

# INHALT

*Einführung* 10

## **I DAS KRAFTVOLLE CHAKRASYSTEM** 12

- 1** Überblick über die Chakren 14
- 2** Mit den Chakren arbeiten 38

## **II WIE SIE IHRE CHAKREN HEILEN** 56

- 3** Häufige Leiden 58
- 4** Heilmittel und -behandlungen 88

*Anhang A: Yogaübungen* 150

*Anhang B: Heilsteine* 162

*Buchtipps* 179

*Quellenangaben* 180

*Register* 181

*Danksagung* 188

*Über die Autorin* 189

*Bildnachweis* 191