

Kalashatra Govinda

# Chakras

Der Einfluss der sieben Chakras auf Gesundheit,  
Ausstrahlung und Vitalität

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, uppercase, sans-serif font.

IRISIANA

# Inhalt



<b>Die Chakras</b>	6
<b>Der Chakra-Persönlichkeitstest</b>	9
<b>Die sieben Chakra-Persönlichkeiten</b>	14
Der Wurzelchakra-Typus	15
Der Sakralchakra-Typus	19
Der Nabelchakra-Typus	24
Der Herzchakra-Typus	29
Der Halschakra-Typus	33
Der Stirnchakra-Typus	38
Der Kronenchakra-Typus	42
<b>Harmonieprogramme für die sieben Chakras</b>	47
Die Methoden der Chakra-Therapie	47
Das Wurzelchakra und die Gesundheit	58
Das Wurzelchakra-Programm	60
Das Sakralchakra und die Gesundheit	67
Das Sakralchakra-Programm	70

Das Nabelchakra und die Gesundheit	78
Das Nabelchakra-Programm	80
Das Herzchakra und die Gesundheit	88
Das Herzchakra-Programm	90
Das Halschakra und die Gesundheit	99
Das Halschakra-Programm	101
Das Stirnchakra und die Gesundheit	110
Das Stirnchakra-Programm	111
Das Kronenchakra und die Gesundheit	121
Das Kronenchakra-Programm	122
<b>Chakra-Yoga</b>	129
Hinweise für die Praxis	129
Chakra-Yoga-Programm für das Wurzelchakra	131
Chakra-Yoga-Programm für das Sakralchakra	135
Chakra-Yoga-Programm für das Nabelchakra	140
Chakra-Yoga-Programm für das Herzchakra	143
Chakra-Yoga-Programm für das Halschakra	147
Chakra-Yoga-Programm für das Stirnchakra	150
Chakra-Yoga-Programm für das Kronenchakra	154
Register	158
Impressum	160