

# Inhaltsverzeichnis

*Einleitung: Hilfe, mein Chakra hat Schnupfen – Wenn deine Energiezentren niesen, verstopft oder erschöpft sind ..... 11*

*Kurzer Überblick zu den Chakren bzw. ein paar*

*Einstiegsfragen erklärt..... 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

Ist Chakra öffnen, Chakra reinigen, Chakra harmonisieren, Chakra aktivieren und Chakra stärken dasselbe oder gibt es Unterschiede?..... 23

3 Ideen zum Öffnen der Chakren..... 24  
Vorteile der Öffnung der Chakren .....

3 Ideen zur Reinigung der Chakren .....

Warum eigentlich die Chakren reinigen? .....

3 Ideen zur Aktivierung der Chakren..... 26

3 Ideen zur Harmonisierung der Chakren .....

3 Ideen zur Stärkung der Chakren..... 28

*Wie kann man feststellen, ob es notwendig ist, die Chakren zu reinigen, zu öffnen, zu aktivieren, zu harmonisieren oder zu stärken?..... 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

## *Dein Wurzelchakra..... 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-) Hypnosetext 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-) Hypnosetext zum Öffnen, Reinigen,  
Aktivieren, Harmonisieren und Stärken des Sakralchakra .. 91

## *Dein Solarplexuschakra..... 97*

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-) Hypnosetext 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-) Hypnosetext 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-) Hypnosetext 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 indigoblaue 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-) Hypnosetext 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
 <i>99. Hilfe als Bonus: Hypnose zur Reinigung und Stärkung der Energiezentren und Aufbau des Energieschutzes ...</i>	
Kontakt zur Autorin und mein Geschenk an dich.....	239
Weitere Buchtitel von Angelina Schulze .....	242
Auszug aus dem Verlagsprogramm zum Thema „Entspannung“ .....	248