

Inhalt

Eine Reise zu dir selbst	6
Kapitel 1: Mit Energiearbeit die Selbstheilungskräfte aktivieren	11
Energie – die Fähigkeit, etwas in Bewegung zu bringen	12
Energie als In-Beziehung-Stehen	13
Energie als Bewusstsein – die metaphysische Sicht	14
Nadis: Energieleitsystem im Körper	23
Geschichte und Entwicklung der Chakren	26
Körperlich-mentale Gesundheitsförderung dank Chakrenarbeit	28
Kapitel 2: Die Aktivierung der Chakren mit Yin Yoga	31
Was ist ein Chakra?	32
Die sieben Chakren im Überblick	36
Die eigenen Chakren einschätzen – der Test	48
Eine grandiose Verbindung: Aktivierung der Chakren mit heilvoller Yin-Yoga-Praxis	54
Aktivierung der Chakren mit Yin Yoga – die Praxis	57
<i>Geführte Tiefenmeditation zur Aktivierung aller sieben Chakren – Yoga Nidra.....</i>	<i>68</i>
Kapitel 3: Muladhara-Chakra – das Wurzelchakra	71
Lebenswille, Sicherheit, Vertrauen – Basisqualitäten des Lebens	72
Sequenz 1: Vertrauen und Stabilität	84
Kapitel 4: Svadhisthana-Chakra – das Sakralchakra	97
Emotionen, Vitalität, Genuss – die kreative Seite des Lebens	98
Sequenz 2: Genuss und Freude	110

Kapitel 5: Manipura-Chakra – das Nabelchakra	123
Selbstvertrauen, Mut, Willensstärke – essenziell für die individuelle Stärke	124
Sequenz 3: Willenskraft und Selbstkontrolle	136
 Kapitel 6: Anahata-Chakra – das Herzechakra	 147
Liebe, Mitgefühl, Harmonie – fundamental für zwischenmenschliche Beziehungen	148
Sequenz 4: Dankbarkeit und Leichtigkeit	160
 Kapitel 7: Vishuddha-Chakra – das Halschakra	 171
Ausdruckskraft, Kommunikation, Authentizität – essenziell für den	
Selbstaussdruck	172
Sequenz 5: Reinheit und Wahrheit	186
 Kapitel 8: Ajna-Chakra – das Stirnchakra	 199
Intuition, Klarheit, Weisheit – grundlegend für das innere Wissen	
und die Erkenntnis	200
Sequenz 6: Konzentration und Vision	212
 Kapitel 9: Sahasrara-Chakra – das Kronenchakra	 225
Ganzwerdung, Transzendenz, Einheit – bewusstes Erfahren	
spiritueller Verbundenheit	226
Sequenz 7: Harmonie	236
 Quickfinder der Beschwerden, Blockaden und Disbalancen	 246
Dank	251
Über die Autorin	252
Inspirierende weiterführende Literatur	253
Register	255