

INHALT

EINLEITUNG	10
-------------------------	-----------

DAS ERBLÜHEN BEGINNT IM SCHOSS	13
---	-----------

WURZELCHAKRA –

DEIN WEIBLICHER URSPRUNG	19
---------------------------------------	-----------

In dir zu Hause sein	20
----------------------------	----

ÜBUNG: Verbinde dich mit dem Schoßraum der Erde	21
---	----

ÜBUNG: Schenke deinem Körper Liebe.....	22
---	----

Ängste, die Schatten des Wurzelchakras.....	23
---	----

Dein Ankommen in der Welt.....	25
--------------------------------	----

Die Kraft der Ahnen.....	27
--------------------------	----

ÜBUNG: Heilung der Ahnenreihe.....	28
------------------------------------	----

SAKRALCHAKRA –

DEINE WEIBLICHE LUST.....	31
----------------------------------	-----------

Die Befreiung der heiligen Kraft.....	33
---------------------------------------	----

Lustvolle weibliche Sexualität.....	35
-------------------------------------	----

ÜBUNG: Betrachte die Schönheit deiner Vulva.....	39
--	----

Deine sinnliche Lust erwecken	40
-------------------------------------	----

Das heilige Element Wasser	42
----------------------------------	----

Der weibliche Rhythmus.....	44
-----------------------------	----

ÜBUNG: Weibliche und männliche Energie harmonisieren	46
--	----

Die Gebärmutter – Raum der Schöpfung.....	47
---	----

ÜBUNG: Yoni-Steaming	49
----------------------------	----

ÜBUNG: Deine Gebärmutter würdigen.....	50
--	----

ÜBUNG: Deine Gebärmutter befragen	51
---	----

Sexualität als Spiegelbild unseres Lebens.....	52
--	----

ÜBUNG: Die Schatten erkennen.....	52
-----------------------------------	----

ÜBUNG: Verwandle Schatten in Licht.....	55
---	----

SOLARPLEXUSCHAKRA –

DEINE WEIBLICHE KRAFT 57

Deine Macht anerkennen	59
Dein schöpferisches Gedankengut	60
ÜBUNG: Was denkst du über ...?.....	62
ÜBUNG: Löse begrenzende Glaubenssätze.....	63
Wenn das Tun aus dem Sein entspringt.....	64
Finde deinen Rhythmus.....	65
ÜBUNG: Das reine Sein erfahren.....	66
Energie, die nährt.....	67
Der entspannte Bauch.....	68
ÜBUNG: Entspannte Bauchbeziehungen	69
Deinen Raum abgrenzen	70
ÜBUNG: Dein eigener Raum	71
ÜBUNG: Abgeben, was nicht zu dir gehört.....	72
Nimm deine Wut an	72
ÜBUNG: Der Vulkanausbruch	74
Ermächtige dich selbst	75
ÜBUNG: Die Kraft der Klarheit	77
Ins Tun kommen	77
ÜBUNG: Über die Schwelle treten	79
Dein Potenzial entdecken.....	80
ÜBUNG: Deine Gaben erkennen.....	82

HERZCHAKRA –

DEINE WEIBLICHE LIEBE 85

Der Kreis der Frauen	87
Zuerst die Selbstliebe	88
ÜBUNG: Deine Selbstliebe erhöhen	91
Dein Herz öffnen	92
ÜBUNG: Herzkohärenz erzeugen	93
ÜBUNG: Kopf und Herz befragen	94
Atem verbindet	95
ÜBUNG: Loslassen und aufnehmen.....	96
ÜBUNG: Herz-Yoni-Verbindung.....	97

Dein Herz reinigen.....	98
ÜBUNG: Ho’oponopono mit dir und anderen	100
Heilung aus dem Herzenskern	101
ÜBUNG: Verbinde dich mit der Quelle der Liebe	102

HALSCHAKRA –

DEIN WEIBLICHER AUSDRUCK..... 105

Die Angst, sich zu äußern.....	107
Entspannter Mund – entspannte Yoni	109
ÜBUNG: Deinen Kiefer lockern	110
ÜBUNG: Lippenbalsam.....	111
Sei ehrlich zu dir selbst.....	111
ÜBUNG: Ehrlich mit dir sein	112
Liebevolle Kommunikation	113
ÜBUNG: Kopf und Herz verbinden.....	114
ÜBUNG: Sprich mit deiner Yoni.....	115
Sprechen befreit	117
ÜBUNG: Befreie dein Halschakra	118
ÜBUNG: Befreiung ohne Worte	119
Ausdruck deiner Essenz.....	120

STIRNCHAKRA –

DEINE WEIBLICHE INTUITION123

Das neue Bewusstsein	125
ÜBUNG: Vom Denken ins Fühlen	128
ÜBUNG: Deine Energie erhöhen.....	130
Die Zeichen erkennen	131
ÜBUNG: Empfange die Zeichen deiner Intuition	133
Die Zirbeldrüse – deine kosmische Antenne.....	134
ÜBUNG: Sprich mit deiner Zirbeldrüse.....	135
Von der Vision zur Manifestation.....	136
ÜBUNG: Empfange deine Vision.....	138
Die weiblichen Archetypen	139
ÜBUNG: Die Kraft der Orakelkarten	140
ÜBUNG: Empfange die Energien eines Lichtwesens	141

KRONENCHAKRA –

DEINE WEIBLICHE ERLEUCHTUNG 143

Die Verschmelzung	144
Spiritualität im weiblichen Alltag	146
ÜBUNG: Alltägliche Rituale	149
Die heilige kosmische Kraft	150
ÜBUNG: Verbindung mit dem kosmischen Schöpfungsfeld	151
ÜBUNG: OM – der Urklang	152

SEELENCHAKRA –

DEIN WEIBLICHES LICHT 155

Das Licht deiner Seele	156
ÜBUNG: Verbinde dich mit deiner Seele	157
Dein geistiger Ursprung	158
ÜBUNG: Anbindung an Himmel und Erde	159
Deine Seelenessenz	160
ÜBUNG: Deine Seelenessenz wahrnehmen	162
Deine Aufgaben auf Erden	163
ÜBUNG: Sprich mit deiner Seele	165
ÜBUNG: Raum für Heilung	166
ÜBUNG: Heilung deiner weiblichen Urkraft	167

ZUM ABSCHLUSS EIN NEUER ANFANG 168

DANKSAGUNG 170

INSPIRATIONEN UND

WEITERFÜHRENDE LITERATUR..... 171

ÜBER DIE AUTORIN 173

BILDNACHWEIS 176