

# INHALT

Vorwort .....	4
<b>EINE REISE DURCH SIEBEN TORE ZUR SEELE .....</b>	<b>7</b>
Wie ich zur Chakrenlehre kam .....	8
Was genau sind Chakren? .....	13
Trauma, Urschmerz und die Suche nach Heilung .....	16
Polyvagal-Theorie: Von der Weisheit des Nervensystems .....	25
Einladung zu deiner Reise .....	34
<b>WURZELCHAKRA: BASIS DEINER KRAFT .....</b>	<b>41</b>
Der energetische Anker des Körpers .....	43
Westliches Wissen .....	46
Schlüssel zu deinem Wurzelchakra .....	51
Energetische Helfer einladen .....	73
<b>SAKRALCHAKRA: ZENTRUM DEINER LUST UND DEINER KREATIVITÄT .....</b>	<b>77</b>
Freudige Entfaltung deines Seins .....	79
Westliches Wissen .....	79
Urschmerz und Blockaden im Sakralchakra .....	81
Schlüssel zu deinem Sakralchakra .....	83
<b>SOLARPLEXUSCHAKRA: ZENTRUM DEINES SELBST .....</b>	<b>107</b>
Motor deiner Power und deiner Macht .....	109
Westliches Wissen .....	110
Schlüssel zu deinem Solaplexuschakra .....	116

<b>HERZCHAKRA: BRÜCKE ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE .....</b>	<b>135</b>
Das Zentrum von Liebe und Mitgefühl .....	137
Westliches Wissen .....	140
Blockaden im Herzchakra: Mauern des Selbstschutzes ....	142
Schlüssel zu deinem Herzchakra.....	144
<b>KEHLKOPFCHAKRA: ZENTRUM DEINES AUSDRUCKS .....</b>	<b>161</b>
Worte, Klang und Ausstrahlung .....	163
Blockaden im Kehlkopfchakra: Erstickter Selbstausdruck.....	168
Schlüssel zu deinem Kehlkopfchakra .....	171
<b>STIRNCHAKRA: DAS DRITTE AUGE .....</b>	<b>189</b>
Verbindungszentrale zwischen Denken und Intuition ....	191
Stirnchakra und Hormonsystem: Ein faszinierendes Zusammenspiel .....	195
Blockaden im Stirnchakra: Zu viel Macht im Denken ....	195
Schlüssel zu deinem Stirnchakra.....	197
<b>KRONENCHAKRA: DEIN TOR ZUR GÖTTLICHEN WEISHEIT .....</b>	<b>213</b>
Allverbundenheit .....	215
Das Höhere Selbst: Deine innere Weisheit .....	216
Blockaden im Kronenchakra: Zwischen Rationalität und spiritueller Flucht .....	217
Schlüssel zu deinem Kronenchakra .....	218
Ausklang .....	234
Dank .....	235
Literaturempfehlungen .....	236
Zum Autor .....	237