

# Das energetische Feld des Menschen

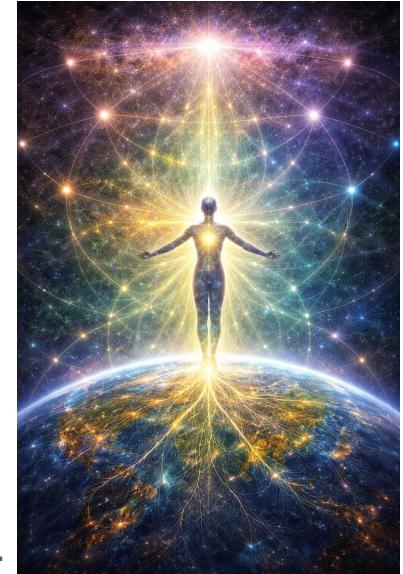
Chakren · Aura · Verbindung

Eine sanfte Einführung in unser feinstoffliches Energiesystem  
und die Felder, mit denen wir verbunden sind.

# Energetische Feld

Der Mensch ist mehr als sein physischer Körper.

- Wir sind von einem **feinstofflichen Energiefeld** umgeben.
- Dieses Feld reagiert auf Gedanken, Gefühle und Erfahrungen.
- Energie ist immer in Bewegung und sucht Balance.



# Die Chakren



Chakren sind **Energiezentren** entlang der Wirbelsäule. Sie verbinden **Körper, Emotionen und Bewusstsein**. Jedes Chakra steht für bestimmte **Lebensthemen**. Energie fließt durch sie ein und aus.

„Jedes Chakra ist wie eine Tür, durch die Energie in uns hinein- und hinausfließt.“

**Wurzelchakra** – Erdung & Sicherheit

**Sakralchakra** – Gefühle & Kreativität

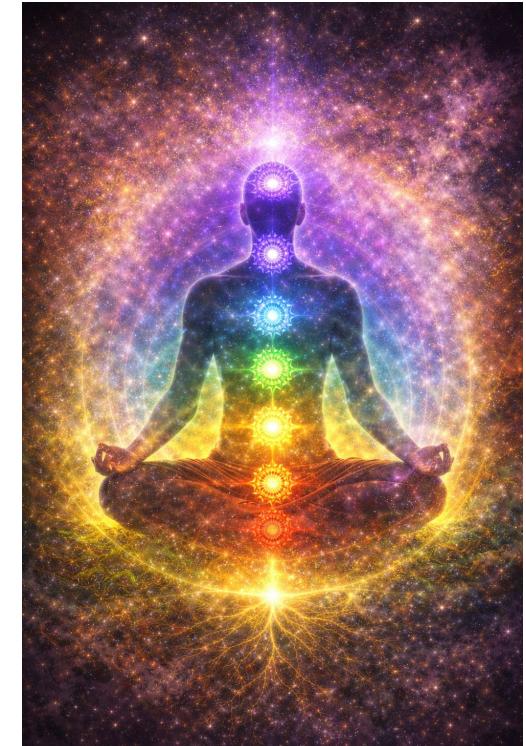
**Solarplexus** – Selbstwert & innere Kraft

**Herzchakra** – Liebe & Verbindung

**Halschakra** – Ausdruck & Wahrheit

**Stirnchakra** – Intuition & Klarheit

**Kronenchakra** – Bewusstsein & Spiritualität



# Weitere Chakren

Über den Körper hinaus wirken **weitere Bewusstseinschakren** (8.-13. Chakra)

- Verbindung zur Seele
- Höheres Selbst & innere Führung
- Kollektives und universelles Bewusstsein
- Einheit und Einssein



## Erdensternchakra

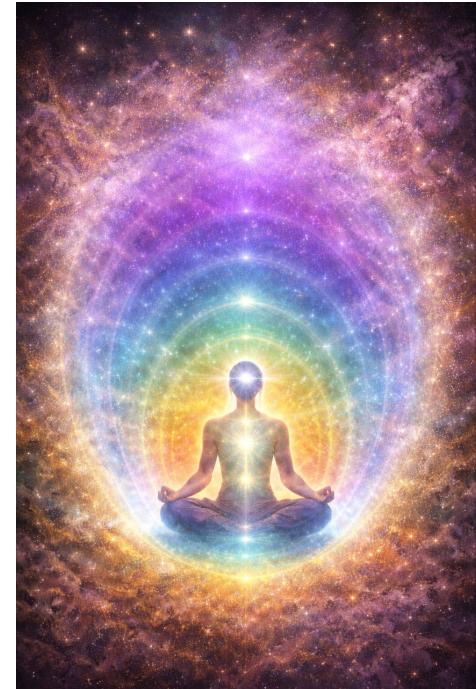
- liegt unterhalb der Füße.
- Tiefe Erdung und Stabilität
- Verbindung zur Erdenergie
- Ausgleich zu den höheren Chakren



# Aura

Die Aura ist das **Energiefeld um unseren Körper**.

- Sie besteht aus **mehreren Schichten**.
- Jede Schicht spiegelt eine Ebene unseres Seins.
- Alles wirkt zusammen als **Einheit**.



# Auraschichten

**Ätherischer Körper – Vitalität**

**Emotionaler Körper – Gefühle**

**Mentalkörper – Gedanken**

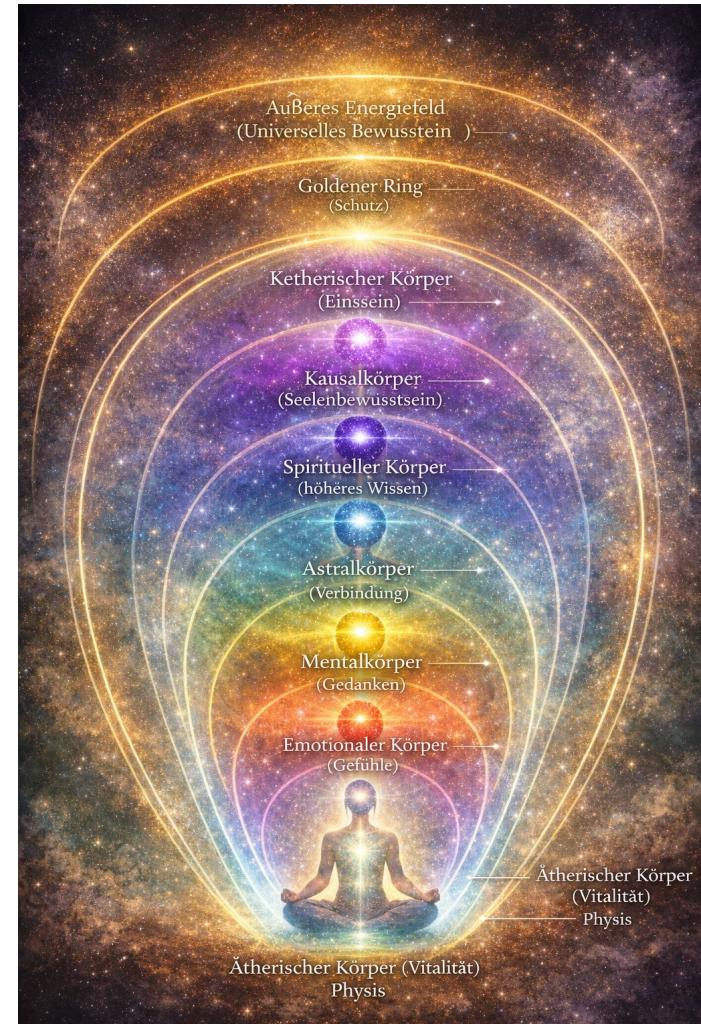
**Astralkörper – Verbindung**

**Spiritueller Körper – höheres Wissen**

**Kausalkörper – Seelenbewusstsein**

**Ketherischer Körper – Einheit**

Alles, was wir fühlen, denken oder erleben,  
beeinflusst unsere Aura – und umgekehrt.



# Verschiedene Anbindungen

- Grünkraft
- Gitternetz der Erde
- Leylines (Meridiane der Erde)
- Erdchakrenpunkte
- 12 göttlichen Strahlen
- Erdenergiefeld
- Kosmisches Feld
- Kollektives Bewusstsein
- Herz- und Seelenfeld



# Wie Meditation unsere Wahrnehmung öffnet

Meditation ist ein Weg, wieder **in Verbindung zu kommen**.

Viele Menschen haben im Alltag den Kontakt zu ihrem Körper, ihren Gefühlen und ihrem inneren Erleben verloren. Meditation **hilft**, diese **Wahrnehmung sanft** und Schritt für Schritt wieder **aufzubauen**.

Was Meditation bewirken kann:

- **Ankommen** im Körper und im Moment
- **Beruhigung** des Nervensystems
- **Wahrnehmung** von Atem, Empfindungen und inneren Räumen
- **Zugang** zum eigenen Energiefeld – ohne Druck oder Erwartung

# Wie ich Meditation anleite

Wir beginnen immer mit dem Körper und dem Atem. Danach öffnen wir achtsam die Wahrnehmung für das Energiefeld.

In weiteren Meditationen erkunden wir einzelne Bereiche:

- Körper & Erdung
- Chakren
- Aura
- Verbindung zur Erde, zur Natur und zu größeren Feldern
- Jahreskreis
- Vollmond- und Neumondmeditation

Meditation hilft:

- Energie zu beruhigen
- Chakren zu harmonisieren
- die Aura zu klären
- wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen

**„In der Meditation müssen wir nichts reparieren – wir erinnern den Körper nur daran, wie Harmonie sich anfühlt.“**

**„Du darfst dir heute erlauben, einfach wahrzunehmen – deinen Atem, deinen Körper und das feine Energiefeld, das dich umgibt und trägt.“**

