



## Zentrum für Edelstein-Balance®

Eine ganzheitliche Körpertherapie mit Edelsteinen, Duft und Klang

### Inhalt:

1. Windmühlen
2. Beginn des Seminarjahres 2009: Chakra-Trilogie mit Michael Gienger
3. Dezember-Tipp: Chakra-Meditation für jeden Tag



*"Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern,  
andere errichten Windmühlen"*

Dieser Spruch hat mich in den letzten Tagen sehr bewegt. Ich finde, dass er sehr gut in diese Zeit passt. Wir stehen auch immer wieder vor der Entscheidung, wie wir mit dem "Wind der Veränderung" in den verschiedenen Lebensbereichen umgehen.

Vielleicht macht er uns Angst und wir errichten eine Mauer? Dann erreicht uns aber auch viel Gutes nicht mehr. Und es gibt noch so viel Schönes, Gutes und Kostbares auf dieser Welt zu entdecken und zu erleben. Juwelen für die es sich lohnt, Mauern wieder einzureißen!

Ab heute, dem 21. 12. – nach der längsten Nacht des Jahres – wird in vielen Kulturen der Wiederanstieg des Lichts, die Wintersonnwende gefeiert. Zwar besinnlich, aber richtig. Deshalb auch symbolisch die vielen Lichter, die wir entzünden. Die drei Tage des Sonnwendfestes sind schöne Tage, an denen man sich mit allem beschäftigt, was das innere Licht entzündet und erhellt: Familie, Freunde, Erfüllung tiefer Wünsche (daher auch das Schenken), Briefe schreiben, Gespräche, Spaziergänge. Alles, was sich und andere glücklich macht. Die richtigen Tage, um Mauern wieder abzureißen und mit der Kraft des ansteigenden Lichtes Windmühlen zu bauen.

Ich wünsche Ihnen in diesem Sinne immer wieder eine Windmühle, die jedem Sturm trotzt. Um Veränderungen als Chancen zu sehen und zu nutzen, Wissen zu erwerben und neue Fähigkeiten zu entdecken. Das ist auch eine Möglichkeit, sich eine Basis zu schaffen, die einem niemand mehr nehmen kann.

Ab Februar beginnt auch mein "Unterrichtsjahr" wieder gleich mit einer Seminarreihe, die mich letztes Jahr am meisten bewegt hat: die Chakra-Ausbildung mit meinem Freund und Lehrer Michael Gienger. Egal, ob man sie nur für sich oder auch zur Anwendung an Anderen macht, es verbirgt sich hinter dieser Trilogie weit mehr als man schreiben kann. Achtsam und fachkundig werden Sie an das spannende Thema Chakren und Heilsteine herangeführt und in vielen praktischen Übungen lernen Sie deren intuitives Erspüren, Wahrnehmen und Sehen. Jeder Teil der einzeln buchbaren Wochenenden ist schon verbunden mit praktischen Anwendungen für sich und Andere. Den krönenden Abschluß bildet dann das Wochenende mit Michael, der zu einer persönlichen Chakra-Auswertung jedes Teilnehmers eine altüberlieferter schamanische Kristallbehandlung zeigt. Na, neugierig?

**Termine der Chakra-Seminare:**



13.-15. Februar 2009 Teil I in Heilsbronn  
17.-19. Juli 2009 Teil II in Heilsbronn  
11.-13. Juni 2010 Teil III in Heilsbronn

Für mehr Informationen klicken Sie bitte [hier](#)

Um Sie ein bisschen auf das Thema Chakren und Heilsteine einzustimmen, finden Sie nachfolgend eine kleine Anleitung für Ihre ganz persönliche Chakra-Meditation. Gerade die Zeit "zwischen den Jahren" - die sogenannten Raunächte - wird seit Alters her zur Vorschau auf das kommende Jahr und zum Orakeln genutzt.



Zwei sehr schöne Möglichkeiten, die Chakra-Steine zu verwenden, ist einerseits der Einsatz gezielt nach der momentanen Verfassung, den Bedürfnissen und Befindlichkeiten und andererseits der intuitive Zugang zu diesen Themen. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für den Einsatz der Edelsteine, die von mir passend zum Thema der Chakren nach steinheilkundlichen Kriterien ausgesucht wurden. Diese Auswahl der Steine und der Anwendungs-Beispiele soll als Anregung verstanden werden und stellt keinesfalls eine professionelle Behandlung dar oder erhebt den Anspruch auf Vollständigkeit dieses Themas. Eine professionelle Behandlung der Chakren mit oder auch ohne Heilsteinen bedarf unbedingt einer vorhergehenden Schulung.

Chakren gehören meiner Erfahrung nach zu den sensibelsten "Schaltstellen" unseres Körpers und sollten nicht leichtfertig manipuliert werden. Die hier beschriebene Chakra-Meditation soll Ihnen vor allem eine Zeit der Ruhe und Besinnung werden und aus meiner langjährigen Erfahrung kann ich Ihnen nur raten: Haben Sie einfach keine Erwartungshaltung. Sehen Sie es als kleine "Aus-Zeit" mit der Möglichkeit, die Chakren durch die Kraft der Steine zu unterstützen und zu harmonisieren. Manchmal bemerkt man die Wirkung erst einige Zeit später, da wir Menschen ja meistens vergessen, warum etwas gerade so gut gelaufen ist, sondern eher

- 9. Chakra**  
Scheitel – Amethyst  
Lage: Verlängern Sie die Ohrspitzen senkrecht nach oben und nehmen Sie den höchsten Punkt des Kopf.  
Thema: Inspiration und Harmonie
- 8. Chakra**  
Stirn – Bergkristall  
Lage: ca. zweifingerbreit über der Nasenwurzel in der Mitte der Stirn  
Thema: Identität, spiritueller Weg, Bewusstheit und Entwicklung
- 7. Chakra**  
Nase – Bergkristall  
Lage: Nasenspitze  
Thema: Klarheit, Instinkt, inneres Wissen
- 6. Chakra**  
Hals – Chaledon  
Lage: im Bereich der Halsgrube  
Thema: Kommunikation, Kontaktaufnahme
- 5. Chakra**  
Thymus – Heliotrop  
Lage: zwischen Herz- und Hals-Chakra, oberhalb des Brustbeins  
Thema: Schutz, Abgrenzung, Vitalisierung
- 4. Chakra**  
Herz – Rosenquarz  
Lage: auf der Höhe des Herzens, Brustmitte  
Thema: Erfüllung, Gefühle, Verstehen
- 3. Chakra**

jammern, wenn etwas schlecht läuft.

### So könnte Ihre persönliche Chakra-Mediation aussehen:

#### Analytische Auswahl:

Sie entscheiden, welches Thema für Sie gerade ansteht, z.B. "Kommunikation", "Entwicklung" oder "Durchhaltevermögen". Formulieren Sie es für sich anhand des rechts beschriebenen Textes und legen Sie sich den ausgewählten Stein einfach ca. 15 – 20 Minuten (mein Erfahrungswert) auf das entsprechende Chakra. Auch hier gilt: Ihr Gefühl entscheidet, wann es genug ist. Seien Sie sensibel und vertrauen Sie auf die Signale Ihres Körpers statt stur die Uhr im Blick zu haben! Und wenn nach 3 Minuten ein guter Punkt erreicht ist oder Sie vielleicht mit dem Stein einschlafen, dann ist das auch in Ordnung! Sie müssen während der Meditation nicht unbedingt an das Thema denken – schöner ist es, wenn Sie dem Stein einfach seinen Raum lassen. Das Thema wurde ja schon durch die Auswahl des Steines "aktiviert".

#### Intuitive Auswahl:

Sie nehmen sich die Chakra-Steine zur Hand und entscheiden sich spontan für einen Stein, der Ihnen an ersten ins Auge fällt oder Sie ziehen mit geschlossenen Augen mit der linken Hand (links ist unsere intuitive Seite) einen Stein. Danach legen Sie den Stein wie bei der analytischen Auswahl oben beschrieben auf.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim spielerischen Umgang mit den Steinen und freue mich auf Ihre Feedbacks unter [info@edelstein-balance.de](mailto:info@edelstein-balance.de)



Solarplexus – Calcit

Lage: zwischen Nabel und Brustbein

Thema: Selbstaussdruck, Verwirklichung  
Selbstvertrauen und Entwicklung

#### 2. Chakra

Nabel – Carneol

Lage: Eine Handbreit unter dem Nabel

Thema: Beziehung Ich-Du, Begegnung, Zuneigung

#### 1. Chakra

Wurzel – roter Jaspis

Lage: zwischen Anus und Genitalien

Thema: Wunscherfüllung, Überleben und Fortpflanzung  
Energie und Durchhaltevermögen

Diese doch eher "intime" Stelle behandle ich auch mit Erfolg durch Auflegen des Steines auf das Schambein oder des Steißbeines auf der Körperrückseite

Ich freu mich auf ein Wiedersehen/Kennenlernen und wünsche Ihnen und Ihren Lieben einen "besinnliches" Weihnachtsfest, einen schönen Jahresausklang und ein wundervolles neues Jahr.

Ihre

Monika Grundmann

[www.edelstein-balance.de](http://www.edelstein-balance.de)



---

Dieser Newsletter wurde erstellt von



---

**Zentrum für Edelstein-Balance®**  
**Monika Grundmann**  
**Massagen - Seminare - Kosmetik**  
**Bauhofstr. 14, 91560 Heilsbronn**  
**Tel.: 09872 2999, Fax: 09872 2606**

Texte: Monika Grundmann  
Gestaltung: Joachim Pöllmann

© Monika Grundmann, Heilsbronn, 2008

---

Sie haben sich nicht selbst in unseren Newsletter eingetragen oder wollen keine weiteren Informationen erhalten? Dann klicken Sie bitte [hier](#), um sich abzumelden.