

Margarita Alcantara

Chakra Heilung FÜR EINSTEIGER

Wie Sie Ihre 7 Chakren in Balance bringen, um körperliche, mentale und emotionale Blockaden zu lösen

INHALT



Einführung 10

I DAS KRAFTVOLLE CHAKRASYSTEM 12

- 1 Überblick über die Chakren 14
- 2 Mit den Chakren arbeiten 38

II WIE SIE IHRE CHAKREN HEILEN 56

- 3 Häufige Leiden 58
- 4 Heilmittel und -behandlungen 88

Anhang A: Yogaübungen 150

Anhang B: Heilsteine 162

Buchtipps 179

Quellenangaben 180

Register 181

Danksagung 188

Über die Autorin 189

Bildnachweis 191