

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>7</b>
<b>Die Wurzeln deines Seins .....</b>	<b>9</b>
PRAXIS: Ahnengebet 13	
<b>Zeit des Erwachens .....</b>	<b>15</b>
PRAXIS: Dein Ahnenkraftort 17	
<b>Das Erbe der Ahnen .....</b>	<b>19</b>
PRAXIS: Löse dich aus der Vererbungskette 23	
<b>Wieso ich? .....</b>	<b>25</b>
PRAXIS: Dein weiser Ahne 26	
<b>Wo hat das Thema seinen Ursprung?.....</b>	<b>29</b>
PRAXIS: Befrage deinen Körper 31 · Befreie dich von der Last der Ahnen 37 · Heile deine Ahnenlinie 40	
<b>Ahnenerfahrungen und die Chakras.....</b>	<b>43</b>
Wie du Themen in den Chakras klärst und löst 56	
<b>Die Ahnenthemen im Wurzelchakra .....</b>	<b>57</b>
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	
<b>Die Ahnenthemen im Sakralchakra .....</b>	<b>77</b>
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	

<b>Die Ahnenthemen im Solarplexuschakra .....</b>	<b>97</b>
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	
<b>Die Ahnenthemen im Herzchakra .....</b>	<b>127</b>
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	
<b>Die Ahnenthemen im Halschakra .....</b>	<b>145</b>
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	
<b>Den Ahnen gedenken und danken.....</b>	<b>159</b>
PRAXIS: Feiere dein Ahnenfest 160 · Ahnendank 162	
<b>Inspirationen und weiterführende Literatur.....</b>	<b>163</b>
<b>Themen von A bis Z und ihre Zuordnung zu den Chakras.....</b>	<b>165</b>
<b>Über die Autorin.....</b>	<b>171</b>