

INHALT

<i>Vorwort</i>	7
 EINFÜHRUNG	9
<i>Einführung in das Chakren-System</i>	11
<i>Die feinstoffliche Anatomie im Hatha Yoga</i>	16
<i>Wie diese Box aufgebaut ist</i>	21
<i>Wie du mit dieser Box arbeiten kannst</i>	31
<i>Der Chakren-Schnelltest</i>	35
 DIE CHAKREN	45
<i>1. Wurzel-Chakra</i>	47
<i>2. Sakral-Chakra</i>	55
<i>3. Nabel-Chakra</i>	63
<i>4. Herz-Chakra</i>	71
<i>5. Kehl-Chakra</i>	79
<i>6. Stirn-Chakra</i>	87
<i>7. Kronen-Chakra</i>	95
 <i>Abschließende Worte</i>	103