



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

## *Buch*

Donna Eden greift in diesem Buch auf ihre mehr als 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 30 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 leitete Workshops.


Donna Eden  
Dondi Dahlin

# **Mehr Energie in fünf Minuten**

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist bereits unter der Nummer 17470 im Goldmann Verlag erschienen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

I. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2018

Copyright © 2015/2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2012 der Originalausgabe 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, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Übersetzung: Susanne Lötscher

Redaktion: Miriam Vollrath

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

CH · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17755-4

[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 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 und die Aura .....	25
<b>Energieübungen bei allgemeinen Beschwerden</b> .....	31
Angst-Klopübung/ <i>Angst</i> .....	32
Brücke (Hook-up)/ <i>Panik</i> .....	34
Brücke (Hook-up) für einen Freund/ <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> <i>Verzweiflung</i> .....	45
Die Flamme herunterdrehen/ <i>Blutdruck</i> .....	48
Die vier Gedächtnis-Klopfpunkte/ <i>Nachlassendes</i> <i>Gedächtnis</i> .....	51
Die vier Klopfpunkte/ <i>Giftstoffe</i> .....	53
Dreifach-Erwärmer-Smoothie/ <i>Gedankliche</i> <i>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 Überkreuz- bewegung/ <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- Programm</b> .....	89
Was ist das tägliche Fünf-Minuten-Energie- Programm, und wie funktioniert es? .....	90
Die Übungen zum täglichen Fünf-Minuten- Energie-Programm .....	93
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

Little Book, Broschur, 112 Seiten, 11,5 x 15,5 cm  
ISBN: 978-3-442-17755-4

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2018

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](#)