



Stella poliert die Sterne
Ein modernes Mitmach-Märchen zur Augenfitness
für Kinder und Junggebliebene (Ebook|Deutsch)





Gottfried Eckert

Stella poliert die Sterne
Ein modernes Mitmach-Märchen zur Augenfitness
für Kinder und Junggebliebene (Ebook|Deutsch)

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



Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Ebooks 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.

Das in diesem Ebook vorgestellte Augenfitness-Programm versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Es 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 Umsetzung des Programmes mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob das Verfahren und mithin die einzelnen 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 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, «Stella poliert die Sterne. Ein modernes Mitmach-Märchen zur Augenfitness für Kinder und Junggebliebene (Ebook|Deutsch)»

© 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

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

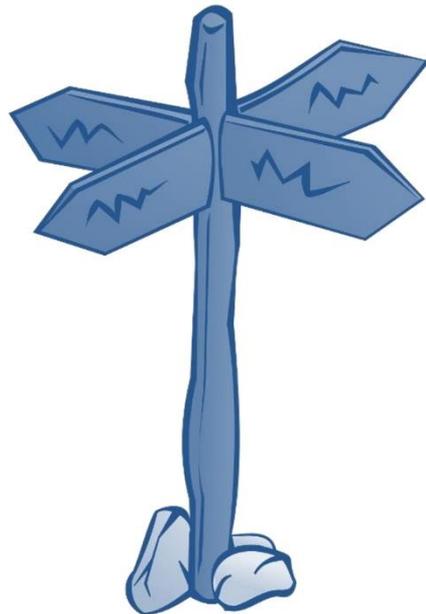
Autor: Gottfried Eckert

Redaktion, Layout: Gottfried Eckert



Inhaltsverzeichnis

	Es war einmal ...	6
1	Merke wohl	9
2	Märchen-Zeit	13
3	Mein Mitmach-Spickzettel	59
4	Zu guter Letzt	63





Es war einmal ...

So beginnt auch dieses moderne Mitmach-Märchen rund um Stella und ihre himmlische Mission, den Sternen einen Liebesdienst zu erweisen.

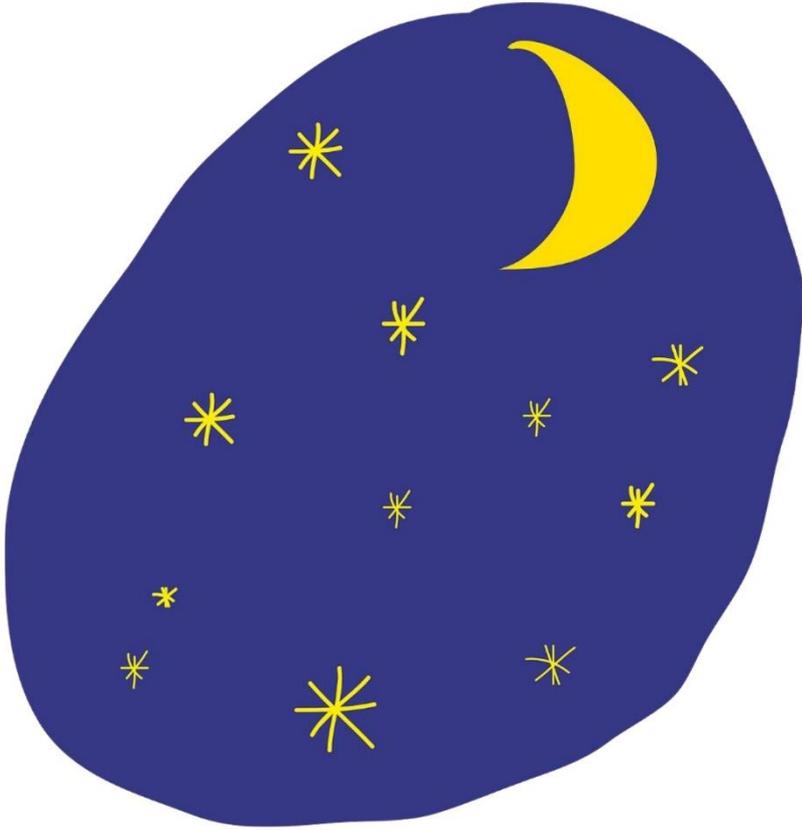
Eingebettet in die Erzählung wird ein komplettes Augenfitness-Programm mit 10 einfach zu erlernenden und wirkungsvollen Einzeltechniken präsentiert.

Der Gesundheitsfokus ist: Vitalisierung und Harmonisierung der Augen, Entspannung und Kräftigung der Augenmuskulatur, Stärkung von relevanten Organ-Funktionskreisen, Versorgung der Augen mit Vitalsubstanzen, mentale Ruhepolung.

So, genug der Worte, ran an die Augensterne ...

Mit einem fröhlichen Augenzwinkern ;-)

Gottfried Eckert







2

Märchen-Zeit



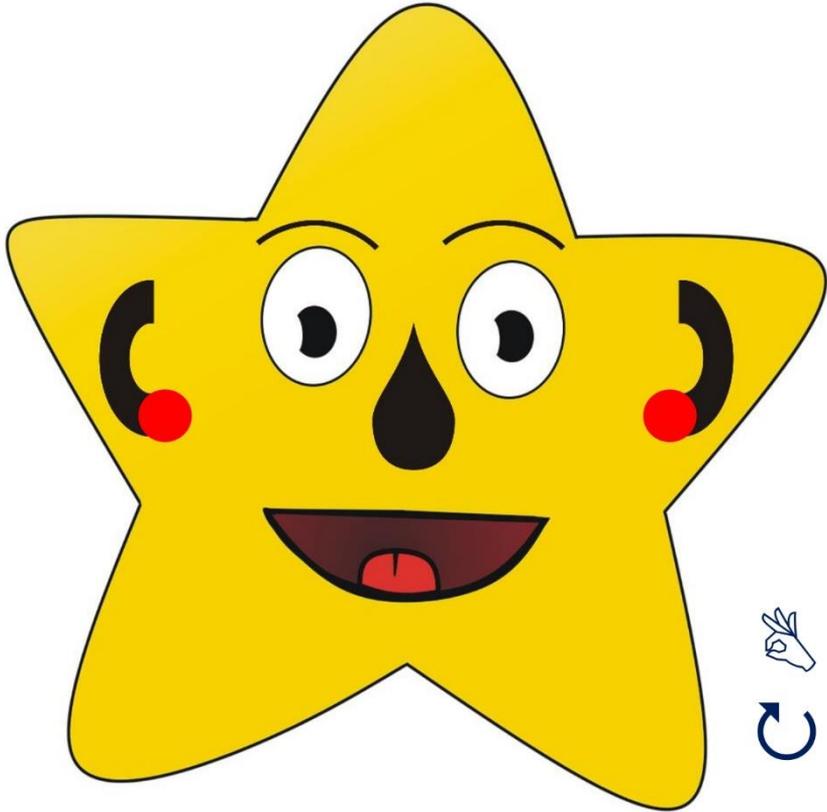


Also dann ... ran an die Sterne.

Bereits am nächsten Morgen packte Stella putzmunter und gutgelaunt etwas Proviant, eine Flasche Politur und einen weichen **Lappen zum Hochglanzpolieren der Sterne in ihren Lieblingsrucksack und machte sich auf den Weg.**



Lappen

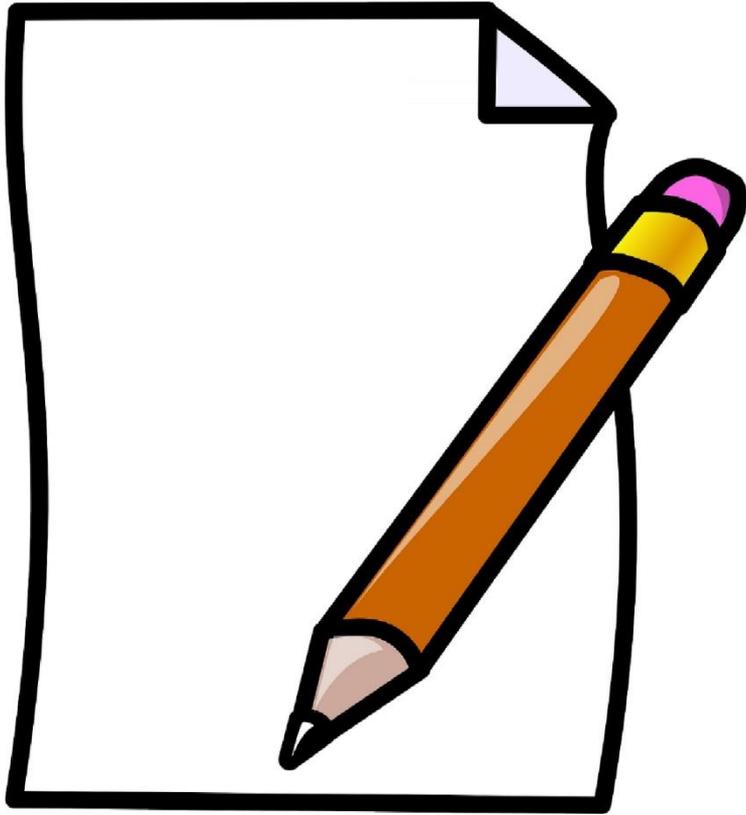




Anleitung

 ■ **Stehen** ■ **Sitzen** ■ **Liegen**

Die Hände reiben. Anschließend mit Daumen und Zeigefingern die Ohr-läppchen in kleinen kreisenden Bewegungen (im Uhrzeigersinn) sanft mas-sieren.





3

Mein Mitmach- Spickzettel



Mein Mitmach-Spickzettel

		Lappen
		Kleine Fleder- maus in der Höhle
		Scheiben- wischer
		Rübe
		Schnurr- haare



		Fenster- läden
		Blinker
		Schein- werfer
		Fernglas
		Leucht- turm





4

Zu guter Letzt



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

WERBUNG

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

WERBUNG

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

WERBUNG

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



Ein lachendes und ein weinendes Auge ...

Du hast es geschafft! Das unvermeidbare Ende dieses Märchenbuches ist da. Danke für deinen Kauf, dein Interesse und deine geschätzte Aufmerksamkeit. Es war mir eine große Freude, dich auf deinem Weg zu glänzenden Augensternen zu begleiten.