



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

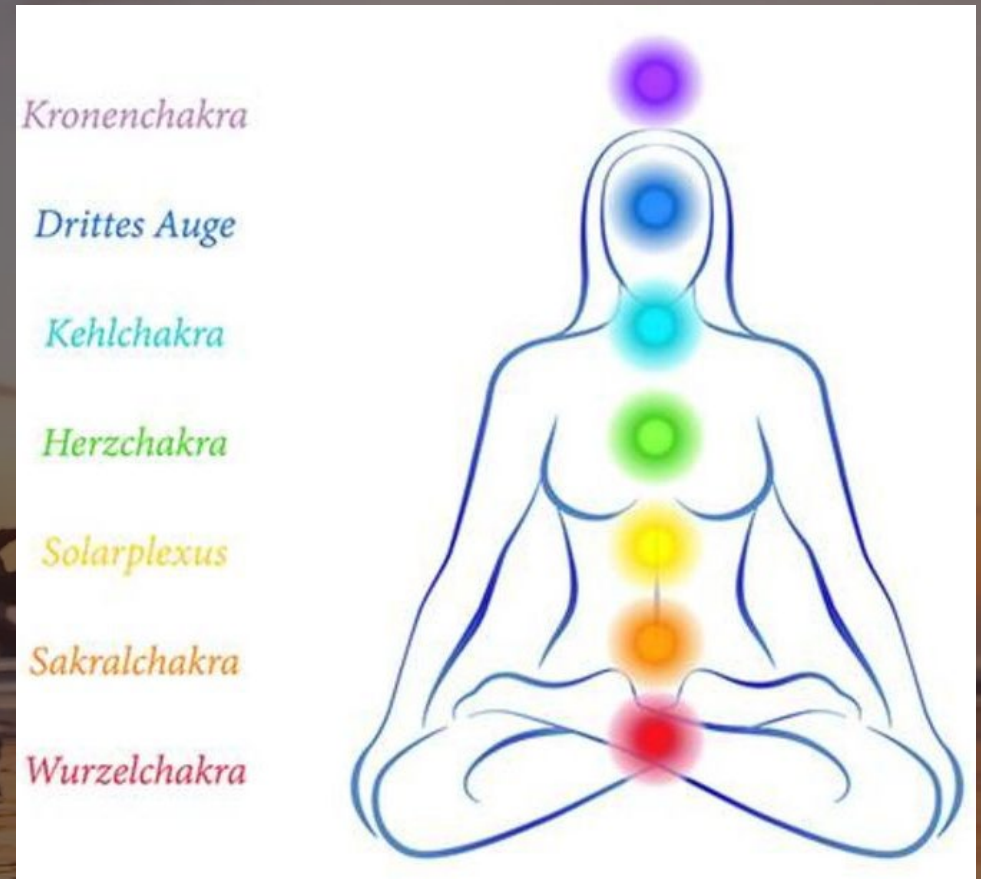
CHAKREN, KUNDALINI, YOGA ASANAS - AUFGABEN

DIE CHAKREN UND SEXUALITÄT

Schreibe dir auf, welche Art von Sexualität du gelebt hast.
Welche Chakren du deiner Meinung nach gespielt hast, welche du sehr aktiv in der Sexualität genutzt hast und welche gar nicht.

Überlege dir, welche Handlungen, Gedanken oder Emotionen nötig wären, damit du die in der Sexualität wenig benutzten Chakren aktivieren könntest.
Wie du weitere Spielarten integrieren kannst und lernst diese allein für dich oder mit einem Partner zu leben.

Desto mehr Vielfalt, desto mehr Erfahrung und Wissen über dich selbst.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

KUNDALINI

Beobachte deine Energien.

Schreibe dir auf bei welchen Übungen besonders viel Energie in dir aufsteigt, in welchen Körperteilen und vielleicht spürst du die eine oder andere Verbindung zu einem anderen Körperteil.

Gibt es einen Körperteil der im Energiemangel ist, oder verspannt ist, schmerzt? Während du an einer anderen Stelle gleichzeitig zuviel Energie hast?

Lies dir die Symptome einer blockierten Kundalini durch und schreibe dir halbjährlich Veränderungen oder Fortschritte auf.



The background of the slide features a serene sunset scene over a beach. In the foreground, the silhouettes of two individuals are visible, both in yoga poses. On the left, a person is in a seated pose with their hands in a mudra. On the right, another person is in a similar seated pose, also with hands in a mudra. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, with a few wispy clouds. The water in the foreground is calm, reflecting the colors of the sky.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3
Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

YOGA & TANTRA & ERNÄHRUNG

Phasen der Fülle bei der Ernährung sollten Phasen des Mangels folgen.

Wie würdest du deine Körperhaushalt in Bezug auf Ernährung/Bewegung/Atmung beschreiben?

Gibt es etwas, dass dein Körper brauchen würde?

Wie könntest du deinen Körper mehr innere Harmonie geben?

Machst du regelmäßig (jährlich oder halbjährlich) ein großes Blutbild oder Bioresonanztest um zu erfahren, ob dein Körper genug Vitamine/Mineralstoffe hat?

Welches Wasser trinkst du? Wieviel Energie hat das Wasser, das du trinkst? Wieviel Wasser trinkst du?
Verschlackungen, Steifheit in den Gelenken kann auch durch Wasser entstehen. Informiere dich hier.

Fastest du ab und zu, oder ist das etwas, dass du für dich ausschließt?

Welche der yogischen Reinigungstechniken kannst du dir vorstellen, durchzuführen?

A serene sunset scene on a beach. In the foreground, a woman is seated in a meditative pose, her hands in a mudra. In the background, a man is also seated in a meditative pose. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow across the sky and reflecting on the wet sand. The overall mood is peaceful and contemplative.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

CHAKREN, KUNDALINI, YOGA ASANAS - AUFGABEN