

# CHAKREN-TEST

Wie ausgeglichen sind deine Energiezentren?

# CHAKREN-TEST

Chakren sind Energiezentren in unserem Körper, deren individuelle Ausprägung uns einzigartig macht. Die Chakren-Lehre basiert auf langjährigen Erfahrungswerten und entstammt der tantrischen Yogalehre aus Indien.

Sind die Chakren in Balance, geht es uns gut, wir fühlen uns wohl und entfalten authentisch unser Potenzial. Sind eines oder mehrere Chakren nicht ausgeglichen, spüren wir, dass etwas nicht im Einklang ist.

Dieser Test kann dir Aufschluss darüber geben, welches der 7 Hauptchakren gerade mehr Fürsorge und Zuwendung benötigt. Jetzt und hier, denn er ist nur eine Momentaufnahme.

So geht's:

Nimm dir für den Test Zeit und finde einen ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst und ungestört bist. Mach dir vielleicht eine Kerze an und dein Lieblingsgetränk.

Beantworte die Fragen auf den folgenden Seiten ehrlich, spontan und intuitiv, ohne zu lange darüber nachzudenken. Zähle am Ende die As, Bs und Cs für jedes Chakra zusammen und lies am Ende die entsprechende Auswertung.

Disclaimer

Dieser Test dient vornehmlich Unterhaltungszwecken und kann mögliche Tendenzen aufzeigen. Er ersetzt nicht die individuelle Chakra-Bestimmung durch eine:n Expertin:Experten oder Medizinerin:Mediziner im Rahmen einer Konsultation.

# CHAKREN-TEST

| 1/21

**Vertraust du dir in den meisten Situationen?**

- a) Nein.
- b) Ja.
- c) Mal so, mal so.

| 2/21

**Brauchst du Kontrolle, um dich sicher zu fühlen?**

- a) ja, ich brauche immer einen Plan und muss wissen, worum es geht.
- b) nein. Ich kann gut dem Flow des Lebens vertrauen.
- c) In manchen Situationen ja, in anderen nicht so sehr.

| 3/21

**Beende den Satz: wenn das Geld oder die Einnahmen knapp werden ...**

- a) bekomme ich Angst.
- b) bleibe ich im Vertrauen.
- c) schwanke ich zwischen ruhig bleiben und Panik bekommen.

| Ergebnis Frage 1-3:

**Trage ein, wie oft du a, b oder c angekreuzt hast.**

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

| 4/21

**Kannst du dich und deinen Körper genießen?**

- a) Ich fühle mich sehr schambehaftet.
- b) Ich fühle mich verbunden mit meinem Körper und lebe meine Sexualität frei aus.
- c) Ich fühle mich in manchen Situationen unsicher, habe aber auch Momente, in denen ich Zugang zu meiner Intimität habe.

| 5/21

**Beende den Satz: Genuss ist für mich ...**

- a) wenn ich hart arbeite und mir dann Erholung verdient habe.
- b) in jedem Moment enthalten und braucht keinen Anlass.
- c) mal mehr, mal weniger in bewussten Momenten präsent.

# CHAKREN-TEST

| 6/21

**Was trifft am ehesten auf dich zu?**

- a) Meine Gefühle überfordern mich regelmäßig, viele Emotionen möchte ich am liebsten gar nicht fühlen.
- b) Ich habe einen guten Zugang zu meinen Gefühlen und kann sowohl negative als auch positive Emotionen gut annehmen.
- c) Meine positiven Gefühle erlebe ich bewusst und freue mich darüber. Schwere oder herausfordernde Emotionen versuche ich jedoch zu verdrängen.

| Ergebnis Frage 4-6:

Trage ein, wie oft du a, b oder c angekreuzt hast.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

---

| 7/21

**Stell dir vor, du bist in einer Gruppe unterwegs und es geht darum, eine Entscheidung zu treffen. Was machst du eher?**

- a) Mir ist sehr daran gelegen, dass mein Vorschlag umgesetzt wird.
- b) Ich sage, was ich für richtig halte und setze mich dafür ein, bin aber gleichzeitig offen für andere Vorschläge.
- c) Ich schwanke: irgendwie möchte ich mich gern durchsetzen und recht behalten, andererseits kann ich auch zugeben, wenn andere gute Ideen haben.

| 8/21

**Beende den Satz: Dass andere glücklich sind, ist für mich ...**

- a) das Wichtigste im Leben ODER überhaupt nicht relevant
- b) wichtig, aber ich weiß, dass es nicht meine Verantwortung ist, andere glücklich zu machen.
- c) mindestens genauso wichtig wie meine eigenen Bedürfnisse

# CHAKREN-TEST

| 9/21

**In Gesprächen & Diskussionen ...**

- a) möchte ich eher recht haben.
- b) geht es mir darum, offen zuzuhören und alle Seiten zu verstehen.
- c) ist mir Harmonie am wichtigsten.

| Ergebnis Frage 7-9:

Trage ein, wie oft du a, b oder c angekreuzt hast.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

---

| 10/21

**Was trifft am ehesten auf dich zu?**

- a) Wenn mir oder anderen unrecht getan wird, kann ich der Person nicht verzeihen.
- b) Vergebung ist für mich der Schlüssel zur eigenen Freiheit.
- c) Es fällt mir schwer, mir und anderen zu vergeben. Ich erkenne jedoch, dass es sich oft gut anfühlt, wenn ich es geschafft habe.

| 11/21

**Wenn ich neue Menschen kennenlernen, bin ich eher ...**

- a) verschlossen und vorsichtig.
- b) offen und neugierig.
- c) misstrauisch. Ich möchte die anderen erst näher kennenlernen.

# CHAKREN-TEST

| 12/21

Beende den Satz: Gesunde, nährnde zwischenmenschliche Beziehungen ...

- a) haben keine Priorität in meinem Leben.
- b) sind mir wichtig.
- c) sind mir wichtig, aber sie fallen mir schwer.

| Ergebnis Frage 10-12:

Trage ein, wie oft du a, b oder c angekreuzt hast.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

---

| 13/21

Beende den Satz: In Verhandlungssituationen (privat oder beruflich), in denen mir Gegenwind entgegenschlägt ...

- a) schlucke ich meine Meinung lieber runter und füge mich (dem Konsens), um nicht anzuecken.
- b) vertrete ich weiterhin souverän und klar meine Meinung.
- c) komme ich manchmal ins Straucheln, versuche aber konsequent zu meiner Meinung zu stehen, was mir leider nicht immer leicht fällt.

| 14/21

Beende den Satz: Meine Bedürfnisse und Meinungen zu kommunizieren, fällt mir eher ...

- a) schwer.
- b) leicht.
- c) leicht in einer sicheren Umgebung und weniger leicht in ungewohntem Umfeld.

# CHAKREN-TEST

| 15/21

**Das Ausleben meiner Kreativität und meines Wesens ist ...**

- a) eher nebensächlich.
- b) essenziell für mich und findet statt.
- c) wichtig, aber ich finde nicht immer die Zeit.

| Ergebnis Frage 13-15:

Trage ein, wie oft du a, b oder c angekreuzt hast.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

---

| 16/21

**Beende den Satz: Meine Träume ...**

- a) spielen keine Rolle in meinem Leben, zumal ich mich eigentlich nie an sie erinnern kann.
- b) schätze ich als Inspirationen voller wertvoller Botschaften. Ich träume viel, intensiv und in den schillerndsten Farben.
- c) sehe ich als nächtliche Unterhaltung, wobei ich leider auch oft Alpträume habe.

| 17/21

**Visionen sind für mich ...**

- a) Luftschlösser. Ich brauche Kontrolle und einen Plan.
- b) Essenziell für mich, mein Wachstum und das Leben meiner Träume.
- c) schöne Momente, in die ich mich hineinbegebe. Ich benötige jedoch trotzdem einen festen Fahrplan mit Handlungsschritten.

# CHAKREN-TEST

| 18/21

Beende den Satz: Wenn ich eine Eingebung habe ...

- a) verdränge ich diese.
- b) gebe ich ihr Raum und höre genau hin.
- c) nehme ich sie wahr, schalte jedoch schnell meinen Verstand ein.

| Ergebnis Frage 16-18:

Trage ein, wie oft du a, b oder c angekreuzt hast.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

---

| 19/21

Was trifft am ehesten auf dich zu?

- a) Ich sehe mich in diesem Leben als Einzelkämpfer/in.
- b) Ich fühle mich verbunden mit einem größeren Ganzen und vertraue darauf, dass ich nicht allein bin.
- c) Ich glaube zwar an die Kraft der Gemeinschaft, ganz verlassen kann ich mich aber doch nur auf mich.

| 20/21

Beende den Satz: Ich glaube ...

- a) nur das, was ich sehe.
- b) an die Kraft einer höheren Macht (Universum, Gott, Schicksal, ...).
- c) an Zufälle.

| 21/21

Beende den Satz: Das Leben passiert ...

- a) gegen mich.
- b) durch mich.
- c) für mich.

| Ergebnis Frage 19-21:

Trage ein, wie oft du a, b oder c angekreuzt hast.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_



# CHAKREN-TEST

## AUFLÖSUNG

Zähle nun die As, Bs und Cs für jedes Chakra zusammen und lies die entsprechende Auflösung für den Buchstaben, den du am häufigsten gewählt hast.

Wenn du gleich viele Antworten bei a), b) oder c) hast – oder alles je einmal – dann lohnt es sich so oder so, sich das Chakra genauer anzuschauen. Mehr Tipps zum Nähren und Ausgleichen deiner Chakren findest du jeweils bei der Antwort zu a) und in unserem Chakren-Journey Onlinekurs.

# CHAKREN-TEST

## AUFLÖSUNG

| FRAGE        | A | B | C |
|--------------|---|---|---|
| 1            |   |   |   |
| 2            |   |   |   |
| 3            |   |   |   |
| TOTAL<br>1-3 |   |   |   |
| 4            |   |   |   |
| 5            |   |   |   |
| 6            |   |   |   |
| TOTAL<br>4-6 |   |   |   |
| 7            |   |   |   |
| 8            |   |   |   |
| 9            |   |   |   |
| TOTAL<br>7-9 |   |   |   |
| 10           |   |   |   |
| 11           |   |   |   |

| FRAGE          | A | B | C |
|----------------|---|---|---|
| 12             |   |   |   |
| TOTAL<br>10-12 |   |   |   |
| 13             |   |   |   |
| 14             |   |   |   |
| 15             |   |   |   |
| TOTAL<br>13-15 |   |   |   |
| 16             |   |   |   |
| 17             |   |   |   |
| 18             |   |   |   |
| TOTAL<br>16-18 |   |   |   |
| 19             |   |   |   |
| 20             |   |   |   |
| 21             |   |   |   |
| TOTAL<br>19-21 |   |   |   |

# CHAKREN-TEST

## ANTWORTEN FRAGEN 1-3 – DEIN WURZELCHAKRA

A) Wenn du am häufigsten a) gewählt hast, könnte dein Wurzelchakra etwas mehr Zuwendung vertragen.

Möglicherweise steht dein Vertrauen in dich und die Welt auf etwas wackeligen Beinen? Und kann es sein, dass Kontrolle (und die Kontrolle loslassen) für dich ein heikles Thema darstellt? Um hier (wieder) mehr in deine Kraft zu kommen, widme dich in der nächsten Zeit deinem Wurzelchakra, z.B. indem du viel Zeit in der Natur verbringst und barfuß läufst.

B) Wenn du am häufigsten b) gewählt hast, ist dein Wurzelchakra wahrscheinlich ausbalanciert und gut geerdet. So bildet es eine stabile Basis, aus der die weiteren Chakren emporwachsen können. Du vertraust, stehst mit beiden Beinen im Leben und kannst dich dem Fluss des Lebens hingeben, ohne alles immer kontrollieren zu müssen. Herzlichen Glückwunsch!

C) Wenn du am häufigsten c) gewählt hast, ist dein Wurzelchakra ziemlich stabil und in Balance, könnte aber dennoch davon profitieren, wenn du dich ihm hier und da etwas mehr widmest. Du hast ein recht verlässliches Urvertrauen, aber gewisse Situationen bringen dich dennoch aus der Balance. Frag dich gern selbst, bei welchen Themen du manchmal schwankst oder Unsicherheiten wahrnimmst: Vertrauen, Kontrolle, Finanzen?

# CHAKREN-TEST

## ANTWORTEN FRAGEN 4-6 – DEIN SAKRALCHAKRA

A) Wenn du am häufigsten a) gewählt hast, könnte dein Sakralchakra etwas mehr Zuwendung vertragen.

Möglicherweise hast du Schwierigkeiten mit allem, was mit Genuss, Sinnlichkeit und Verspieltheit zu tun hat und/oder es fällt dir schwer, deinen Körper und seine Bedürfnisse anzunehmen? Vielleicht versuchst du, besonders ernst, seriös und erwachsen zu sein und erlaubst dir nicht oder nur selten, deine kindliche Neugier und Lebensfreude auszuleben? Um dein Sakralchakra zu nähren kannst du z.B. den Tag mit Tanzen beginnen (mach dir deine Lieblingsmusik an und tanze nur für dich selbst, mit offenen oder geschlossenen Augen) und gib dich ganz der Erfahrung hin. Verspieltheit & Genuss sind ein essenzieller Teil unserer Essenz, spielen eine elementare Rolle beim Realisieren deiner Träume und bringen mehr Leichtigkeit in dein Leben.

B) Wenn du am häufigsten b) gewählt hast, ist dein Sakralchakra wahrscheinlich ausbalanciert und voller Leben. Herzlichen Glückwunsch zu diesem schönen Zustand! Du fühlst dich ziemlich wohl in und mit deinem Körper, hast eine gute Verbindung zu deinem inneren Kind und deinen Bedürfnissen, erlaubst dir, das Leben zu genießen und siehst es als einen Tanz, ein Abenteuer, ein Spiel, in dem es immer wieder Neues zu entdecken und auszuprobieren gibt.

# CHAKREN-TEST

## ANTWORTEN FRAGEN 4-6 – DEIN SAKRALCHAKRA

C) Wenn du am häufigsten c) gewählt hast, ist dein Sakralchakra ziemlich ausbalanciert, könnte aber dennoch davon profitieren, wenn du dich ihm ab und zu etwas mehr widmest. Meistens liebst und genießt du das Leben und erlaubst dir, deinen Bedürfnissen frei nachzugehen. In manchen Situationen fühlst du dich dennoch gehemmt und schämst dich für das, was dir gefällt. Oder du verhältst dich eher im Einklang mit verinnerlichten fremden Erwartungen, als deinen eigenen Wünschen. Frag dich gern selbst, bei welchen Themen du manchmal schwankst oder Unsicherheiten und/oder Hemmungen und Scham wahrnimmst: Intimität/Sinnlichkeit, Genuss, Verspieltheit?

# CHAKREN-TEST

## ANTWORTEN FRAGEN 7-9 – DEIN NABELCHAKRA

A) Wenn du am häufigsten a) gewählt hast, könnte dein Nabelchakra etwas mehr Zuwendung vertragen.

Möglicherweise fällt es dir oft schwer, deinen Willen durchzusetzen oder aber du bist – ganz im Gegenteil – sehr darauf fixiert, dass die Dinge „nach deiner Pfeife tanzen“. Das Thema Macht ist dir wichtig, entweder weil du dich ohnmächtig fühlst oder weil du glaubst, dass du andere dominieren musst, um ernst genommen zu werden. Auch eine „Opfermentalität“ oder „passiv-aggressives Verhalten“ deuten auf ein unausgeglichenes Nabelchakra hin. Um dein Nabelchakra in Balance zu bringen und deine eigene Kraft in deiner Mitte zu spüren, sind z.B. Sportarten geeignet, bei denen du ordentlich ins Schwitzen kommst (Hot Yoga, Joggen, Kampfsport). Probier das mal aus und erlaube dir, dabei Spaß zu haben und dein Ego aus dem Spiel zu lassen.

B) Wenn du am häufigsten b) gewählt hast, ist dein Nabelchakra wahrscheinlich ausbalanciert und stark. Du kannst dich durchsetzen, ohne aggressiv zu sein, spürst deine Stärke, aber zugleich auch Empathie für andere. Du fällst Entscheidungen selbstbewusst und voller Klarheit, weißt, wohin du im Leben willst und gehst mutig deinen Weg. Weiter so und gute Reise!

# CHAKREN-TEST

## ANTWORTEN FRAGEN 7-9 – DEIN NABELCHAKRA

C) Wenn du am häufigsten c) gewählt hast, ist dein Nabelchakra wahrscheinlich meistens stark und stabil, doch es gibt auch Momente, in denen es etwas schwächelt. Das ist okay so. Wenn du möchtest, schau dir dennoch die Tipps aus Antwort a) an, um dein Nabelchakra noch etwas mehr zu pflegen und frag dich einmal selbst, wo du manchmal schwankst oder Unsicherheiten wahrnimmst: Durchsetzungswillen, Harmonie vs. Rechthaben, für deine Bedürfnisse eintreten?

# CHAKREN-TEST

## ANTWORTEN FRAGEN 10-12 – DEIN HERZCHAKRA

A) Wenn du am häufigsten a) gewählt hast, könnte dein Herzchakra etwas mehr Zuwendung vertragen. Dir kann es schwerfallen, deine Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und sie zu leben. Du agierst vielleicht oft selbstlos oder verschließt dich, aus Angst vor Ablehnung. Das macht sich möglicherweise in deinen Beziehungen bemerkbar, die eventuell nicht ganz so erfüllend für dich sind, wie du dir das eigentlich wünschst. Das Gesetz der Chakren aber besagt: wenn wir uns verschließen, um uns zu schützen, schwächen wir uns nur selbst. Dich so anzunehmen, wie du bist und anderen mit Mitgefühl zu begegnen, ist der Schlüssel für erfüllte Beziehungen. Deshalb unsere Empfehlung: Widme dich in der nächsten Zeit deinem Herzchakra, um hier für mehr Balance zu sorgen. Du kannst es nähren, indem du z.B. herzöffnende Yoga-Posen übst, Zeit im Grünen verbringst oder dir eine Massage gönnst.

B) Wenn du am häufigsten b) gewählt hast, ist dein Herzchakra wahrscheinlich ausbalanciert und aufgeschlossen. Du kannst deine Bedürfnisse erkennen und führst glückliche und nährenden Beziehungen mit den Menschen in deinem Umfeld. Herzlichen Glückwunsch!



# CHAKREN-TEST

## ANTWORTEN FRAGEN 10-12 – DEIN HERZCHAKRA

C) Wenn du am häufigsten c) gewählt hast, ist dein Herzchakra meistens in Balance, jedoch gibt es Situationen, in denen du dein Herz doch verschließt und keinen so rechten Zugang zu ihm findest. Um hier für mehr Balance zu sorgen, schau dir gern die Tipps aus Antwort a) an und frage dich einmal selbst, bei welchen Themen du manchmal schwankst: Zugang zu deinen Bedürfnissen, Selbstliebe & -akzeptanz, Beziehungen?

# CHAKREN-TEST

## ANTWORTEN FRAGEN 13-15 – DEIN KEHLCHAKRA

A) Wenn du am häufigsten a) gewählt hast, könnte dein Kehlchakra etwas mehr Zuwendung vertragen.

Möglicherweise fällt es dir schwer, deine Meinung und Gedanken klar und authentisch zu kommunizieren. Vielleicht versteckst du dich lieber hinter einer Maske, als dich zu zeigen, wie du wirklich bist, was dich auch in deiner Kreativität einschränkt. Um hier für mehr Balance zu sorgen, kannst du z.B. morgens in der Dusche laut singen, um mehr in Kontakt mit deiner eigenen Stimme zu kommen und auszuprobieren, wie es sich anfühlt, hörbar zu sein.

B) Wenn du am häufigsten b) gewählt hast, ist dein Kehlchakra wahrscheinlich ausbalanciert und frei. Du traust dich, authentisch „du selbst“ zu sein, kommunizierst ungeniert und lebst deine Kreativität aus. Herzlichen Glückwunsch!

# CHAKREN-TEST

## ANTWORTEN FRAGEN 13-15 – DEIN KEHLCHAKRA

C) Wenn du am häufigsten c) gewählt hast, ist dein Kehlchakra ziemlich ausbalanciert, könnte jedoch u.U. dennoch davon profitieren, wenn du dich ihm hier und da etwas mehr widmest. Es kann sein, dass du dich meistens authentisch zeigst, dich in gewissen Situationen aber lieber etwas verstellst, um es dir leichter zu machen. Du merkst selbst, dass dir das nicht gut tut, aber etwas hindert dich trotzdem daran, hier mutig zu dir selbst zu stehen. Um hier für mehr Stabilität zu sorgen, schau dir gern die Tipps aus Antwort a) an und frage dich einmal, bei welchen Themen du manchmal schwankst oder nicht ganz zu deiner Wahrheit stehst: Kommunikation, Kreativität, Authentizität, Klarheit?

# CHAKREN-TEST

## ANTWORTEN FRAGEN 16-18 – DEIN STIRNCHAKRA

A) Wenn du am häufigsten a) gewählt hast, könnte dein Stirnchakra etwas mehr Zuwendung vertragen.

Möglicherweise fühlst du keine Verbindung zu deiner Intuition und inneren Weisheit und versuchst (krampfhaft), alles in deinem Leben zu rationalisieren, was dich auslaugen und für Kopfschmerzen sorgen kann. Deine Träume und Visionen klar vor dir zu sehen, fällt dir schwer. Um hier für mehr Balance zu sorgen, kannst du z.B. Umkehrhaltungen praktizieren, eine Visualisierungs- oder die Darkness-Meditation üben.

B) Wenn du am häufigsten b) gewählt hast, ist dein Stirnchakra wahrscheinlich in Balance. Du fühlst eine starke Verbindung zu deiner Intuition und vertraust deinen Eingebungen, die dich manchmal zu besseren Entscheidungen führen, als langes Grübeln. Herzlichen Glückwunsch zu so viel Weisheit! ;-)

C) Wenn du am häufigsten c) gewählt hast, ist dein Stirnchakra ziemlich ausbalanciert, jedoch sträubst du dich manchmal noch dagegen, hier wirklich deiner inneren Weisheit zu vertrauen anstatt deiner Ratio. Um hier für noch mehr Balance und Stabilität zu sorgen, kannst du die Tipps aus Antwort a) befolgen. Frag dich auch gern einmal, wann du deiner Intuition, deinen Träumen und Visionen glaubst und wann eher nicht?

# CHAKREN-TEST

## ANTWORTEN FRAGEN 19-21 – DEIN KRONENCHAKRA

A) Wenn du am häufigsten a) gewählt hast, könnte dein Kronenchakra etwas mehr Zuwendung vertragen.

Möglicherweise tust du dich schwer im Leben, weil du dich zu sehr auf das fokussierst, was man sehen, anfassen und zählen kann. Lade gern etwas mehr Spiritualität in dein Leben ein.

Um dein Kronenchakra zu nähren und hier für etwas mehr Balance und Öffnung zu sorgen, notiere dir 10 Dinge, für die du dankbar bist und die nichts mit materiellen Dingen zu tun haben.

B) Wenn du am häufigsten b) gewählt hast, ist dein Kronenchakra wahrscheinlich ausbalanciert und empfangsbereit. Du fühlst dich angebunden ans Große Ganze und lebst deine Spiritualität auf gesunde Weise aus. Herzlichen Glückwunsch, die Erleuchtung ist nahe! :-)

C) Wenn du am häufigsten c) gewählt hast, ist dein Kronenchakra wahrscheinlich ziemlich ausbalanciert. Du fühlst dich meistens mit dem Großen Ganzen verbunden und lebst deine Spiritualität aus. Manchmal allerdings glaubst du dir da selbst nicht ganz und versuchst, eher rationale Erklärungen zu finden. Um hier noch mehr ins Vertrauen zu gelangen und dein Kronenchakra noch mehr zu nähren, schau dir gern die Tipps aus Antwort a) an.

# CHAKREN-TEST

UND SO GEHT ES JETZT WEITER:

Du möchtest wissen, wie du deine Chakren auf einfache Art und Weise kontinuierlich nähren und somit ins Gleichgewicht bringen kannst?

Dann schau unbedingt die nächsten Tage in dein E-Mail Postfach, denn wir, Noémie Cause & Susann Pallarz, haben etwas für dich zusammengestellt.

Folge uns gern auch auf Instagram, um Alltagstipps und interessantes Hintergrundwissen zu den Chakren im Alltag & im Business zu erhalten.



Noémie: [@highonzen.meditation](https://www.instagram.com/highonzen.meditation)



Susann: [@holistic.content](https://www.instagram.com/holistic.content)