

# Inhalt

Vorwort	7
<b>Teil I: Einführung in die Kristallheilung</b>	<b>11</b>
Die Heilige Geometrie der Platonischen Körper	13
Anwendungsmöglichkeiten	35
Die praktische Arbeit	37
Exkurs 1: Chakren	39
Exkurs 2: Levelarbeit	55
Reinigung der Kristalle	57
Allgemeine Schritte für alle Einschwingungen	60
<b>Teil II: Legesysteme für die Praxis und für zu Hause</b>	<b>63</b>
Fülle und Reichtum	65
Erfolg	66
Der gute Gastgeber	68
Nahrungsmittel / Medikamente reinigen und energetisch anheben	70
Ausgleich der Gehirnhälften	72
„Die Seele findet ihr Bett im Herzen“, oder: Vom Alleinsein ins „All-Eins-Sein“	75
Wunscherfüllungsritual	78
Matrixausrichtung „Werde du selbst“	82
a) Himmelsrichtung Norden (Winter)	83
b) Himmelsrichtung Osten (Frühling)	85
c) Himmelsrichtung Süden (Sommer)	87
d) Himmelsrichtung Westen (Herbst)	89
Konzentration – lerne in der Leichtigkeit des Seins	91
Angst bzw. Komme in dein Urvertrauen – lebe im Hier und Jetzt aus deiner Mitte heraus	96
Guter Schlaf – Harmonisierung des Schlafplatzes	103
Entscheidungen treffen, Trübes vom Klaren trennen, den Weg des eigenen Selbst erkennen	110
Lebe deine Kundalini-Energie – Sexualität und Ekstase	116

Lebensfreude aktivieren – aus dem wahren Selbst durch das Leben gehen, oder: Verändere deinen Blickwinkel	122
Der „Innere Heiler“ – Autoimmunkrankheiten, chronische Krankheiten, Selbstheilung unterstützen und begleiten	127
Regulierung des Hormonsystems, oder: Komme in dein Gleichgewicht	131
7-Level-Heilung / Goldene Lichtkugel – Hypophysensteuerung	137
Hormonelle Steuerung über alle Level	141
Harmonie, Gleichgewicht, Frieden, oder: Von der Polarität in die Einheit kommen	143
Stoffwechselaktivierung – Abnehmen	154
Schmerzmatrix	165
Aufladen über das Hara (Bauch)	170
a) Milz / Bauchspeicheldrüse	171
b) Niere	171
c) Blase	172
d) Dickdarm	172
e) Dünndarm	172
f) Lunge	173
g) Kreislauf	173
h) Herz	173
i) Galle	174
j) Leber	174
k) Magen	174
l) Dreifach-Erwärmer (Zirkulation, Kreislauf, Sexualenergie)	174
Nachwort	177
Danksagung	179
Die Autorin – Inge Schubert	181
Das „Centrum der Kraft“ von Inge Schubert	183
Adressen	185
Buchempfehlungen	187