

# *Inhaltsverzeichnis*

Einleitende Worte .....	7
Das Energiesystem und die feinstofflichen Körper des Menschen .....	9
Der Ätherleib .....	14
Der Emotionalkörper .....	16
Der Mentalkörper .....	20
Der Spirituelle Körper .....	23
Die Aufgabe und Funktion der Chakren .....	25
Menschliche Entwicklungszyklen im Lichte der Chakra-Lehre .....	37
Die Entstehung von Blockaden in den Chakren .....	43
Die Auflösung von Blockaden .....	53
Wie wir feststellen können, welche Chakren in uns blockiert sind .....	63
Sexualität und Chakren .....	75
Erstes Chakra .....	83
Zweites Chakra .....	93
Drittes Chakra .....	103
Viertes Chakra .....	115
Fünftes Chakra .....	127
Sechstes Chakra .....	139
Siebtens Chakra .....	151
Zum Verständnis der astrologischen Zuordnungen .....	161
Möglichkeiten zur Reinigung und Aktivierung der Chakren .....	163
Naturerfahrung .....	166
Klangtherapie .....	167
Farbtherapie .....	176
Eine Chakra-Farbmeditation .....	183
Edelsteintherapie .....	187
Aromatherapie .....	193
Yogaformen .....	198
Der Chakra-Atem .....	199

Die Chakra-Reflexzonenmassage .....	203
Körperübungen zur Befreiung von Energieblockaden ..	208
Übertragung von universeller Lebensenergie .....	211
Eine Phantasiereise durch die Chakren .....	217
Anhang .....	227
Zuordnungen auf einen Blick .....	228
Nachwort und Danksagung .....	241
Anschriften und Bezugsquellen .....	242
Ton-Kassetten zu den Themen dieses Buches .....	244
Bibliographie .....	246