



Eckert

Die kleine Filzmoos-Pause

24 Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv.

Die kleine Filzmoos-Pause

Gönne dir
von Zeit zu Zeit
eine kleine Pause
und warte,
bis deine Seele
dich wieder
eingeholt hat.

Eckert

Die kleine Filzmoos-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: 978-3-945249-55-0

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 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 Erfüllungshelfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Eckert «Die kleine Filzmoos-Pause»

© 2017 – 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, Hilde Eckert

Präsentation der Übungen und Techniken: Gottfried Eckert

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

Fotos: © Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de (Übungen) | Archiv Eckert
Fotolia - © christakramer, #98506462, Die Friedensglocke am Gerzkopf (Seite 25); © natureimmortal, #73934360, Alpine marmots sharing food (Seite 27); © M M, #323 69956, Gams (Seite 29); © st1909, #126730200, Dachstein Massiv im Sommer (Seite 31); © magdal3na, #116353159, ski time (Seite 53); © wernerimages, #902 43099, traditional bavarian hat (Seite 55); © Manuel Capellari, #137841338, Über dem Gosaukamm (Seite 61).

Printed in Germany

ISBN: 978-3-945249-55-0

Inhaltsverzeichnis

	Griß di ...	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	Pausenfüller	77
7	F wie Filzmoos	81
	Anhang	94

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!

Griß di ... 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 Filzmoos-Style und dem  KISS-Prinzip ("Keep it simple and sexy") 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, Hilde Eckert



**Die Seiten 8 bis 21 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

3.2

**Energie tanken und entspannen
Die Bischofsmütze hinabsteigen**



🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Schulterbreiter **Parallelstand**
- ❶ Mit den Zeigefingern hinter den Ohren von oben nach unten streichen.
- 📄 Ausführung: 9x
bzw. intuitive Anzahl von Wiederholungen.
- II **Abschluss:** Die Technik beenden.



❶ Bischofsmütze | Doppelgipfel: Große Bischofsmütze (2.455 m), Kleine Bischofsmütze (2.428 m). Bekanntes und markantes Wahrzeichen des Gosaukammes. Majestätisch-ästhetischer Hausberg der Filzmooser Gemeinde. Berg Heil(t)! Ort der Heilung und Kraftquelle. Internet: www.filzmoos.at

**Die Seiten 24 bis 81 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

7.1

F wie Filzmoos
Unsere Top 10



Hildes Top 5-Liste

<p>①</p>	<p>Hotel Unterhof Mein Lieblingshotel. Mein Herz schlägt für den Unterhof seit 1962. Hier fühle ich mich zu Hause. ① www.unterhof.at</p>
<p>②</p>	<p>Unterschloßalm Meine Lieblingsalm. Aus gutem Grund zur schönsten Alm der Alpen gewählt. Danke Wasti! ① www.unterhofalm.at</p>
<p>③</p>	<p>Filzmooser Wallfahrtskirche Ein ganz besonderer Ort. Ein Ort der Andacht und der Stille. Beim Filzmooser Kindl finde ich Kraft. ① www.filzmoos.at</p>
<p>④</p>	<p>Gourmetrestaurant Johanna Maier Eine Stätte, um das Leben zu feiern. Hier werden lukullische Träume wahr. Bravissima! ① www.johannamaier.at</p>
<p>⑤</p>	<p>KR-Dirndl Katharina Rettenwender Meine Schneidermeisterin des Vertrauens. Ihre maßgeschneiderten Werke sind sichtbar gemachte Liebe. ① www.kr-dirndl.at</p>

**Die Seiten 83 bis 93 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. 1968 war er das erste Mal in Filzmoos. Seitdem schlägt sein Herz für das Bergdorf am Fuße der Bischofsmütze.



Hilde Eckert

Hilde Eckert (Jahrgang 1934) fährt seit 1962 nach Filzmoos. Sie ist FBFF, Filzmoos' Best Friend Forever! Die touristische Entwicklung von Filzmoos von den 1960er-Jahren bis zum heutigen Tag hat sie live erlebt. Ihr besonderes Interesse gilt auch heute noch Land und Leuten. Gerne plaudert sie bei Gelegenheit aus dem Nähkästchen.

Ein herzliches Dankeschön und Vergelt's Gott ...

Wir danken der Gemeinde Filzmoos, dem Tourismusverband Filzmoos und dem Hotel Unterhof für die freundliche Unterstützung im Zusammenhang mit diesem Buchprojekt.

**Vorträge, Seminare, Trainings, (Präventions-)Kurse,
Urlaubsevents, Ausbildungen**

- QiGong
- Shaolin-QiGong
- Traditionelles chinesisches Augen-QiGong
- Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong
- 5-Herzen-QiGong
- Functional-QiGong
- Filzmoos-QiGong
- Chan-Meditation
- 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.com

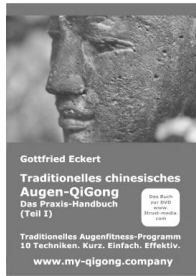
Internet: www.my-qigong.com

Media-Tipp:

"Die kleine Sylt-Pause", ISBN 978-3-945249-50-5. Das Must-have für alle Sylt-Liebhaber. Nordfriesisches Pendant zum vorliegenden Buch. Im ultimativen Sylt-Style!

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

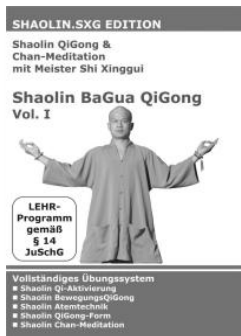


Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Band I)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-30-7

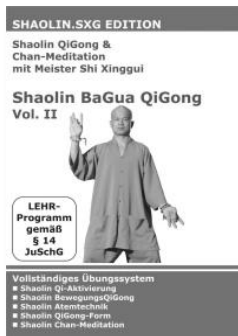


Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)
Autor: Gottfried Eckert u.a.
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-35-2

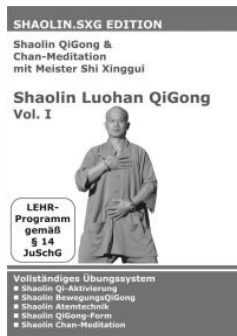
DVDs und Periodika



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



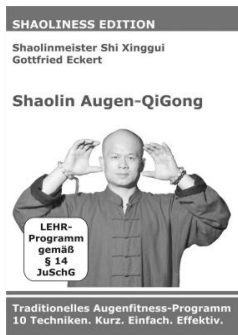
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 79:35 min
 ISBN: 978-3-945249-02-4



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
 Jahress Ausgaben
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-80-2 ff.

3TRUST
 VERLAG, MEDIA & SERVICES

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

**Die Seiten 98 bis 99 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

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

**Pfiat di.
Servus.
Baba.**

Griß di ... 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 Filzmoos-Style und dem KISS-Prinzip (Keep it simple and sexy) 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.

ISBN: 978-3-945249-55-0



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

**€ 15,00
[D] [A]**