



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

## *Buch*

Donna Eden greift in diesem Buch auf ihre fünfunddreißigjährige Erfahrung zurück und gibt den Lesern eine einfache Einführung in die wichtigsten Energiemedizin-Übungen, die sie empfiehlt, wenn man sich jünger, glücklicher, wacher und weniger ängstlich fühlen möchte.

Das Buch enthält ein Fünf-Minuten-Energieprogramm für jeden Tag, mit dem jeder die natürliche Energie seines Körpers wieder in Fluss bringen kann, und stellt spezielle Energiemedizin-Übungen vor, mit denen sich alle möglichen Gesundheitsbeschwerden – von Kopfschmerzen und Übelkeit bis zu Schlafstörungen und gewöhnlichen Erkältungen – behandeln lassen. Ein wichtiges Buch für alle, die ihre Allgemeingesundheit und ihr Wohlbefinden steigern möchten.

## *Autorinnen*

Donna Eden ist Pionierin auf dem Gebiet der Energiemedizin. Seit mehr als fünfunddreißig Jahren hält sie Vorträge in der ganzen Welt und wird häufig von schulmedizinischer und alternativ-medizinischer Seite konsultiert.

Dondi Dahlin, Donnas jüngere Tochter, wuchs mit Energiemedizin im Alltag auf und kennt sie seit ihrer Kindheit. Als Rednerin hielt sie in über zwanzig Ländern Vorträge und führte Workshops durch.

Donna Eden  
Dondi Dahlin


# **Mehr Energie in fünf Minuten**

Fit und gut gelaunt mit einfachen Übungen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass bei Links im Buch zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten Seiten hat der Verlag keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert sich der Verlag hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden, und übernimmt für diese keine Haftung.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2015  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2012 by Donna Eden  
Alle Rechte vorbehalten

Diese Ausgabe wurde veröffentlicht in Übereinstimmung mit Jeremy P. Tarcher, einem Imprint der Penguin Group (USA) LLC, einer Penguin Random House Company

Originaltitel: *The Little Book of Energy Medicine*

Originalverlag: Jeremy P. Tarcher, ein Imprint der Penguin Group (USA) LLC

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur

Redaktion: Miriam Vollrath

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17470-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für unseren Sohn und Enkel Tiernan  
und seine Großeltern väterlicherseits,  
Rosemary und Albert Devenyns*



# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Einführung</b> .....   | II |
| Was genau ist Energiemedizin und wie<br>wirkt sie? .....                  | 13 |
| Welche Vorteile bietet die Energiemedizin? ..                             | 17 |
| Wem nützt Energiemedizin? .....   | 18 |
| Kann jeder Energiemedizin einsetzen? .....                                | 20 |
| Was Energiemedizin ist und was nicht .....                                | 21 |
| Erste Schritte .....  | 23 |
| So benutzen Sie dieses Buch .....   | 24 |
| Meridiane, Akupressurpunkte, Chakren<br>und die Aura .....                | 25 |
| <br>  |    |
| <b>Energieübungen bei allgemeinen<br/>Beschwerden</b> .....               | 31 |
| Angst-Klopfübung/ <i>Angst</i> .....                                      | 32 |
| Brücke (Hook-up)/ <i>Panik</i> .....                                      | 34 |
| Brücke (Hook-up) für einen Freund/<br><i>Koordination</i> .....           | 36 |
| Das Gift herauslassen/ <i>Wut</i> .....                                   | 38 |
| Das Keltische Netz/ <i>Stärkung der Aura</i> .....                        | 41 |
| Der Himmel bricht herein/ <i>Einsamkeit,</i><br><i>Verzweiflung</i> ..... | 45 |

|   |    |
|---|----|
| Die Flamme herunterdrehen/ <i>Blutdruck</i> . . . . .                               | 48 |
| Die vier Gedächtnis-Klopfpunkte/ <i>Nachlassendes Gedächtnis</i> . . . . .          | 51 |
| Die vier Klopfpunkte/ <i>Giftstoffe</i> . . . . .                                   | 53 |
| Dreifach-Erwärmer-Smoothie/ <i>Gedankliche Anspannung, Hitzewallungen</i> . . . . . | 56 |
| Eigene Stresspunkte halten/ <i>Überforderung</i> . . . . .                          | 58 |
| Freude hineinklopfen/ <i>Das Glücksgefühl stärken</i> . . . . .                     | 61 |
| Gehreflexe/ <i>Erschöpfung</i> . . . . .  | 63 |
| Gleichseitige Bewegung und Überkreuzbewegung/ <i>Heilung</i> . . . . .              | 65 |
| Himmel und Erde verbinden/ <i>Schlafstörungen</i> . . . . .                         | 68 |
| Kronenzug (Crown Pull)/ <i>Kopfschmerzen</i> . . . . .                              | 71 |
| Reißverschluss/ <i>Schutz</i> . . . . .   | 73 |
| Stresspunkte an der Arm-Rumpf-Verbindung/ <i>Immunsystem</i> . . . . .              | 76 |
| Stresspunkte beim anderen halten/ <i>Depressionen, Trübsinn</i> . . . . .           | 78 |
| Verschränkungsübung/ <i>Ängstlichkeit</i> . . . . .                                 | 80 |
| Wayne-Cook-Übung/ <i>Klares Denken</i> . . . . .                                    | 82 |
| Wirbelsäulen-Massage/ <i>Immunsystem</i> . . . . .                                  | 85 |



|   |     |
|---|-----|
| <b>Das tägliche Fünf-Minuten-Energie-<br/>Programm</b> .....                          | 89  |
| Was ist das tägliche Fünf-Minuten-Energie-<br>Programm und wie funktioniert es? ..... | 90  |
| Die Übungen zum täglichen Fünf-Minuten-<br>Energie-Programm .....                     | 93  |
| <br>  |     |
| Zur Vertiefung .....  | 101 |
| Modelle .....   | 103 |
| Register .....  | 105 |



# Einführung

Seit fünfunddreißig Jahren unterrichte ich Menschen darin, wie sie mit einfachen Methoden ihre Energie stärken und ihre Gesundheit verbessern können. Aus dieser Erfahrung heraus entstand das vorliegende Buch. Sie können es auf jeder beliebigen Seite aufschlagen und eine Übung finden, die Ihnen hilft, einen klaren Kopf zu bekommen und sich glücklicher, lebendiger und wacher zu fühlen. Ab jetzt können Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen!



Donna Eden, Dondi Dahlin

## **Mehr Energie in fünf Minuten**

Fit und gut gelaunt  
mit einfachen Übungen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 112 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
60 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-442-17470-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2014

### Power im Alltag!

Wer wünscht sich nicht manchmal ohne großen Aufwand einen Schub Energie? Donna Edens Übungen machen das ganz einfach. Mit ihren leicht und schnell überall auszuführenden Anwendungen gegen Stress, Kopfschmerz, aufkommende Erkältung und andere kleine Energiefresser fühlt man sich in kürzester Zeit wacher, schwungvoller oder weniger nervös. Das tägliche Fünf-Minuten-Energie- Programm sorgt dafür, dass das so bleibt.

 [Der Titel im Katalog](#)