



## **CHAKRA ENERGIE INTENSIV**

### Alle Lektionen im Überblick

**Chakra Energie Intensiv ist ein Onlinekurs,  
der dich in das faszinierende Wissen der Chakras einweicht!**

1

**Du kannst den Onlinekurs jederzeit beginnen  
und in deinem Tempo durchführen.**

8 Lektionen mit

**35 Impuls-Videos – Gesamtlänge 8 Stunden  
48 geführte Meditationen als Audio  
51 Unterlagen/Arbeitsblätter als PDF zum Down**

**[Zum Onlinekurs](#)  
[CHAKRA ENERGIE INTENSIV](#)**

**Ich freue mich auf dich!  
Susanne Steidl**



## A | Einführungslektion

In dieser Lektion wird dir das Basiswissen zur Chakraenergie vermittelt.

**Themen: Basiswissen, Übersicht der Chakras und deren Thematiken, Methoden zur Wahrnehmung, Methoden zur Auflösung von Blockaden und Harmonisierung, Bewusstseinsbildung & Chakras**

### Videos

**Die Chakraenergie**  
**Die 7 Chakras und ihre Bedeutung**  
**Wahrnehmen der Chakras**  
**Blockaden in den Chakras**  
**Blockaden in den Chakras auflösen**

### Unterlagen

**Einführung in die Chakras**  
**Übersicht Chakras und Zuordnungen**  
**Arbeitsblatt Chakras**  
**Bücherliste Chakras**  
**Chakras und Süchte**  
**Chakras und Farben**  
**Die Chakras der Erde**  
**Die Chakras und die Auraschichten**

### Meditationen

**Chakras wahrnehmen und mit der Vollmondenergie harmonisieren**  
**Reinigung deiner Chakras im Wasserfall**  
**Erd- und Himmelsenergie vereinen**  
**Den Atem kreisen lassen**  
**Deine Chakraenergie bejahen**  
**Chakra Meditation mit Maria Magdalena und Jesus**

## Lektion 1 | Wurzelchakra – Stärke dein Urvertrauen

Das Wurzelchakra ist unsere Verbindung zur Erde und steht für unser irdisches Dasein. Es ist das Tor zum Urvertrauen. Mit seinem Element Erde beeinflusst es, wie wir uns in der materiellen Welt zurechtfinden und hier auf Erden Sicherheit und Geborgenheit erleben dürfen.

**Themen: Urvertrauen, Geborgenheit, Stabilität, Lebensenergie, Existenz, Heimat, Ursprungsfamilie, Körperbewusstsein**

### Videos

**Das Wurzelchakra und der Körper  
Der Geruchssinn  
Dein Energiehaushalt  
Audio: Deine Familie und Herkunft  
Veränderung und Angst**

### Unterlagen

**Das Wurzelchakra  
Wurzelchakra und der Körper  
Wurzelchakra und dein Energiehaushalt  
Wurzelchakra und Familie und Herkunft  
Wurzelchakra und Veränderung  
7 Phasen der Veränderung**

### Meditationen

**Finde Geborgenheit in dir  
Ein neues Erdchakra erhalten  
Entlaste deine Wurzeln  
Schließe Frieden mit deinen Eltern  
Deine innere Heimat  
Angst loslassen und Vertrauen spüren  
Kraft für Veränderung**

## Lektion 2 | Sakralchakra – Erwecke deine Lebensfreude

Das Sakralchakra verbindet uns mit unserer Gefühlswelt und lässt uns unser Leben mit allen Sinnen erfahren und intensiv genießen. Es ist der heilige Wohnort unseres inneren Kindes, das liebevoll und fürsorglich umsorgt und genährt werden möchte, und das Tor zu unserer Lebenslust.

**Themen: Gefühle, Kreativität, schöpferische Kraft, Beziehungen, Hingabe, Sexualität, Lebensfreude**

### Videos

**Das Wurzelchakra und der Körper  
Der Geruchssinn  
Dein Energiehaushalt  
Deine Familie und Herkunft  
Veränderung und Angst**

### Unterlagen

**Das Sakralchakra  
Sakralchakra & Gefühle  
Sakralchakra – Fülle und Energie  
Sakralchakra – weibliche und männliche Energie  
Sakralchakra Beziehungen und Rollen  
Sakralchakra – Wasser und Naturheilkunde**

### Meditationen

**Öffne das Tor zu deiner Lebenslust  
Bringe deine Gefühle zum Fließen  
Vermischte Gefühle trennen  
Beziehungen harmonisieren  
Heilung deiner weiblichen und männlichen Qualitäten**

## Lektion 3 | Solarplexuschakra – Entfalte dein Potenzial

Das Solarplexuschakra ist der Sitz unserer Persönlichkeit, unserer Willens- und Lebenskraft. Es ist unsere innere Sonne, und sein Element Feuer lässt uns mit Begeisterung Ideen und Träume in die Tat umsetzen. Dieses Chakra aktiviert unsere mentale Stärke und Klarheit und unser Bewusstsein. Es lässt uns, unsere Talente und Fähigkeiten zum Strahlen bringen. Es ist das Tor zu unserem Potenzial.

**Themen: Willenskraft, Handeln, Verantwortung, Selbstermächtigung, Selbstverwirklichung, Potenziale, Begeisterung, Bauchgefühl, Mentale Stärke, Abgrenzung**

### Videos

**Das Solarplexuschakra und Abgrenzung  
Selbstbewusstsein  
Ins Tun kommen**

### Unterlagen

**Das Solarplexuschakra  
Das Solarplexuschakra – Gesunde Abgrenzung  
Arbeitsblatt - Abgrenzungskreise  
Solarplexuschakra – Abhängigkeiten lösen  
Solarplexuschakra – Strichmännchentechnik  
Solarplexuschakra – Umgang mit unterdrückten Gefühlen  
Solarplexuschakra – Die Antreiber  
Solarplexuschakra – Selbstbewusstsein  
Solarplexuschakra – Deine Potentiale  
Solarplexuschakra – Ins Tun kommen  
Solarplexuschakra – Dein Licht leuchten lassen**

### Meditationen

**Abhängigkeiten lösen  
Aktiviere deine Kraft  
Entlasse begrenzende Glaubenssätze  
Begegnung mit der Göttin Birgid  
Entfache dein inneres Feuer  
Erkenne deine Berufung  
Chakra Feuerlauf**

## Lektion 4 | Herzchakra – Öffne dich für die Liebe

Das Herzchakra ist unser energetisches Zentrum, das alle unsere körperlichen, geistigen und seelischen Aspekte in sich vereint und unser ganzes Sein bestimmt. Es ist das Tor zur universellen Liebe. Durch dieses Chakra kommen wir mit uns selbst auf einer tieferen Ebene in Kontakt und in unsere Mitte.

**Themen: Liebe zu allem was ist, Mitgefühl, Dankbarkeit, Offenheit, Toleranz, Selbstliebe, Beziehungen, Liebesfähigkeit, Vergebung**

### Videos

**Die Selbstliebe**

**Die Liebe**

**Vergabung**

**Herz oder Kopf**

### Unterlagen

**Das Herzchakra**

**Arbeitsblatt – Das Herzchakra darstellen**

**Herzchakra und die 5. Herzkammer**

**Herzchakra – Aktiviere deine Herzensenergie**

**Herzchakra und Fragen**

**Herzchakra und Gefühle wandeln**

**Herzchakra und Vergebung**

**Herzchakra und Kohärenz**

**Herzchakra und Kopf**

### Meditationen

**Herzenslicht Chakra**

**Empfange deine Liebe**

**Öffne und heile dein Herz**

**Gefühle annehmen und durch Liebe wandeln**

**Schuld loslassen und vergeben**

**Öffne dich für die Botschaften deines Herzens**

## Lektion 5 | Halschakra – Befreie deinen Selbstaussdruck

Das Halschakra unterstützt uns gemeinsam mit seinem Element Äther (Raum), dem Wesen unserer Seele Ausdruck zu verleihen. Wir drücken uns nicht nur durch gesprochene Worte, sondern auch durch Gestik, Mimik, Schrift, Musik, Tanz, Kunst und vieles andere aus. Durch das Halschakra teilen wir die Energien aller anderen Chakras mit der Außenwelt: unsere Bedürfnisse, Gefühle, Ziele, Ideen, Visionen und Einsichten. Es ist das Tor zu unserer Wahrhaftigkeit.

**Themen: Kommunikation, seelischer Selbstaussdruck, Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Innere Stimme, Authentizität, Verbindung von Fühlen und Denken, Freiheit**

### Videos

**Das Halschakra und Kommunikation - Ausdruck**  
**Halschakra und Körpersprache**  
**Halschakra und Channeling**  
**Halschakra und die Sprache des Körpers**  
**Halschakra – Klang und Wort**

### Unterlagen

**Das Halschakra**  
**Halschakra – Fragen zur Selbsterforschung**  
**Halschakra – Das reinigende Gespräch**  
**Halschakra – Inquiry Sprechen**  
**Halschakra – Struktur einer Rede**  
**Halschakra – Körpersprache**  
**Halschakra – Channeling**  
**Halschakra – Mantras und Schaltwörter**

### Meditationen

**Befreie deinen Ausdruck**  
**Kopf und Herz verbinden**  
**Gib deinen Chakras Ausdruck**  
**In Kontakt treten mit einem körperlichen Thema**  
**Begegne deinem wahren, authentischen Selbst**

## Lektion 6 | Stirnchakra – Vertraue deiner Intuition

Das Stirnchakra, auch »Drittes Auge« genannt, verbindet uns mit unserer höheren Führung und erweitert unser Bewusstsein. Es ist das Tor zu unserer Intuition. Durch es können wir bildhafte Botschaften unserer Seele und der Geistigen Welt empfangen und uns von diesen inspirieren lassen. Durch dieses Chakra sind wir in der Lage, weitsichtige Entscheidungen zu treffen, unserem Leben eine klare Richtung zu geben, unserer höheren Führung zu vertrauen und unseren Weg zu gehen.

**Themen: Weisheit, Bewusstsein, Erkenntnis, Einsicht, Wahrnehmung, Verstand, Visionen, Vorstellungskraft, Eigenverantwortung, Fantasie, Intuition, Innere Führung, Seele, Geist**

### Videos

**Das Stirnchakra – Energie folgt der Aufmerksamkeit**  
**Stirnchakra – Zirbeldrüse und Klarheit**  
**Stirnchakra – Das intuitive Sehen**

### Unterlagen

**Das Stirnchakra**  
**Stirnchakra – Fragen zur Selbsterforschung**  
**Stirnchakra – Bilder deuten**  
**Stirnchakra – Der Gammazustand**  
**Stirnchakra – Die Zirbeldrüse**  
**Stirnchakra – Intuition**

### Meditationen

**Den Gammazustand aktivieren**  
**Kläre deinen Blick**  
**Raum schaffen für Neues**  
**Begegne deinem Geistigen Führer**  
**Begegnung mit deinem Schatten**  
**Begegnung mit Jesus**  
**Begegne deinem zukünftigen Ich**



## Lektion 7 | Kronenchakra – Du bist Bewusstsein

Das Kronenchakra schenkt uns das Gefühl von tiefer Verbundenheit mit allem, was ist. Wir verstehen uns und alles Sein als Teil der Schöpfung und können in allem den göttlichen Funken erkennen. Das Kronenchakra ist das Tor zum höheren Bewusstsein. Ihm ist kein stoffliches Element zugeordnet, sondern reine Essenz, die auch als »universelles, kosmisches Bewusstsein«, »Quelle allen Seins«, »Nichts«, »Göttlichkeit « oder »göttliche Liebe« bezeichnet wird.

**Themen: Verbundenheit mit dem Göttlichen, Lebenssinn, Lebensaufgabe, Hingabe an das Leben, geistige Fülle, tiefer Friede, Schöpferkraft, spirituelle Entwicklung, Erleuchtung, göttliche Gnade, Einheitserfahrung, absolutes Bewusstsein**

### Videos

Kronenchakra und Zeit, Stille und Sein  
Kronenchakra und heilige Orte  
Kronenchakra – Die 7 hermetischen Prinzipien  
Kronenchakra – Der Bewusstseinswandel

### Unterlagen

Das Kronenchakra  
Kronenchakra – Fragen zur Selbsterforschung  
Kronenchakra – Zeit, Stille, Sein  
Kronenchakra – Der heilige Ort  
Kronenchakra – Die 7 hermetischen Prinzipien

### Meditationen

Verbinde dich mit dem universellen Sein  
Aktiviere das Wissen in dir  
Eintauchen in die Stille  
Der Ort der Heilung  
Deine Seelenenergie wahrnehmen

[Zum Onlinekurs](#)  
[CHAKRA ENERGIE INTENSIV](#)