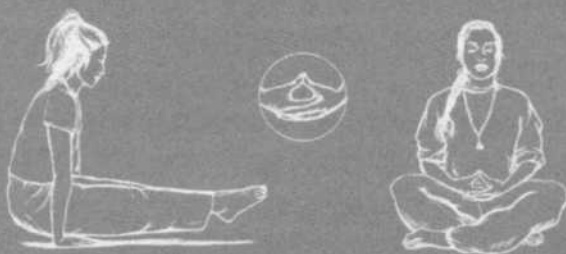


Gurmukh
mit Cathryn Michon

Die 8 Gaben des Menschen

Die Chakras heilen und stärken
durch Kundalini Yoga



INHALT

Vorwort von Yogi Bhajan	11
Übersicht zu den Übungen und Abbildungen	12
Dank	15
Ein persönlicher Einblick von Gurmukh Kaur Khalsa	16
Einführung	20
Das erste Chakra – Akzeptanz	42
Das zweite Chakra – Kreativität	72
Das dritte Chakra – Entschlossenheit	104
Das vierte Chakra – Mitgefühl	140
Das fünfte Chakra – Wahrheit	162
Das sechste Chakra – Intuition	192
Das siebte Chakra – Grenzenlosigkeit	224
Das achte Chakra – Ausstrahlung	256
Zusammenfassung	267

Anhang

Übersicht über die Chakras	273
Ein Geschenk an dich – Kundalini Übungsset und Meditation für optimale Gesundheit	277
Kontakt und weitere Informationen	285