

Inhalt

<i>Einleitung</i>	7
1 1. Chakra: Verwurzelung	17
Dankbarkeit	21
Wurzelatmung	24
Disziplin	29
Vertrauen	31
Grenzen	35
2 2. Chakra: Bewusstwerdung	41
Geduld	49
Emotionen	52
Emotionslosigkeit	57
Emotionsloses Arbeiten	61
Freude	65
Schamanische Seelenrückholung	69
Wünsche	74
3 3. Chakra: Fokussierung	83
Äußerer Fokus	88
Innerer Fokus	92
Konsequenz	95
Persönliche Macht und Kraft	99
Power Position	102
4 4. Chakra: Vergebung	109
Innere Ordnung	113
Herzatmung	118
Vergebung und Heilung	121
5 5. Chakra: Kommunikation	127
Kommunikationsfähigkeit	133
Kommunizieren	136
Rollenspiel oder Authentizität?	140
Liebe und Weisheit	145

6	6. Chakra: Empfindungen	149
	Innere Stimme	152
	Intuition	154
7	7. Chakra: Gegenwärtigung	159
	Referenzpunkt sein	165
	Bewusstsein	168
8	Abschlusswort & Dank	173
	<i>Raidho Healing Horses</i>	175