



Gottfried Eckert ■ Sabine Möller ■ Peter Schreiber

Die kleine Sylt-Pause

24 Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv.

www.sylt-qigong.de

Die kleine Sylt-Pause

Weites Herz. Klare Sicht.

Gottfried Eckert ■ Sabine Möller ■ Peter Schreiber

Die kleine Sylt-Pause

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: 978-3-945249-50-5

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 vorgestellte, traditionelle Übungspraxis versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Sie richtet 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 Ausführung der Übungen und Techniken mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob die jeweiligen Programme und mithin die einzelnen Übungen und 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 bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen und 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, Sabine Möller, Peter Schreiber «Die kleine Sylt-Pause»

© 2016 – 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, www.3trust-media.com

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

Autoren: Gottfried Eckert, Sabine Möller, Peter Schreiber

Präsentation der Übungen und Techniken: Gottfried Eckert

Redaktion, Layout: Gottfried Eckert | **Lektorat:** Dagmar Bernhard M.A.

Fotos: Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de (Übungen) | Sabine Möller (Sylt-Fotos)

Printed in Germany

ISBN: 978-3-945249-50-5 ⓘ **www.sylt-qigong.de**

Inhaltsverzeichnis

	Moin ...	6
1	Praxishinweise	9
2	Start in die Aktiv-Pause	13
3	Energie tanken und entspannen	17
4	Die Sicht klären	43
5	Kreuzfidel Haltung bewahren	67
6	Sylter Pausenfüller	77
7	Sölthek	81
	Anhang	92

Ein Wort an alle Leserinnen: Verlag und Autor unterstützen und fördern Gleichberechtigung. Ausschließlich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird grundsätzlich auf das sogenannte „Binnen-I“ oder die gleichzeitige Angabe der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind in jedem Fall alle weiblichen Personen gleichberechtigt mit angesprochen und gemeint.



Einfach mal die Pausentaste drücken ...

Jetzt!

Moin ... Eine kleine Aktiv-Pause gefällig?

Dein individueller Energie-Level sinkt gerade gegen Null? Du fühlst dich schlapp und kraftlos? Deine innere Mitte hat sich soeben von dir verabschiedet und geht nun eigene Wege? Deine Nerven liegen blank? Dir fehlt im Moment der Durchblick, und du siehst Schwarz oder gar Rot? Du stehst aktuell mit dem Rücken zur Wand, und es läuft dir eiskalt den selbigen herunter? Alles geht schief, und du lässt den Kopf hängen? Dann ist es jetzt Zeit. Zeit für eine Auszeit.

Wir laden dich herzlich zu einer kleinen Aktiv-Pause ein. Dieses Praxis-Handbuch offeriert dir insgesamt **24** einfache und hocheffektive Techniken, um wieder in deine Kraft und Mitte zu finden. Das Ganze im ultimativen Sylt-Style und dem ☺ KISS-Prinzip ("Keep it super simple") sowie dem Pareto-Prinzip (20% Aufwand - 80% Profit) folgend.

Erlebe live, wie du in kürzester Zeit und auf einfache Weise frische Energie tanken und zugleich entspannen kannst. Erfahre, wie es dir erfolgreich gelingt, deine Sicht wieder zu klären und kreuzfidel Haltung zu bewahren. Im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinn.

Alle Techniken, Methoden und Übungen sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Wir wünschen dir viel Freude bei der Lektüre, maximale Erfolge mit den Techniken und eine pausenlos glückliche Zeit.

Herzlichst,

Gottfried Eckert, Sabine Möller und Peter Schreiber



**Die Seiten 8 bis 27 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

3.5

**Energie tanken und entspannen
Die Lister Seekühe melken**



🧠 Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Schulterbreiter **Parallelstand**
- ❶ Mit Daumen und Zeigefingern den Tragus (👉 Ohrdeckelchen; Ohrmuschelknorpelmasse am Eingang des Gehörkanals) sanft kreisend massieren.
- 📄 Ausführung: 9x
bzw. intuitive Anzahl von Wiederholungen.
- II **Abschluss:** Die Technik beenden.



❶ Seekühe im Lister Wattenmeer | Die Seekühe sind Betonkonstrukte auf Beinen, die früher als militärische Übungsziele fungiert haben. Internet: www.sylt.de. Adresse: L24/Listlandstraße (Süd) auf Höhe Blidsel/Süderheide, 25992 List.

**Die Seiten 30 bis 81 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

7.1

Sölthek

Mein Lieblingsplatz für eine Sylt-Pause



Sabines Top 10

1	Kampen Kupferkanne, Stapelhooger Wai 7 Frühstück oder Kaffee und Kuchen – sehr lecker in einer ausgefallenen Örtlichkeit in wunderschöner Landschaft. Das Gelände der Kupferkanne ist sehr schön gestaltet mit vielen unterschiedlichen, einladenden Ecken. Eingebettet in eine Kiefernlandschaft mit freiem Blick auf das Wattenmeer und einem prächtigen Spazierweg entlang des Kampener Kunst- und Kulturpfades.
2	List Ellenbogen Der nördlichste Punkt Deutschlands ist Privatgelände und nur über eine Mautstelle erreichbar. Die freilaufenden Schafe haben hier Vorfahrt, und überhaupt ist hier eine ganz eigene Welt: Dünen über Dünen, 2 Leuchttürme, Kite-Surfer, Vogelbrutgebiete, die vorbei fahrende Fähre, Schnittstelle zwischen Watt und Nordsee. In herrlicher Ruhe Wind, Sand und Meer ausgesetzt.
3	Rantum Hafen Kleiner Hafen für Yacht- und Sportboote am südlichen Ende des Rantum-Beckens. Von hier aus kann man auf dem Deich zu Fuß oder per Rad die Wattseite und das Rantum-Becken entdecken. Neben der Mole befindet sich ein kleiner Leitdamm, den eine Ansammlung verschiedenster Steinmännchen ziert. Am Ende des Dammes lädt eine Bank zum Sitzen und Träumen ein.

**Die Seiten 83 bis 95 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

Autoren



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. Sein Herz schlägt für Sylt.



Sabine Möller

Sabine Möller (Jahrgang 1961) ist Vermieterin und QiGong-Trainerin auf Sylt. In ihren kurzweiligen QiGong-Stunden begleitet und fördert sie ihre Schülerinnen und Schüler auf einfühlsame und gewissenhafte Weise.



Peter Schreiber

Peter Schreiber (Jahrgang 1956) ist ebenfalls Vermieter auf Sylt. Er kennt die Insel wie seine Westentasche. Seine augenzwinkernden Geschichten über Land und Leute sind legendär und bei den Gästen überaus beliebt.

SYLTQIGONG. Weites Herz. Klare Sicht.

Vorträge, Seminare, Trainings, Präventionskurse, Urlaubsevents, Ausbildungen

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Augen-QiGong, Functional Qi-Gong, Rücken-QiGong u.v.m.

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales

Gottfried Eckert

In der Schleth 7

56567 Neuwied

Fon: 02631 405535

Email: mail@my-qigong.company

Internet: www.my-qigong.company



Sabine Möller, QiGong-Trainerin

Am Grenzkrug 12a

25980 Sylt (OT Tinum)

Fon: 04651 927226

Email: info@qigong-auf-sylt.de

Internet: www.qigong-auf-sylt.de

www.sylt-qigong.de

Traditionelle chinesische Wissenschaften

Feng Shui-Beratungen Business und Privat; Beratungen bei Planung, Kauf, Neubau und Umbau von Immobilien; Immobilien-Optimierung; Home Staging; Farb-Konzeptionen; Chinesische Astrologie-Beratungen Business und Privat; Lebensplanung; Potenzialanalysen; Optimale Zeitpunkte

DAOTION Institut

Birgit X. Fischer

Oscar Straus Straße 21

50169 Kerpen

Fon: 02273 940 578

Email: bxf@classicfengshui.de

Internet: **www.classicfengshui.de**



Mediaempfehlungen

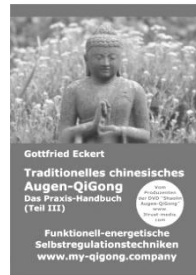
Fachbücher und CDs



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



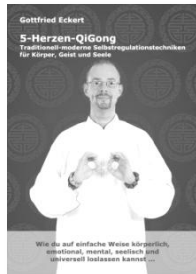
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-07-9



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



Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-20-8



5-Herzen-QiGong. Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-24-6



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

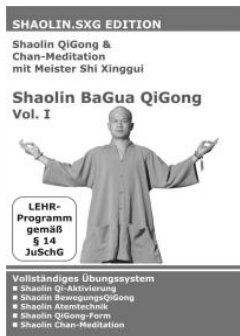


Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Band I)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-30-7

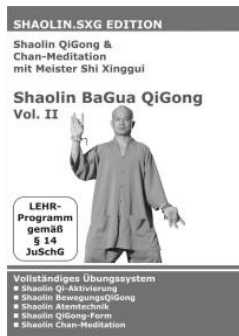


Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)
 Autor: Gottfried Eckert u.a.
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-35-2

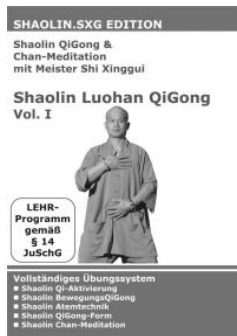
DVDs und Periodika



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



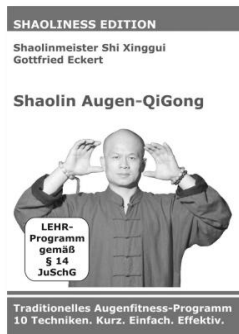
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 79:35 min
 ISBN: 978-3-945249-02-4



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



Der QiGong- und Chan-TongShu
Professional Edition
 Jahresausgaben
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-80-2 ff.

3TRUST
 VERLAG, MEDIA & SERVICES

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

**Nun geht es mit
frischer Energie
und entspannt für
dich weiter**

...

Moin ... Eine kleine Aktiv-Pause gefällig?

Dein individueller Energie-Level sinkt gerade gegen Null? Du fühlst dich schlapp und kraftlos? Deine innere Mitte hat sich soeben von dir verabschiedet und geht nun eigene Wege? Deine Nerven liegen blank? Dir fehlt im Moment der Durchblick, und du siehst Schwarz oder gar Rot? Du stehst aktuell mit dem Rücken zur Wand, und es läuft dir eiskalt den selbigen herunter? Alles geht schief, und du lässt den Kopf hängen? Dann ist es jetzt Zeit. Zeit für eine Auszeit.

Wir laden dich herzlich zu einer kleinen Aktiv-Pause ein. Dieses Praxis-Handbuch offeriert dir insgesamt 24 einfache und hoch-effektive Techniken, um wieder in deine Kraft und Mitte zu finden. Das Ganze im ultimativen Sylt-Style und dem KISS-Prinzip (Keep it super simple) sowie dem Pareto-Prinzip (20% Aufwand - 80% Profit) folgend.

Erlebe live, wie du in kürzester Zeit und auf einfache Weise frische Energie tanken und zugleich entspannen kannst. Erfahre, wie es dir erfolgreich gelingt, deine Sicht wieder zu klären und kreuzfidel Haltung zu bewahren. Im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinn.

Alle Techniken, Methoden und Übungen sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Wir wünschen dir viel Freude bei der Lektüre, maximale Erfolge mit den Techniken und eine pausenlos glückliche Zeit.

3TRUST e.K.
Verlag, Media & Services
www.3trust-media.com

ISBN: 978-3-945249-50-5



€ 15,00
[D]