



Gottfried Eckert

Die kleine L.E.B.E.N.- Apotheke

**Wie du auf einfache und systematische
Weise deine körperliche, geistige und
seelische Fitness optimierst**



Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke
Wie du auf einfache und systematische Weise
deine körperliche, geistige und seelische
Fitness optimierst



"Der Mann,
der den Berg abtrug,
war derselbe, der anfang,
kleine Steine wegzutragen."
Kong Zi



Gottfried Eckert

**Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke
Wie du auf einfache und systematische Weise
deine körperliche, geistige und seelische
Fitness optimierst**

3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-945249-13-0

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Buches und der zur Verfügung gestellten Daten und Informationen bemüht. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden.

Die in diesem Buch vorgestellten Programme verstehen sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramme. Sie richten sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Umsetzung der Programme mit einem Arzt, Therapeuten o.ä. zu klären, ob die einzelnen Maßnahmen, Methoden, Verfahren, Übungen oder Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Verlag und Autor weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt/Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle zum Thema Ernährung und Nahrungsunterstützung gemachten Angaben haben allgemeinen und präventiven Charakter. In der Schwangerschaft und ggf. Stillzeit, für bestimmte Altersgruppen und bei bestimmten Erkrankungen sowie in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Bei gesundheitlichen Problemen empfehlen sich die Durchführung einer Blutanalyse und die Konsultation eines Orthomolekularmediziners oder Facharztes. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Maßnahmen, Methoden, Verfahren, Übungen oder Techniken ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gottfried Eckert, «Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke. Wie du auf einfache und systematische Weise deine körperliche, geistige und seelische Fitness optimierst»

1. Auflage

© 2025 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, www.3trust-media.com

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors und Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen o.ä. und die Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in elektronischen Medien.

Verlag: 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, Fon: +49 (0)2631 405535, Email: mail@3trust-media.com

Sitz: Neuwied, Inh.: Gottfried Eckert, HRA 20921 (AG Montabaur), UID: DE243977788

Druck: WIRMachenDRUCK GmbH, Mühlbachstraße 7, D-71522 Backnang,

Fon: +49 (0)711 99598220, Email: info@wir-machen-druck.de

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

Autor: Gottfried Eckert | **Präsentation der Übungen/Techniken:** Gottfried Eckert

Redaktion/Layout: Gottfried Eckert

ISBN: 978-3-945249-13-0

① **www.leben-programm.de**



Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	6
I	Einführung	9
II	Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke	17
A	Lebenseinstellung und -führung	21
B	Energiemanagement	61
1	Relax	69
2	Meditation	75
3	Power	85
4	Vision	101
5	Physio	117
6	Immun	135
7	Mental	153
8	Detox	159
9	Balance	179
10	Primer	189
11	Finish	209
12	Ressource	223
13	Flow	231
14	Recovery	239
15	Empowerment	245
16	Change	275
17	Performance	281
18	Extro	287
C	Bewegung	293
1	Muskel-Apotheke (Unterkörper)	296
2	Muskel-Apotheke (Oberkörper)	306
D	Ernährung	319
E	Nahrungsunterstützung	329
III	Anhang	339

Auf ein Wort: Ausschließlich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird grundsätzlich auf Gendersternchen & Co. oder die gleichzeitige Angabe der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind in jedem Fall alle Personen (unabhängig von Geschlecht bzw. Geschlechtsidentität) gleichberechtigt mit angesprochen und gemeint.



Vorwort

Herzlich willkommen. Schön, dass du da bist. Und schön, dass du dich gerade liebevoll dem wichtigsten Menschen in deinem Leben zuwendest. Dir selbst. Ganz herzlichen Dank, dass ich dich auf deinem Weg begleiten darf. Danke für dein Interesse, deine Offenheit, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen. Danke für deinen Mut zur Veränderung.

Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke eröffnet einen niedrigschwelligen, praxisorientierten und alltagstauglichen Weg, um die individuelle körperliche, geistige und seelische Fitness zu optimieren.

Offeriert werden insgesamt 5 Komplexmittel für die vitale Selbstanwendung. Im Einzelnen:

Lebenseinstellung und -führung, **E**nergiemanagement, **B**ewegung, **E**rnährung und **N**ahrungsunterstützung.

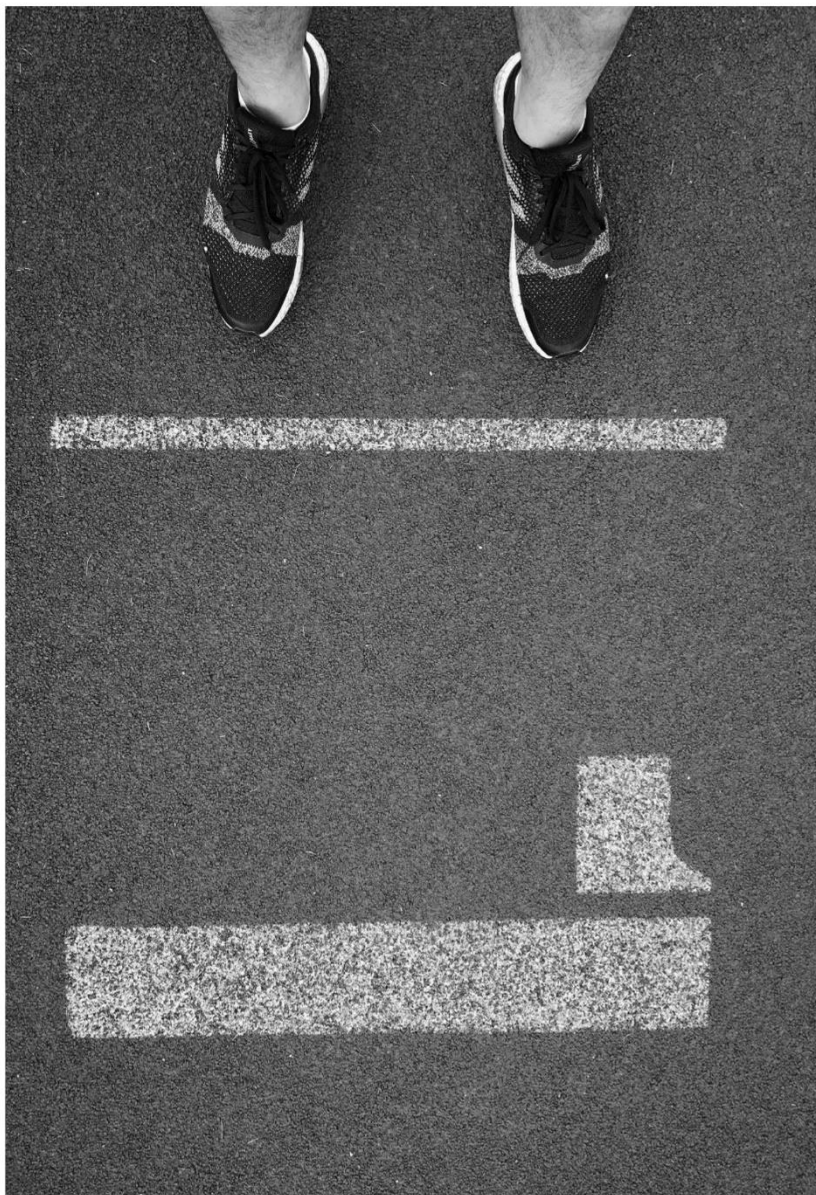
Rund 130 traditionell-moderne und praxiserprobte Methoden, Verfahren, Prozesse, Übungen und Techniken stehen in Summe zur Verfügung, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern.

Ich wünsche dir nun viel Inspiration und maximale Erfolge mit der kleinen L.E.B.E.N.-Apotheke. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)







I

Einführung



I

Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke Einführung Gebrauchsinformation

Fokus	Optimierung der körperlichen, geistigen und seelischen Fitness
Merkmale	▪ traditionell-modern ▪ systematisch ▪ express ▪ niedrigschwellig ▪ ressourcenschonend ▪ praxisorientiert ▪ alltagstauglich ▪ effektiv-nachhaltig
Inhalt	5 Komplexmittel für die Selbstanwendung: ▪ Lebenseinstellung und -führung ▪ Energiemanagement ▪ Bewegung ▪ Ernährung ▪ Nahrungsunterstützung
Anwendung	▪ Anwenderkreis: grundsätzlich @alle (beruflich/privat). Cave: Schwangerschaft, bestimmte Altersgruppen, bestimmte Erkrankungen, Sonderfälle u.ä. ▪ Auswahlkriterien: intuitiv, individuell (funktionell, zielorientiert, energetische Disposition u.ä.), zeitabhängig ▪ Anwendungsdauer: gemäß Vorgabe oder individuell ▪ Booster: Berücksichtigung von Zeit und Himmelsrichtung (Kenntnis der einschlägigen traditionellen Künste erforderlich!)
Hinweise	"Beipackzettel", Instruktionen u.a.







II

Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke



II

Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke Übersicht

...

Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke umfasst insgesamt 5 vitale Komplexmittel. Im Einzelnen:

	Vitale Komplexmittel		L.E.B.E.N.-Apotheke
A	Lebenseinstellung und -führung	 Seiten 21 ff.	
B	Energiemanagement	 Seiten 61 ff.	
C	Bewegung	 Seiten 293 ff.	
D	Ernährung	 Seiten 319 ff.	
E	Nahrungsunterstützung	 Seiten 329 ff.	

Wähle die jeweils favorisierten Komplexmittel aus und setze die dort beschriebenen Maßnahmen, Verfahren und Methoden um bzw. praktiziere die einschlägigen Übungen und Techniken.

DIE KLEINE L.E.B.E.N.-
APOTHEKE
HEALTH
CONCEPTS
by Gottfried Eckert



Der
vitale
Imperativ:
Einfach
L.E.B.E.N.!

🔑 Dein Schlüssel zur körperlichen, geistigen und seelischen Fitness ...







A

Lebenseinstellung und -führung

Wichtiger Hinweis:

Bei gesundheitlichen Problemen bitte vor Umsetzung von Maßnahmen ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären.

A**Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke
Lebenseinstellung und -führung**

...

Die Art der Lebensführung hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Gesundheit des Menschen. Eine vitale Lebensführung dient Physis und Psyche gleichermaßen.

💡 Übernimm einfach die betreffende Lebenseinstellung bzw. integriere den gewünschten Lebensstyle in dein Leben.

	Lebenseinstellung und -führung	
1	LebensART (TOP 20)	 Seiten 24 f.
1.1.	Die goldene Mitte	 Seiten 26 f.
1.2	Empowerment	 Seiten 28 f.
1.3	Prävention	 Seiten 30 f.
1.4	Stressregulation	 Seiten 32 ff.
1.5	Traditionelle Konzepte	 Seiten 36 ff.
2	Powernapping	 Seiten 50 f.
3	Nachtruhe	 Seiten 52 f.
4	Digital Dieting & Detox	 Seiten 54 ff.
5	Waldbaden	 Seiten 58 f.







B Energie- management

Wichtiger Hinweis:

Bei gesundheitlichen Problemen bitte vor Durchführung der jeweiligen Mikroprogramme ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären.

B**Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke
Energiemanagement**

...

Alles ist Energie. Energiemanagement dient dem bewussten und zielgerichteten Steuern von Energien. Substanzielle Ziele eines gesundheitspraktischen Energiemanagements sind insbesondere die Balance der Organ-Funktionskreise und die Versorgung des Organismus mit Vitalsubstanzen.

	Mikroprogramme	
1	Relax	69
2	Meditation	75
3	Power	85
4	Vision	101
5	Physio	117
6	Immun	135
7	Mental	153
8	Detox	159
9	Balance	179
10	Primer	189
11	Finish	209
12	Ressource	223
13	Flow	231
14	Recovery	239
15	Empowerment	245
16	Change	275
17	Performance	281
18	Extro	287

 Wähle die favorisierten Mikroprogramme aus und setze die dort beschriebenen Maßnahmen, Verfahren und Methoden um bzw. praktiziere die einschlägigen Übungen und Techniken. Bei Bedarf kannst du auch einzelne Teile von Programmen durchführen.

Auswahlkriterien: intuitiv, individuell (funktionell, zielorientiert, energetische Disposition u.ä.), zeitabhängig



„Alles ist Energie, und dazu ist nicht mehr zu sagen. Wenn du dich einschwingst in die Frequenz der Wirklichkeit, die du anstrebst, dann kannst du nicht verhindern, dass sich diese manifestiert. Es kann nicht anders sein. Das ist nicht Philosophie. Das ist Physik.“

Albert Einstein





C Bewegung

Wichtiger Hinweis:

Bei gesundheitlichen Problemen bitte vor Realisierung von Bewegungsformaten ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären.





D Ernährung

Wichtiger Hinweis:

Alle zum Thema Ernährung gemachten Angaben dienen der allgemeinen Information und keinen diagnostisch-therapeutischen Zwecken. In der Schwangerschaft und ggf. Stillzeit, für bestimmte Altersgruppen und bei bestimmten Erkrankungen sowie in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Es wird vorsorglich und ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die bereitgestellten Daten nicht genutzt werden können, um gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Sie ersetzen in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. Bei individuellem bzw. spezifischen Bedarf empfiehlt sich die Konsultation einer (TCM) Ernährungsberatung, bei gesundheitlichen Problemen die Konsultation eines (Fach-) Arztes oder TCM-Arztes.





E

Nahrungsunterstützung

Wichtiger Hinweis:

Alle zum Thema Nahrungsunterstützung gemachten Angaben dienen der allgemeinen Information und keinen diagnostisch-therapeutischen Zwecken. In der Schwangerschaft und ggf. Stillzeit, für bestimmte Altersgruppen und bei bestimmten Erkrankungen sowie in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Es wird vorsorglich und ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die bereitgestellten Daten nicht genutzt werden können, um gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Sie ersetzen in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. Bei gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich die Durchführung einer Blutanalyse und die Konsultation eines Orthomolekularmediziners oder Facharztes.





III

Anhang



III

Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke Anhang

...

Bildnachweis

- Cover:** © Gerd Altmann | Pixabay, #4153292 – Hände
© Bernd Flickenschild | Pixabay, #4216300 – Steg
- Header:** © Gerd Altmann | Pixabay, #1342691 – Sonnenblume
- Übungen:** © Jörg Lügering, www.fotografie-one.de
- Seite 8:** © Tony C. (chanatach) | Pixabay, #4570739 – Laufen
- Seite 16:** © Dimitris Vetsikas | Pixabay, #3601470 – Apotheke
- Seite 19:** © Debbie EM | Pixabay, #8494296 – Alchemie
- Seite 20:** © Alexas_Fotos | Pixabay, #1500017 – Glaskugel
- Seite 23:** © Thana Karin | Pixabay, #8223297 – Seebrücke
- Seite 33:** © Gerd Altmann | Pixabay, #391657 – Stress
- Seite 50:** © Andreas Almstedt | Pixabay, #1012944 – Strandkorb
- Seite 52:** © ivabalk | Pixabay, #6958788 – Traumfänger
- Seite 54:** © 13smok | Pixabay, #2460240 – Verbot
- Seite 58:** © Markus Fischer | Pixabay, #4659851 – Triberg
- Seite 60:** © Jensen Art Co | Pixabay, #8327543 – Feuerball
- Seite 63:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #33948 – Power
- Seite 68:** © Peggy_Marco | Pixabay, #5650776 – Palmen
- Seite 71:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #152741 – Gläser
- Seite 73:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #152741 – Gläser
- Seite 74:** © Karin Henseler | Pixabay, #1063304 – Klangschale
- Seite 84:** © Brigitte Werner | Pixabay, #6207738 – Benzinpumpe
- Seite 100:** © Danilo Fernando | Pixabay, #3033979 – Natur/Vista
- Seite 113:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 116:** © PublicDomainPictures | Pixabay, #19514 – Kette
- Seite 131:** © braetschit | Pixabay, #2129816 – Wirbelsäule
- Seite 134:** © Heiko Stein | Pixabay, #5919995 – Schloss
- Seite 137:** © Wilfried Pohnke | Pixabay, #5927519 – Schutzschild
- Seite 152:** © Adrian Eyre | Pixabay, #8539583 – Gehirn
- Seite 155:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #32687 – Hand
- Seite 156:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 158:** © Mabel Amber | Pixabay, #3755341 – Mülltonne
- Seite 161:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310219 – Müll
- Seite 178:** © John Collins | Pixabay, #1269701 – Steine-Stapel
- Seite 188:** © Ulrike Mai | Pixabay, #1056604 – Pinsel
- Seite 191:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 208:** © Vilnius Kukanauskas | Pixabay, #8671085 – Sauna



- Seite 211:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 222: © Stephanie Albert | Pixabay, #3341843 – Dusche
Seite 230: © ImaArtist | Pixabay, #5566820 – Sand-Kreise
Seite 238: © Anke Sundermeier | Pixabay, #4063458 – Traumfänger
Seite 243: © Raphael W. - rapplw | Pixabay, #6350788 – Mond
Seite 244: © Adina Voicu | Pixabay, #3649508 – Sonnenblume
Seite 247: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 274: © AI Leino | Pixabay, #1154509 – Springen
Seite 277: © Michael Jarmoluk | Pixabay, #256213 – Newtons Wiege
Seite 280: © Rebekah | Pixabay, #2308489 – Akupunktur
Seite 282: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 286: © Monika (monicore) | Pixabay, #2108260 – Essenzielle Öle
Seite 292: © Hans Braxmeier | Pixabay, #609679 – Laufbahn
Seite 294: © Gerd Altmann | Pixabay, #3362037 – Social Media
Seite 295: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 318: © Foto-RaBe | Pixabay, #4787136 – Gemüse
Seite 320: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 321: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304113 – Teller
Seite 328: © csanyiga | Pixabay, #4591378 – Zitrone
Seite 338: © Bruno (Bru-nO) | Pixabay, #2527451 – Wäscheleine

Weiterführende Medien

WERBUNG

Die Epigenetik-Reihe ...



Gottfried Eckert
Die S.K.A.L.-Methode

In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle!




Gottfried Eckert
Die Z.E.N.it-Methode

2 ... 1 ... 0. Mitmeditation! Oder:
Wie du die Stille in dir wiederfindest.




Gottfried Eckert
Die I.M.M.U.N.-Formel

Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst



Gottfried Eckert
Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm

Wie du deine DNA auf natürliche Weise selbst programmiert und damit dein Leben nachhaltig veränderst

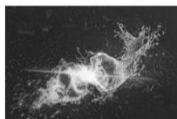


Gottfried Eckert
Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm

Wie du auf natürliche Weise und systematisch Schlafkompetenz entwickelst und damit deine Lebensqualität nachhaltig steigert



Gottfried Eckert
Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück



Gottfried Eckert
Der epigenetische Power-Guide

Schluss mit Energiemangel, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung & Co.: Wie du Schritt für Schritt mehr Lebenskraft und Lebensfreude gewinnt



Gottfried Eckert
Die epigenetische H.E.L.P.-Formel

Impulse für deine Gesundheit, ein vitales Leben und den natürlichen Reiz

Autor



Gottfried Eckert

Gottfried Eckert (Jahrgang 1966) ist Experte für Gesundheitsförderung und -management. Er leitet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales und ist Inhaber der 3TRUST e.K.

Verlag

3TRUST e.K.

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@3trust-media.com

Internet: www.3trust-media.com

3TRUST
VERLAG, MEDIA & SERVICES

3TRUST e.K. ist ein innovativer und praxisorientierter Mediendienstleister, der sich auf die Fachgebiete Gesundheit und Soziales spezialisiert hat.



Veranstaltungen & Co.

WERBUNG

Ausbildungen, Seminare, Kurse, Trainings, Coachings

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Functional QiGong 5X, Augen-QiGong, Rücken-QiGong, Tiger-QiGong, My-QiGong.Campus, My-QiGong.Workshops (Jahresprogramme), My-QiGong.Profiling, My-QiGong.Coaching, My-QiGong.Supervision u.v.m.

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@my-qigong.company



Infos/Buchung: www.my-qigong.company

Strategischer Partner

WissGroup GmbH

Richard-Hemberger-Straße 7

D-69412 Eberbach

Fon: +49 (0)6271 77231

Email: m.paetzold@wissgroup.de

Internet: www.wissgroup.de

WissGroup

Ihr Dienstleister für Wissensmanagement

WERBUNG

Media-Tipp



Gottfried Eckert
Das
V.A.G.U.S. PLUS-
Programm

Wie du deinen Vagusnerv auf natürliche
und ganzheitliche Weise trainierst und
damit körperliche, geistige und seelische
Balance gewinnst

Mediaempfehlungen

WERBUNG

Fachbücher



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong, Das Praxis-Handbuch (Teil I)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-06-2



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong, Das Praxis-Handbuch (Teil II)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-07-9



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong, Das Praxis-Handbuch (Teil III)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-09-3



Die QiGong-Apotheke
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-12-3



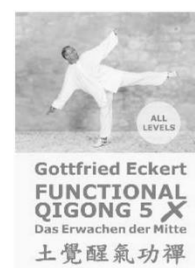
YiJing Transformation QiGong
 Ausgabe in 2 Bänden
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-88-8



Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-22-2



Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten ...
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-66-6



Functional QiGong 5x. Das Erwachen der Mitte
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-68-0



Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-30-7

⚠ Bitte auch das Angebot an Periodika beachten.

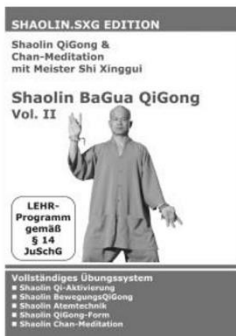


DVDs und CDs

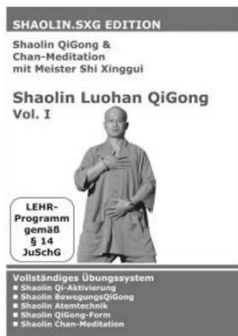
WERBUNG



Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 90:25 min
 ISBN: 978-3-945249-01-7



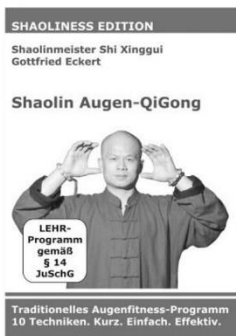
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 79:35 min
 ISBN: 978-3-945249-02-4



Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin Luohan QiGong Vol. I
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 75:50 min
 ISBN: 978-3-945249-03-1



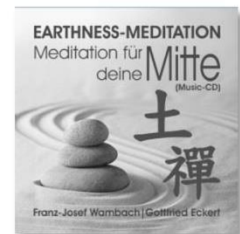
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 42:20 min
 ISBN: 978-3-945249-04-8



Shaolin Augen-QiGong
Die Praxis-DVD
 Shi Xinggui, Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 24:00 min
 ISBN: 978-3-945249-05-5



Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)
 Autor: Gottfried Eckert u.a.
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 60:00 min
 ISBN 978-3-945249-35-2



EARTHNESS-MEDITATION. Meditation für deine Mitte (Musik-CD)
 Autor: Gottfried Eckert u.a. | Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 60:00 min | ISBN 978-3-945249-25-3

3TRUST
 VERLAG, MEDIA & SERVICES

Infos/Bestellung: www.3trust-media.com



Zu guter Letzt:

**„Im Leben kommt es nicht darauf an,
ein gutes Blatt in der Hand zu haben,
sondern mit schlechten Karten gut zu spielen.“**

Robert Louis Stevenson

Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke

Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke eröffnet einen niedrighschwelligen, praxisorientierten und alltagstauglichen Weg, um die individuelle körperliche, geistige und seelische Fitness zu optimieren.

Offeriert werden insgesamt 5 Komplexmittel für die vitale Selbstanwendung. Im Einzelnen:

- Lebenseinstellung und -führung
- Energiemanagement
- Bewegung
- Ernährung
- Nahrungsunterstützung

Rund 130 traditionell-moderne und praxiserprobte Methoden, Prozesse, Übungen und Techniken stehen in Summe zur Verfügung, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern. Sie sind ausführlich beschrieben und abgebildet.

Mikroprogramme

Relax. Meditation. Power. Vision. Physio. Immun. Mental. Detox. Balance. Primer. Finish. Ressource. Flow. Recovery. Empowerment. Change. Performance. Extro. Muskel-Apotheke.

Keywords

Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke. Gesundheit. Prävention. Fitness. Stressmanagement. Resilienz. Empowerment. Changemanagement. Lebensfreude. Selbstregulation. Körper, Geist und Seele. Epigenetik. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Lebenseinstellung und -führung. Energiemanagement. Bewegung. Ernährung. Nahrungsunterstützung. Gottfried Eckert.

3TRUST e.K.

Verlag, Media & Services

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@3trust-media.com

ISBN: 978-3-945249-13-0



€ 35,00
[D]