

# Inhaltsverzeichnis

|                  |   |
|------------------|---|
| Vorwort .....    | 6 |
| Einleitung ..... | 8 |

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Die sieben Chakren – Informative Texte .....        | 11 |
| Die Chakren, das Wohlbefinden und die Hormone ..... | 12 |
| 1. Chakra – Wurzelchakra .....                      | 15 |
| 2. Chakra – Sakralchakra .....                      | 16 |
| 3. Chakra – Nabelchakra .....                       | 17 |
| 4. Chakra – Herzchakra .....                        | 18 |
| 5. Chakra – Halschakra .....                        | 19 |
| 6. Chakra – Stirnchakra .....                       | 20 |
| 7. Chakra – Kronenchakra .....                      | 21 |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Die sieben Chakren – Meditative Texte .....  | 23 |
| Wurzelchakra – Lebenskraft und Mut .....     | 24 |
| Sakralchakra – Fülle und Sinnlichkeit .....  | 26 |
| Nabelchakra – Klarheit und Freiheit .....    | 28 |
| Herzchakra – Liebe und Heilung .....         | 30 |
| Halschakra – Schönheit und Inspiration ..... | 32 |
| Stirnchakra – Vertrauen und Schutz .....     | 34 |
| Kronenchakra – Licht und Spiritualität ..... | 36 |

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Die Anwendung der 42 Schilde .....                         | 39 |
| Schilde für sensible Menschen .....                        | 40 |
| Runde Energieschilde und wappenförmige Schutzschilde ..... | 43 |
| Das Kartenziehen – intuitiv, offen oder bewusst? .....     | 45 |
| Das intuitive Ziehen .....                                 | 48 |
| Das offene Ziehen .....                                    | 48 |
| Das bewusste Ziehen .....                                  | 49 |
| Die Schilde anwenden .....                                 | 50 |
| Ein Schild für diesen Moment .....                         | 50 |
| Chakraaufbau in sieben Tagen .....                         | 50 |
| Chakraharmonisierung in sieben Wochen .....                | 51 |
| Ein Schild für unterwegs .....                             | 51 |

|                                              |                             |
|----------------------------------------------|-----------------------------|
| 21 Energieschilde und 21 Schutzschilde ..... | 53                          |
| Wurzelchakra .....                           | 54                          |
| Energieschilde für:                          | Schutzschilde für:          |
| Verwurzelung .....                           | 54 Willenskraft .....       |
| Ich .....                                    | 56 Unternehmungslust .....  |
| Urvertrauen .....                            | 58 Entschlusskraft .....    |
| Sakralchakra .....                           | 66                          |
| Energieschilde für:                          | Schutzschilde für:          |
| Genussfähigkeit .....                        | 66 Sinnlichkeit .....       |
| Begeisterung .....                           | 68 Lebenslust .....         |
| Fülle .....                                  | 70 Schöpferkraft .....      |
| Nabelchakra .....                            | 78                          |
| Energieschilde für:                          | Schutzschilde für:          |
| Klarheit .....                               | 78 Selbstbestimmung .....   |
| Ausgeglichenheit .....                       | 80 Licht .....              |
| Selbstwert .....                             | 82 Selbstermächtigung ..... |
| Herzchakra .....                             | 90                          |
| Energieschilde für:                          | Schutzschilde für:          |
| Gesundheit .....                             | 90 Selbstliebe .....        |
| Liebe .....                                  | 92 Heilung .....            |
| Miteinander .....                            | 94 Vergebung .....          |
| Halschakra .....                             | 102                         |
| Energieschilde für:                          | Schutzschilde für:          |
| Heiterkeit .....                             | 102 Kommunikation .....     |
| Schönheit .....                              | 104 Selbstvertrauen .....   |
| Inspiration .....                            | 106 Lernen .....            |
| Stirnchakra .....                            | 114                         |
| Energieschilde für:                          | Schutzschilde für:          |
| Vertrauen .....                              | 114 Intuition .....         |
| Erkenntnis .....                             | 116 Bewusstsein .....       |
| Weisheit .....                               | 118 Glauben .....           |
| Kronenchakra .....                           | 126                         |
| Energieschilde für:                          | Schutzschilde für:          |
| Spiritualität .....                          | 126 Hingabe .....           |
| Frieden .....                                | 128 All-Einssein .....      |
| Vollkommenheit .....                         | 130 Glückseligkeit .....    |
| Register .....                               | 138 Impressum .....         |