

INHALT

Vorwort	4
EINE REISE DURCH SIEBEN TORE ZUR SEELE	7
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
WURZELCHAKRA: BASIS DEINER KRAFT	41
Der energetische Anker des Körpers	43
Westliches Wissen	46
Schlüssel zu deinem Wurzelchakra	51
Energetische Helfer einladen	73
SAKRALCHAKRA: ZENTRUM DEINER LUST UND DEINER KREATIVITÄT	77
Freudige Entfaltung deines Seins	79
Westliches Wissen	79
Urschmerz und Blockaden im Sakralchakra	81
Schlüssel zu deinem Sakralchakra	83
SOLARPLEXUSCHAKRA: ZENTRUM DEINES SELBST	107
Motor deiner Power und deiner Macht	109
Westliches Wissen	110
Schlüssel zu deinem Solaplexuschakra	116

HERZCHAKRA: BRÜCKE ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE	135
Das Zentrum von Liebe und Mitgefühl	137
Westliches Wissen	140
Blockaden im Herzchakra: Mauern des Selbstschutzes	142
Schlüssel zu deinem Herzchakra	144
 KEHLKOPFCHAKRA: ZENTRUM DEINES AUSDRUCKS	 161
Worte, Klang und Ausstrahlung	163
Blockaden im Kehlkopfchakra: Erstickter Selbsta Ausdruck	168
Schlüssel zu deinem Kehlkopfchakra	171
 STIRNCHAKRA: DAS DRITTE AUGE	 189
Verbindungszentrale zwischen Denken und Intuition	191
Stirnochakra und Hormonsystem: Ein faszinierendes Zusammenspiel	195
Blockaden im Stirnochakra: Zu viel Macht im Denken	195
Schlüssel zu deinem Stirnochakra	197
 KRONENCHAKRA: DEIN TOR ZUR GÖTTLICHEN WEISHEIT	 213
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