



Arith Wiggeshoff
Coaching für Körper und Seele

Barsenerstr. 4, 59075 Hamm
Mobil.: 0173 5458958

Mail: h.wiggeshoff@web.de

Das Stirn – Chakra

Zentrales Thema:

Intuition, Weisheit, Erkenntnis, Wahrnehmung, Phantasie, Vorstellungskraft, Selbsterkenntnis – ungetrübtes Wissen

Farbe: Dunkelblau, Indigoblau / **Element:** Keinem Element zugeordnet

Sinnesfunktion:

Siebter Sinn, übersinnliche Wahrnehmung, unsere Intuition

Edelsteine:

Blauer Saphir, Opal, blauer Turmalin

Ton: I **Mantra:** OM oder KSHAM

Lage:

Das Stirnchakra liegt in der Mitte der Stirn, zwischen den Augenbrauen und etwas oberhalb der Nasenwurzel.

Das Stirnchakra markiert den Punkt, an dem wir erkennen was uns wirklich ausmacht, an dem wir wissen, dass da mehr ist. Als geistiges Zentrum ermöglicht es uns Achtsamkeit und Bewusstsein.

Mögliche Beschwerden durch Blockaden:

Kopfschmerzen, Migräne, Augenleiden, Seh- und Hörschwäche, Mittelohrentzündungen, Erkrankungen des Nervensystems, neurologische Störungen, Geisteskrankheiten, Konzentration- und Lernschwäche.

Aromaöle:

Cajeput, Lemongrass, Veilchen

Affirmationen:

- Ich fühle mein inneres Licht.
- Ich lasse meiner Phantasie freien Lauf
- Ich höre auf meine innere Stimme.
- Ich schaue nach Innen und erkenne was wesentlich ist – jeden Tag verstehe ich mehr und mehr.

Menschen mit einem gut entwickelten Stirnchakra verfügen über geistige Klarheit, ein ausgezeichnetes Gedächtnis und ein ausgeprägtes Konzentrationsvermögen. Meist können diese Menschen im hohen Alter auf Brille und Hörgeräte verzichten. Genieße den klaren Sternenhimmel und spüre die Unendlichkeit. Beflügele Deine Phantasie, indem Du malst, Geschichten liest, oder ein Traumtagebuch führst. Umgib Dich viel mit der Farbe Dunkelblau. Lies heilige Schriften und spirituelle Bücher und beschäftige Dich mit den Gedanken weiser Menschen.