

# INHALT

Einführung.....	6
Die Chakraenergie kennenlernen .....	8
Die Lage und Bedeutung der Chakras.....	12
Wie du mit dem Chakrahandbuch arbeiten kannst .....	20
<b>Allgemein</b> .....	21
<b>Chakrameditationen</b> .....	23
Die Energie der Chakras wahrnehmen.....	26
<b>Intuitives Spüren</b> .....	27
<b>Intuitives Sehen</b> .....	28
<b>Wahrnehmen mit dem Pendel oder der Einhandrute</b> .....	29
<b>Stelle dir Fragen</b> .....	30
Chakras & Körper .....	32
<b>Wurzelchakra &amp; Körper</b> .....	36
Verbinde dich mit der Erde und der Natur .....	39
Wurzelchakra-Meditation: Finde Geborgenheit in dir .....	40
<b>Sakralchakra &amp; Körper</b> .....	42
Entgifte und reinige deinen Körper .....	45
Sakralchakra-Meditation: Bringe deine Gefühle zum Fließen .....	46
<b>Solarplexuschakra &amp; Körper</b> .....	48
Tipps für eine gesunde Abgrenzung .....	51
Solarplexuschakra-Meditation: Aktiviere deine Kraft.....	52
<b>Herzchakra &amp; Körper</b> .....	54
Deine Haut atmen lassen.....	57
Herzchakra-Meditation: Empfange deine Liebe.....	58

<b>Halschakra &amp; Körper</b> .....	<b>59</b>
Brahma Mudra – Entspanne deinen Nacken.....	62
Halschakra-Meditation: Befreie deinen Ausdruck.....	63
<b>Stirnchakra &amp; Körper</b> .....	<b>65</b>
Lavendel zum Einschlafen und Loslassen .....	68
Stirnchakra-Meditation: Kläre deinen Blick .....	68
<b>Kronenchakra &amp; Körper</b> .....	<b>70</b>
Heilung durch die Energie des Bergkristalls .....	73
Kronenchakra-Meditation: Heile deinen Körper .....	74
<b>Chakras &amp; Beziehungen</b> .....	<b>76</b>
<b>Wurzelchakra &amp; Beziehungen</b> .....	<b>79</b>
Wurzelchakra-Meditation: Entlaste deine Wurzeln .....	81
<b>Sakralchakra &amp; Beziehungen</b> .....	<b>84</b>
Die liegende Acht – Eine Beziehung in Harmonie bringen .....	87
<b>Solarplexuschakra &amp; Beziehungen</b> .....	<b>89</b>
Solarplexuschakra-Meditation:	
Abhängigkeiten in Beziehungen lösen.....	92
<b>Herzchakra &amp; Beziehungen</b> .....	<b>94</b>
Herzchakra-Meditation: Öffne und heile dein Herz .....	97
<b>Halschakra &amp; Beziehungen</b> .....	<b>99</b>
Das reinigende, befreiende Gespräch.....	103
<b>Stirnchakra &amp; Beziehungen</b> .....	<b>105</b>
Raum schaffen für Neues.....	109
<b>Kronenchakra &amp; Beziehungen</b> .....	<b>112</b>
Kronenchakra-Meditation:	
Verbinde dich mit dem universellen Sein .....	115

<b>Chakras &amp; Selbstverwirklichung .....</b>	<b>118</b>
<b>Wurzelchakra &amp; Selbstverwirklichung .....</b>	<b>121</b>
Wurzelchakra-Meditation:	
Angst loslassen und Vertrauen spüren .....	124
<b>Sakralchakra &amp; Selbstverwirklichung .....</b>	<b>126</b>
Sakralchakra-Meditation: Öffne das Tor zu deiner Lebenslust .....	130
<b>Solarplexuschakra &amp; Selbstverwirklichung .....</b>	<b>132</b>
Solarplexuschakra-Meditation:	
Entfache dein inneres Feuer, und lebe dein Licht.....	135
<b>Herzchakra &amp; Selbstverwirklichung .....</b>	<b>137</b>
Herzchakra-Meditation:	
Öffne dich für die Botschaften deines Herzens .....	141
<b>Halschakra &amp; Selbstverwirklichung.....</b>	<b>143</b>
Halschakra-Meditation:	
Kopf und Herz miteinander verbinden .....	146
<b>Stirnchakra &amp; Selbstverwirklichung .....</b>	<b>148</b>
Stirnchakra-Meditation: Begegne deinem zukünftigen Ich .....	152
<b>Kronenchakra &amp; Selbstverwirklichung .....</b>	<b>155</b>
Kronenchakra-Meditation: Eintauchen in die Stille .....	158
<b>Meditationen für alle Chakras.....</b>	<b>160</b>
Meditation: Deine Chakraenergie bejahen .....	161
Meditation: Den Atem kreisen lassen.....	163
Meditation: Erd- und Himmelsenergie vereinen .....	164
<b>Räuchern &amp; Aromatherapie .....</b>	<b>166</b>
<b>Zum Abschluss .....</b>	<b>170</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>171</b>
<b>Quellen &amp; Inspirationen .....</b>	<b>172</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>176</b>