

INHALT

Der Chakra-Code – Eine Transformation	1
Teil I: Einführung in den Chakra-Code	2
Eine Einführung in die Energiesysteme des Körpers	3
<i>Die Lebensenergie</i>	5
<i>Chakren: Die Energiezentren des Körpers</i>	10
<i>Meridiane, die Energiekanäle des Körpers</i>	14
<i>Die Energiekörper</i>	26
<i>Blockaden im Energiesystem</i>	31
<i>Das Energiesystem zum Strahlen bringen: Wie Sie Ihre Gesundheit auf ein neues Level anheben</i>	37
Eine Übersicht über die sieben Hauptchakren	43
<i>Das Wurzelchakra</i>	44
<i>Das Sakralchakra</i>	49
<i>Das Solarplexuschakra</i>	54
<i>Das Herzchakra</i>	60
<i>Das Halschakra</i>	66
<i>Das Stirnchakra</i>	70
<i>Das Kronenchakra</i>	74
<i>Die Rolle der Ernährung: Lebensenergie in Form von Nahrungsmitteln</i>	79
<i>Die Bedeutung der körperlichen Bewegung</i>	82
<i>Der Zusammenhang zwischen Chakren und Emotionen</i>	83
<i>Die Wirkung von Intention und Affirmation</i>	87

Schritt 5: Das Halschakra	158
Ausdruck und Kommunikation	159
<i>Aktivierung und Öffnung des Halschakras</i>	160
<i>Chakra-Yoga: Körperliche Übungen für das Halschakra</i>	164
<i>Meditation für das Halschakra</i>	168
Schritt 6: Das Stirnchakra	170
Intuition und Klarheit	171
<i>Aktivierung und Öffnung des Stirnchakras</i>	172
<i>Chakra-Yoga: Körperliche Übungen für das Stirnchakra</i>	174
<i>Meditation für das Stirnchakra</i>	179
Schritt 7: Das Kronenchakra	181
Spiritualität und Verbundenheit	182
<i>Aktivierung und Öffnung des Kronenchakras</i>	183
<i>Chakra-Yoga: Körperliche Übungen für das Kronenchakra</i>	185
<i>Meditation für das Kronenchakra</i>	188
Die Chakra-Challenge	190
Genießen Sie die Transformation Ihres Lebens	192