

INHALT

WILLKOMMEN AUF DEINER REISE	5
EIN KURZER ÜBERBLICK	8
DIE CHAKRAS	13
WAS SIND DIE CHAKRAS?	14
Die Ursprünge	14
Die Chakras im Überblick	17
UNSERE ORGANE – EIN SYMPHONIEORCHESTER DER SUPERLATIVE	24
Das Netzwerk-Orchester	24
CHAKRA-YOGA	29
DIE PRAXIS DES CHAKRA-YOGA	30
Yoga als Energie-Aktivator	30
DAS ERSTE CHAKRA – MULADHARA CHAKRA	36
Die Verbindung zur physischen Welt	37
Das erste Chakra und sein Organ: Die Botschaft der Knochen	41
DAS ZWEITE CHAKRA – SVADHISTHANA CHAKRA	60
Lebendigkeit und Sinnenfreude	61
Das zweite Chakra und seine Organe: Die Botschaft der Nieren	65

DAS DRITTE CHAKRA – MANIPURA CHAKRA	82
Wo deine Kraft entspringt	83
Das dritte Chakra und seine Organe: Die Botschaft des Magens, der Leber und der Bauchspeicheldrüse	86
DAS VIERTE CHAKRA – ANAHATA CHAKRA	104
Das Portal zu Liebe und Mitgefühl	105
Das vierte Chakra und seine Organe: Die Botschaft des Herzens und der Lunge	108
DAS FÜNFTE CHAKRA – VISHUDDHA CHAKRA	122
Deine authentische Kommunikation nach innen und außen	123
Das fünfte Chakra und sein Organ: Die Botschaft der Schilddrüse	127
DAS SECHSTE CHAKRA – AJNA CHAKRA	142
Die Kraft des intuitiven Verstehens	143
Das sechste Chakra und seine Organe: Die Botschaft der Augen und der Hypophyse	146
DAS SIEBTE CHAKRA – SAHASRARA CHAKRA	160
Die Verbindung mit dem Göttlichen	161
Das siebte Chakra und sein Organ: Die Botschaft der Epiphyse	164
ZU GUTER LETZT: ATEMÜBUNGEN UND MEDITATIONEN ALS HELFER IM ALLTAG	171
ANHANG	175