

Inhalt

Einleitung	7
Die Wurzeln deines Seins	9
PRAXIS: Ahnengebet 13	
Zeit des Erwachens	15
PRAXIS: Dein Ahnenkraftort 17	
Das Erbe der Ahnen	19
PRAXIS: Löse dich aus der Vererbungskette 23	
Wieso ich?	25
PRAXIS: Dein weiser Ahne 26	
Wo hat das Thema seinen Ursprung?	29
PRAXIS: Befrage deinen Körper 31 · Befreie dich von der Last der Ahnen 37 · Heile deine Ahnenlinie 40	
Ahnenerfahrungen und die Chakras	43
Wie du Themen in den Chakras klärst und löst 56	
Die Ahnenthemata im Wurzelchakra	57
PRAXIS: Verbinde dich mit der Kraft der Erde 57 · Entlaste deine Wurzeln 61 · Schüttle dich frei 64 · Schließe den Kreis 69 · Löse dich von deinen Fesseln 71 · Verbinde dich mit dem Wurzel- geflecht deiner Ahnen 74	
Die Ahnenthemata im Sakralchakra	77
PRAXIS: Bringe das Wasser zum Fließen 77 · Aktiviere deine heili- ge Lebenskraft 80 · Befreie deine weibliche Urkraft (für Frauen) 87 · Yoni-Dampfbad (für Frauen) 92 · Schenke deinen Nieren Wärme und Ruhe 95	

Die Ahnenthemen im Solarplexuschakra97

PRAXIS: Entzünde das Feuer der Transformation 97 · Werde dir deiner Ahnenmuster bewusst 100 · Empfange die Gaben deiner Ahnen 101 · Gib die Verantwortung zurück 105 · Ordne die Positionen neu 107 · Verbinde dich mit Mutter Erde 109 · Löse die energetische Nabelschnur zu deiner Mutter 110 · Löse Abhängigkeiten zwischen dir und anderen 112 · Erhalte Rückendeckung von deinen Ahnen 118 · Lebst du dein Leben? 120 · Löse das Verstrickungsknäuel 121 · Öle deinen Bauchnabel 122

Die Ahnenthemen im Herzchakra127

PRAXIS: Bringe die Luft zum Wirbeln 127 · Segne die Ahnen mit deiner Liebe 130 · Empfange die Liebe deiner Ahnen über die fünfte Herzkammer 133 · Lockere dein Zwerchfell 135 · Atme dich frei 138 · Ahnen-Ho'oponopono 141 · Befreie dich von Schuld 143

Die Ahnenthemen im Halschakra145

PRAXIS: Töne den Klang der Heilung 145 · Löse die Angst aus deinem Nacken 149 · Betritt deinen Ahnenraum 151 · Befreie deinen Hals 154 · Befreie deinen Ausdruck 155 · Sprich dich frei 157

Den Ahnen gedenken und danken.....159

PRAXIS: Feiere dein Ahnenfest 160 · Ahnendank 162

Inspirationen und weiterführende Literatur.....163

Themen von A bis Z und ihre Zuordnung zu den Chakras.....165

Über die Autorin.....171