

# Lichtletter Nr. 1

## Yin Yoga für dein Wurzelchakra

*Eine Einladung zur Erdung, Hingabe & inneren Ruhe:*

### Das erwartet dich in diesem Lichtletter

- ✨ Persönliche Worte & Herzensimpulse von Peter Lichtlächeln
- Einführung ins Wurzelchakra – Bedeutung & Heilung
- 🧘 7 Yin-Yoga-Haltungen mit Aufbau, Wirkung & Kissen-Varianten
- 🧘 Atemübungen & Erdungsmeditation
- 💡 14 Affirmationen für Stabilität & Vertrauen
- ❓ 14 Kraftfragen zur Selbstreflexion
- 🌱 Erdende Alltagstipps für Körper, Geist & Seele
- 📖 Hinweis auf die Plus-PDF-Bibliothek mit ausführlichen Asana-Guides
- 🎓 Teaser zur Yin-Yoga-Ausbildung mit 10 % Rabatt für Mitglieder
- ☀️ Abschluss mit Humor, Herz & Erdung

### Mit Worten aus meinem Herzen – Peter Lichtlächeln

## Namasté du wundervolles Wesen!

Wie schön, dass du da bist. Dieser erste Lichtletter ist etwas ganz Besonderes für mich. Er ist gewachsen aus meiner eigenen intensiven Yin-Yoga-Praxis, meinem tiefen Studium des Körpers und des Atems – und dem Wunsch, dich auf eine liebevolle Reise zu begleiten: zurück zu deinen Wurzeln.

Bevor wir loslegen, vier ganz persönliche Wurzel-Geschenke von mir an dich:

- 🌳 Ich umarme regelmäßig Bäume – es erdet mich und erinnert mich an das Wesentliche.
- 💖 Ich atme oft ins Herz – besonders in Momenten der Unsicherheit. Das bringt mich zurück in den gegenwärtigen Augenblick.
- 😄 Humor ist meine Medizin – er holt mich raus aus dem Drama und rein ins Vertrauen.
- ✨ Meine innere Führung heißt Baba – sie flüstert mir meist mit einem Lächeln zu: „Atme ... alles ist gut.“

Der Fokus dieses Lichtletters liegt auf dem **Wurzelchakra** – deinem inneren Zuhause. In diesem PDF findest du Erdung zum Ausprobieren, Fragen zum Nachspüren, Yoga zum Loslassen und Impulse zum Verankern.

Ohne Stress, ohne Druck – in deinem Tempo.

Du brauchst nur dich selbst, ein bisschen Zeit, vielleicht eine Yogamatte – und die Bereitschaft, dich tiefer zu verwurzeln.

# Kapitel 1 – Das Wurzelchakra

Das Wurzelchakra (Muladhara) steht für Sicherheit, Stabilität und Vertrauen. Es bildet die Basis unseres Seins.

## **Anzeichen von Ungleichgewicht:**

- Rastlosigkeit, Ängste, Unsicherheit
- Verspannungen im Becken oder Rücken

## **Heilimpulse:**

- Erdende Übungen
  - Zeit in der Natur
  - Rote & wurzelnde Nahrung
  - Tiefe Bauchatmung & Meditation
- 



# Kapitel 2 – Yin Yoga für dein Wurzelchakra

## **7 Asanas mit Aufbau, Wirkung & Kissen-Varianten**

### **1. Kindhaltung (Balasana)**

**Aufbau:** Knie mattenbreit, Stirn zum Boden, Arme nach vorne oder seitlich

**Wirkung:** beruhigt Geist & Rücken

**Kissen-Variante:** Kissen längs zwischen die Knie und unter den Brustkorb legen

### **2. Schmetterling (Baddha Konasana)**

**Aufbau:** Fußsohlen zusammen, Knie nach außen, Vorbeuge

**Wirkung:** öffnet Hüften, fördert Loslassen

**Kissen:** unter die Knie und auf die Füße, Oberkörper darauf ablegen

### **3. Sleeping Swan (halbe Taube)**

**Aufbau:** Vorderes Bein angewinkelt, hinteres gestreckt, Oberkörper sinkt

**Wirkung:** tiefe Hüftöffnung, Emotionen lösen

**Kissen:** unter die Hüfte des vorderen Beins & unter den Oberkörper

### **4. Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana)**

**Aufbau:** Beine ausgestreckt, sanfte Vorbeuge

**Wirkung:** beruhigend, rückendehnend

**Kissen:** auf Oberschenkel oder Füße, Stirn ablegen

## 5. Libelle (Dragonfly)

**Aufbau:** Beine weit, nach vorne beugen

**Wirkung:** dehnt Beininnenseiten, beruhigt

**Kissen:** unter die Knie und unter den Brustkorb

## 6. Sphinx (Salamba Bhujangasana)

**Aufbau:** Ellbogen unter Schultern, Herz hebt sich

**Wirkung:** stärkt unteren Rücken

**Kissen:** unter Becken oder unteren Brustkorb

## 7. Drachen (Dragon)

**Aufbau:** Ein Bein vorne, das andere gestreckt, Hüften sinken

**Wirkung:** intensive Dehnung, bringt Mut

**Kissen:** unter das hintere Knie und unter Hände oder Oberkörper

---

### **Noch mehr für dich: Die ausführlichen Asana-Guides**

Wenn du die Yin-Yoga-Haltungen nicht nur lesen, sondern ganz in Ruhe **Schritt für Schritt vertiefen** möchtest – mit Bildern, klaren Anleitungen, Wirkungen und Tipps für deine Praxis – dann freue dich auf die:

### **PDF-Bibliothek für Plus-Mitglieder**

Dort findest du nach und nach zu **allen im Lichtletter erwähnten Asanas** liebevoll gestaltete PDFs mit:

- Aufbau & Ausrichtung
- Wirkungen auf Körper, Energie & Emotion
- Varianten mit Kissen & Blöcken
- persönliche Hinweise von mir
- Impulsfragen & Affirmationen für jede Haltung

 So kannst du dir deine ganz persönliche Yin-Yoga-Kartei aufbauen – zum Stöbern, Nachspüren, Weitergeben oder einfach Genießen.

Du bist noch kein Plus-Mitglied?

Dann schau gern im Mitgliederbereich vorbei – dein Lichtlächeln wartet schon. 

## Kapitel 3 – Atem & Meditation

### 1. Bauchatmung

Hände auf den Bauch legen, ruhig ein- und ausatmen.

**Impuls:** „Ich atme Vertrauen ein, ich atme Angst aus.“

### 2. Erdungsvisualisierung

Stelle dir vor, wie kräftige Wurzeln aus deinem Becken in die Erde wachsen.

### 3. Mantra-Meditation

Wiederhole innerlich oder laut: **LAM** – der Klang des Wurzelchakras.

---

## Kapitel 4

### – 14 Affirmationen für dein Wurzelchakra

1. Ich bin sicher.
2. Ich bin geerdet.
3. Ich bin mit der Erde verbunden.
4. Ich vertraue dem Leben.
5. Ich bin getragen.
6. Ich bin ganz hier.
7. Ich habe genug.
8. Ich bin ruhig und klar.
9. Ich bin in meinem Körper zu Hause.
10. Ich darf loslassen.
11. Ich bin stabil und flexibel zugleich.
12. Ich bin verbunden mit meinen Wurzeln.
13. Ich bin im Frieden mit mir.
14. Ich bin.

## ? Kapitel 5

### – 14 Kraftfragen für deine Selbstreflexion

1. Was gibt mir Halt?
  2. Wann fühle ich mich sicher?
  3. Was bedeutet Vertrauen für mich?
  4. Wo fühle ich mich zu Hause?
  5. Was erdet mich im Alltag?
  6. Welche Rituale nähren mich?
  7. Was raubt mir Energie?
  8. Was würde ich tun, wenn ich vollkommen vertraue?
  9. Welche Gedanken machen mich unruhig?
  10. Was brauche ich wirklich?
  11. Was darf ich heute loslassen?
  12. Wofür bin ich dankbar?
  13. Wie fühlt sich Erdung für mich an?
  14. Was will durch mich wachsen?
- 

## Kapitel 6 – Alltagstipps zur Erdung

- **Barfuß gehen:** Im Garten, Wald oder auf dem Teppich
  - **Rotes, wärmendes Essen:** z. B. Wurzelgemüsesuppe, Rote-Bete-Salat
  - **Baum-Umarmung:** Geh raus. Umarme. Spüre.
- 

## Kapitel 7 – Deine Yin Yoga Ausbildung

Du möchtest Yin tiefer verstehen, lehren oder einfach noch mehr eintauchen?

 **Yin Yoga Lehrer:innen Ausbildung**  inkl. Aufzeichnungen, Audios, PDF-Skript & Zertifikat  **10 % Rabatt für Basic-Mitglieder**  
Alle Infos findest du im Mitgliederbereich unter „Ausbildungen“

Lass dir Zeit. Spüre nach. Nimm mit, was dich stärkt – den Rest darfst du einfach sein lassen. Danke, dass du diesen Weg mit mir gehst.

Verwurzel dich. Atme. Sei. Mit Herz, Humor und Hingabe, Dein

**Peter Lichtlächeln**  