

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
	Herzathmung	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