

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