehe dir für 1:1 Sessions und Ferntermine - Channeling und Healingsessions - und energetisch-spirituellem Unterricht zur Verfügung.

ALLES LIEBE

Christina Mayr