

Leseprobe aus **Dein Energie-Buch** von Tanja Kohl/Silja van Kranen/Lilli Messina.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Dein Energie-Buch](#)

Tanja Kohl & Silja van Kranen
Mit Illustrationen von Lilli Messina

Dein Energie- Buch

Licht aus
deinen Händen



Tanja Kohl & Silja van Kranen
Mit Illustrationen von Lilli Messina

Dein Energie- Buch

Licht aus
deinen Händen



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorinnen oder des Verlages. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-1426-5

Tanja Kohl & Silja van Kranen:
Dein Energie-Buch
Licht aus deinen Händen
© 2020 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Elena Lebsack, Schirner, unter
Verwendung von Illustrationen von Lilli
Messina sowie # 1300392718 (© Benjavisa
Ruangvaree Art), # 1184457010 (© G.roman),
1554895229 (© VectorMachine), # 347950235
(© TairA), www.shutterstock.com
Layout: Elena Lebsack, Schirner
Illustrationen: Lilli Messina,
www.lillimessina.de
Lektorat: Natalie Köhler, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Februar 2020

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie
des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Inhalt

Einleitung	9
Was ist Energie?	10
Wo findest du Energie?	10
Was kannst du mit Energie machen?	12
Wie gibst du Energie?	16
Kurzbehandlung für dich selbst	18
Energie für deinen ganzen Körper	22
Energie für Tiere	46
Energie für Pflanzen	48
Energie für Essen und Trinken	50
Die Zauberposition	52
Deine Wunsch-Box	56
Warum ist die Natur so wichtig für uns?	58
Tiere verstehen	62
Streit mit einem Freund, deinen Geschwistern oder Eltern	64
Die Kraft deiner Gedanken	66
Unsere Wünsche für dich	70
Überblick: Wie gibst du Energie?	72
Über die Autorinnen und die Illustratorin	76
Bildnachweis	80



The background is a soft, multi-colored watercolor wash. At the top, there are shades of pink and red. Below this, a large, fluffy pink cloud shape is centered. The lower half of the image transitions into yellow and green, with a dark teal area at the bottom. Scattered throughout the lower half are numerous white stars of various sizes, some appearing as simple dots and others as more detailed five-pointed stars.

Dieses Buch ist für dich.
Du kannst alles sein und werden, was du willst.



Einleitung

Wenn du deine Hände auf deinen Körper legst, fließt Energie, und deine Hände werden ganz warm. Du kannst deine Energie nutzen, um dir selbst zu helfen, denn das haben die Menschen schon immer so gemacht. Dein Körper weiß, wo er die Energie braucht, und wird sie dorthin bringen. Erlaube dir, deine heilende Energie, die aus deinen Händen fließt, für dich und andere zu nutzen.

Das ist dein Engel. Wenn du willst, kannst du ihm einen Namen geben und ihn hier eintragen:



Dein Engel begleitet dich auf der Reise durch dein Energie-Buch. Wir wünschen dir einen guten Flug.

Deine Tanja und Silja

Was ist Energie?

Es gibt verschiedene Bezeichnungen für den Begriff »Energie«. Vielleicht hast du schon einmal etwas von **universeller Lebensenergie**, **Heilyoga** oder **Reiki** gehört. Alles meint das Gleiche. Die Energie kann sich für dich warm anfühlen und in deinem Körper kribbeln. Es fühlt sich an wie eine liebevolle Umarmung. Das, was du im Bauch spürst, wenn du glücklich und fröhlich bist, das alles ist Energie.

Wo findest du Energie?

Energie ist in dir. Du kannst sie immer anschalten, wenn du sie brauchst. Dafür denkst du einfach daran, wie es sich anfühlt, wenn du jemanden umarmst, den du sehr lieb hast. Dieses Gefühl ist Energie.



Was kannst du mit Energie machen?

Energie für dich selbst

Du kannst dir selbst Energie geben, ...

- wenn du dich mal schlapp und müde fühlst,
- wenn du traurig bist,
- wenn dir alles zu viel ist,
- wenn du zornig oder wütend bist,
- wenn du mal krank bist,
- wenn du dich verletzt hast,
- wenn du dir etwas Gutes tun willst.

Energie für deine Eltern, deine Geschwister und deine Freunde

Du kannst deinen Eltern, deinen Geschwistern
und deinen Freunden Energie geben, ...

- wenn du fühlst, dass sie traurig sind,
- wenn du fühlst, dass ihnen etwas wehtut,
- wenn du ihnen etwas Gutes tun möchtest.



Kurzbehandlung für dich selbst

Stelle dir deine Hände in
violetter oder lila Farbe vor.



Tipp:

Die Farbe Violett oder Lila hilft dir,
ungute Energie in gute Energie
zu verwandeln.



Wasche mit deinen lila Händen alles von deinem Körper ab, was dich bedrückt, traurig oder wütend macht, und stelle dir dann vor, wie es in den Himmel fliegt.

Über die Autorinnen und die Illustratorin

Ich heiße **Tanja Kohl** und bin Hundemama einer Labradorhündin namens Yuma. Ich bilde Hunde aus, die blinde Menschen führen, und unterstütze Menschen und Tiere, mit Reiki gesund und glücklich zu werden und zu bleiben.

www.energie-zentrum-kohl.de



Ich heiße **Silja van Kranen** und bin Mama von drei Kindern. Ich unterstütze Kinder, sich auszudrücken (ich bin Sprachheilpädagogin), und dabei hilft mir Reiki.

www.logopaedie-buedingen.de



Lilli Messina hat über die Jahre viele Bilder- und Kinderbücher illustriert und geschrieben. Ihre Bücher wurden weltweit in zahlreiche Sprachen übersetzt. Lilli Messina lebt mit ihrem Mann und ihren Kindern in Berlin.

www.lillimessina.de



Wir danken allen Kindern, die diese wundervolle Energie für sich und andere nutzen. Wir freuen uns sehr, wenn ihr eure Erfahrungen und gerne auch ein Foto eurer Wunsch-Box mit uns teilt. Unsere gemeinsame E-Mail-Adresse lautet:

kohl.tanja@me.com



Energie ist überall.

Sie umgibt uns, ist in uns, und wir können sie anderen schenken. Doch was ist eigentlich Energie? Ein Kribbeln im Körper? Die Wärme in unserem Bauch, wenn wir glücklich sind oder jemanden umarmen, den wir sehr lieb haben? Reiki-Lehrerin Tanja Kohl und Sprachheilpädagogin Silja van Kranen gehen dem Geheimnis in diesem Kinderbuch auf die Spur und machen Energie für kleine Hände spürbar. Mit einfachen Worten und viel Feingefühl zeigen sie Kindern, wie diese ihre Energie spielerisch entdecken und für Schutz, Heilung und Zentrierung nutzen können. Schritt für Schritt und mit vielen farbenfrohen Illustrationen lernen unsere Kleinen nicht nur, sich selbst Energie zu geben und diese mit anderen zu teilen, sondern stärken nebenbei auch ihr Selbstbewusstsein und Körpergefühl.

zauberhaft
bebildert von der
bekanntesten **Illustratorin**

Lilli Messina