

Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung: Hilfe, mein Chakra hat Schnupfen – Wenn deine Energiezentren niesen, verstopft oder erschöpft sind</i>	11
<i>Kurzer Überblick zu den Chakren bzw. ein paar Einstiegsfragen erklärt.....</i>	14
Die 7 Chakren und ihre Bedeutung auf einen Blick.....	15
1. Das Wurzelchakra.....	15
2. Das Sakralchakra.....	16
3. Solarplexuschakra	17
4. Herzchakra.....	18
5. Halschakra	19
6. Das Stirnchakra	20
7. Das Kronenchakra	21
<i>Ist Chakra öffnen, Chakra reinigen, Chakra harmonisieren, Chakra aktivieren und Chakra stärken dasselbe oder gibt es Unterschiede?.....</i>	23
3 Ideen zum Öffnen der Chakren.....	24
Vorteile der Öffnung der Chakren	25
3 Ideen zur Reinigung der Chakren	25
Warum eigentlich die Chakren reinigen?	26
3 Ideen zur Aktivierung der Chakren.....	26
3 Ideen zur Harmonisierung der Chakren	27
3 Ideen zur Stärkung der Chakren.....	28
<i>Wie kann man feststellen, ob es notwendig ist, die Chakren zu reinigen, zu öffnen, zu aktivieren, zu harmonisieren oder zu stärken?.....</i>	28

Wie sehen Chakren aus?	40
Chakren Farben.....	40
Chakren Formen.....	41
Die Chakren Energie.....	41
Wie funktionieren Chakren?	42
Wie drehen sich Chakren?	42
Wie fühlen sich Chakren an?	43
 <i>Dein Wurzelchakra</i>	44
Hat dein Wurzelchakra Schnupfen bzw. ist es blockiert?	45
Anregungen, wie du selbst dein Wurzelchakra heilen kannst.....	46
Wie du dein Wurzelchakra öffnen kannst	48
1. Hilfe: Kurze Atemmeditation, um das Wurzelchakra zu öffnen	48
2. Hilfe: Die rote Höhle - Meditation zur Öffnung und Harmonisierung des Wurzelchakra	48
Wie du dein Wurzelchakra reinigen kannst	52
3. Hilfe: Öle für das Wurzelchakra	52
4. Hilfe aus der Natur zur Reinigung und Stärkung.....	53
Wie du dein Wurzelchakra aktivieren kannst.....	54
5. Hilfe: Mantra-Meditation fürs Wurzelchakra	54
6. Hilfe: Der rote Tanzsaal - Meditation zur Aktivierung des Wurzelchakra.....	57
Wie du dein Wurzelchakra harmonisieren kannst.....	58
7. Hilfe: Yoga Übung - Baum	58
8. Hilfe: Yoga Übung - Krieger.....	59
9. Hilfe: Harmonisierung des Wurzelchakra durch die liegende Acht	60
Wie du dein Wurzelchakra stärken kannst	62
10. Hilfe: Wurzelchakra Ernährung	62
11. Hilfe: Wurzelchakra Affirmationen.....	62
12. Hilfe: Wurzelchakra Steine.....	63
13. Hilfe: Edelstein-Meditation zur Stärkung des Wurzelchakra	64

14. Hilfe: (Selbst-) Hypnose-Text zum Öffnen, Reinigen, Aktivieren, Harmonisieren und Stärken des Wurzelchakra . 65

Dein Sakralchakra 71

Hat dein Sakralchakra Schnupfen bzw. ist es blockiert? 72

Anregungen, wie du selbst dein Sakralchakra heilen kannst 73

Wie du dein Sakralchakra öffnen kannst 75

15. Hilfe: Kurze Atemmeditation, um das Sakralchakra zu öffnen 75

16. Hilfe: Das reinigende Wasser - Meditation zur Öffnung und Reinigung des Sakralchakra 75

Wie du dein Sakralchakra reinigen kannst 77

17. Hilfe: Öle für das Sakralchakra 77

18. Hilfe aus der Natur zur Reinigung und Stärkung 78

Wie du dein Sakralchakra aktivieren kannst 79

19. Hilfe: Mantra-Meditation fürs Sakralchakra 79

20. Hilfe: Der orangene Tanzsaal - Meditation zur Aktivierung des Sakralchakra 82

Wie du dein Sakralchakra harmonisieren kannst 83

21. Hilfe: Yoga Übung - Göttinnenhaltung 83

22. Hilfe: Yoga Übung - Taillendrehung 84

23. Hilfe: Harmonisierung des Sakralchakra durch die liegende Acht 85

Wie du dein Sakralchakra stärken kannst 87

24. Hilfe: Sakralchakra Ernährung 87

25. Hilfe: Sakralchakra Affirmationen 88

26. Hilfe: Sakralchakra Steine 89

27. Hilfe: Edelstein-Meditation zur Stärkung des Sakralchakra 90

28. Hilfe: (Selbst-) Hypnose-Text zum Öffnen, Reinigen, Aktivieren, Harmonisieren und Stärken des Sakralchakra .. 91

<i>Dein Solarplexuschakra.....</i>	<i>97</i>
Hat dein Solarplexuschakra Schnupfen bzw. ist es blockiert?	98
Anregungen, wie du selbst dein Solarplexuschakra heilen kannst.....	99
Wie du dein Solarplexuschakra öffnen kannst.....	101
29. Hilfe: Kurze Atemmeditation, um das Solarplexuschakra zu öffnen.101	
30. Hilfe: Die Energie der Sonne - Meditation zur Öffnung und Aktivierung des Solarplexuschakra.....	101
Wie du dein Solarplexuschakra reinigen kannst.....	103
31. Hilfe: Öle für das Solarplexuschakra.....	103
32. Hilfe aus der Natur zur Reinigung und Stärkung.....	104
Wie du dein Solarplexuschakra aktivieren kannst	105
33. Hilfe: Mantra-Meditation fürs Solarplexuschakra	105
34. Hilfe: Der gelbe Tanzsaal - Meditation zur Aktivierung des Solarplexuschakra	108
Wie du dein Solarplexuschakra harmonisieren kannst	109
35. Hilfe: Yoga Übung - Bogenhaltung	109
36. Hilfe: Yoga Übung - Bootshaltung.....	110
37. Hilfe: Harmonisierung des Soloarplexuschakra durch die liegende Acht	111
Wie du dein Solarplexuschakra stärken kannst.....	113
38. Hilfe: Solarplexuschakra Ernährung	113
39. Hilfe: Solarplexuschakra Affirmationen	114
40. Hilfe: Solarplexuschakra Steine	115
41. Hilfe: Edelstein-Meditation zur Stärkung des Solarplexuschakra.....	116
42. Hilfe: (Selbst-) Hypnotext zum Öffnen, Reinigen, Aktivieren, Harmonisieren und Stärken des Solarplexuschakra	117

Dein Herzchakra..... 123

Hat dein Herzchakra Schnupfen bzw. ist es blockiert?	124
Anregungen, wie du selbst dein Herzchakra heilen kannst.....	125
Wie du dein Herzchakra öffnen kannst	126
43. Hilfe: Kurze Atemmeditation, um das Herzchakra zu öffnen	126
44. Hilfe: Umarmung der grünen Natur - Meditation zur Öffnung und Aktivierung des Herzchakra	127
Wie du dein Herzchakra reinigen kannst	129
45. Hilfe: Öle für das Herzchakra	129
46. Hilfe aus der Natur zur Reinigung und Stärkung	130
Wie du dein Herzchakra aktivieren kannst	131
47. Hilfe: Mantra-Meditation fürs Herzchakra.....	131
48. Hilfe: Der grüne Tanzsaal - Meditation zur Aktivierung des Herzchakra.....	134
Wie du dein Herzchakra harmonisieren kannst.....	135
49. Hilfe: Yoga Übung - Kobra-Position	135
50. Hilfe: Yoga Übung - Kamelstand	136
51. Hilfe: Harmonisierung des Herzchakra durch die liegende Acht	138
Wie du dein Herzchakra stärken kannst	139
52. Hilfe: Herzchakra Ernährung	139
53. Hilfe: Herzchakra Affirmationen	140
54. Hilfe: Herzchakra Steine	141
55. Hilfe: Edelstein-Meditation zur Stärkung des Herzchakra	142
56. Hilfe: (Selbst-) Hypnose-Text zum Öffnen, Reinigen, Aktivieren, Harmonisieren und Stärken des Herzchakra ...	143

Dein Halschakra..... 149

Hat dein Halschakra Schnupfen bzw. ist es blockiert?	150
Anregungen, wie du selbst dein Halschakra heilen kannst.....	151

Wie du dein Halschakra öffnen kannst	152
57. Hilfe: Kurze Atemmeditation, um das Halschakra zu öffnen	152
58. Hilfe: Das blaue Licht - Meditation zur Öffnung und Aktivierung des Halschakra	153
Wie du dein Halschakra reinigen kannst	155
59. Hilfe: Öle für das Halschakra	155
60. Hilfe aus der Natur zur Reinigung und Stärkung.....	156
Wie du dein Halschakra aktivieren kannst.....	157
61. Hilfe: Mantra-Meditation fürs Halschakra.....	157
62. Hilfe: Der blaue Tanzsaal - Meditation zur Aktivierung des Halschakra.....	160
Wie du dein Halschakra harmonisieren kannst	161
63. Hilfe: Yoga Übung - Löwenpose	161
64. Hilfe: Yoga Übung - Fischpose	162
65. Hilfe: Harmonisierung des Halschakra durch die liegende Acht	164
Wie du dein Halschakra stärken kannst	165
66. Hilfe: Halschakra Ernährung	165
67. Hilfe: Halschakra Affirmationen.....	166
68. Hilfe: Halschakra Steine	167
69. Hilfe: Edelstein-Meditation zur Stärkung des Halschakra	168
70. Hilfe: (Selbst-) Hypnotext zum Öffnen, Reinigen, Aktivieren, Harmonisieren und Stärken des Halschakra....	169

Dein Stirnchakra..... 175

Hat dein Stirnchakra Schnupfen bzw. ist es blockiert?	176
Anregungen, wie du selbst dein Stirnchakra heilen kannst.....	177
Wie du dein Stirnchakra öffnen kannst.....	178
71. Hilfe: Kurze Atemmeditation, um das Stirnchakra zu öffnen	178
72. Hilfe: Der indigoblau Nachthimmel - Meditation zur Öffnung und Harmonisierung des Stirnchakra.....	179
Wie du dein Stirnchakra reinigen kannst	180
73. Hilfe: Öle für das Stirnchakra	180
74. Hilfe aus der Natur zur Reinigung und Stärkung.....	181

Wie du dein Stirnchakra aktivieren kannst	182
75. Hilfe: Mantra-Meditation fürs Stirnchakra	182
76. Hilfe: Der indigoblaue Tanzsaal - Meditation zur Aktivierung des Stirnchakra.....	185
Wie du dein Stirnchakra harmonisieren kannst.....	187
77. Hilfe: Yoga Übung - Adlerpose.....	187
78. Hilfe: Yoga Übung - Kindhaltung	188
79. Hilfe: Harmonisierung des Stirnchakra durch die liegende Acht	189
Wie du dein Stirnchakra stärken kannst.....	190
80. Hilfe: Stirnchakra Ernährung	190
81. Hilfe: Stirnchakra Affirmationen.....	191
82. Hilfe: Stirnchakra Steine.....	192
83. Hilfe: Edelstein-Meditation zur Stärkung des Stirnchakra	193
84. Hilfe: (Selbst-) Hypnose-Text zum Öffnen, Reinigen, Aktivieren, Harmonisieren und Stärken des Stirnchakra ...	194
Dein Kronenchakra.....	201
Hat dein Kronenchakra Schnupfen bzw. ist es blockiert?..	202
Anregungen, wie du selbst dein Kronenchakra heilen kannst.....	203
Wie du dein Kronenchakra öffnen kannst	205
85. Hilfe: Kurze Atemmeditation, um das Kronenchakra zu öffnen	205
86. Hilfe: Verbindung mit dem Universum - Meditation zur Öffnung und Reinigung des Kronenchakra	205
Wie du dein Kronenchakra reinigen kannst	207
87. Hilfe: Öle für das Kronenchakra	207
88. Hilfe aus der Natur zur Reinigung und Stärkung.....	208
Wie du dein Kronenchakra aktivieren kannst	209
89. Hilfe: Mantra-Meditation fürs Kronenchakra.....	209
90. Hilfe: Der violette Tanzsaal - Meditation zur Aktivierung des Kronenchakra.....	212
Wie du dein Kronenchakra harmonisieren kannst.....	214
91. Hilfe: Yoga Übung - Rabenhaltung	214

92. Hilfe: Yoga Übung - Lotuspose	215
93. Hilfe: Harmonisierung des Kronenchakra durch die liegende Acht ..	216
Wie du dein Kronenchakra stärken kannst	217
94. Hilfe: Kronenchakra Ernährung.....	217
95. Hilfe: Kronenchakra Affirmationen	218
96. Hilfe: Kronenchakra Steine	219
97. Hilfe: Edelstein-Meditation zur Stärkung des Kronenchakra	220
98. Hilfe: (Selbst-) Hypnosetext zum Öffnen, Reinigen, Aktivieren, Harmonisieren und Stärken des Kronenchakra	221
99. Hilfe als Bonus: Hypnose zur Reinigung und Stärkung der Energiezentren und Aufbau des Energieschutzes ...	228
Kontakt zur Autorin und mein Geschenk an dich.....	239
Weitere Buchtitel von Angelina Schulze	242
Auszug aus dem Verlagsprogramm zum Thema „Entspannung“	248