



Gottfried Eckert

Die Vagus X Iconic- Routine

**Sequel zum
V.A.G.U.S. PLUS-Programm**



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Die Vagus X Iconic-Routine

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!



„Jeden Morgen werden wir
wieder geboren.
Was wir heute tun,
zählt am meisten.“
Buddha Shakyamuni

Urheberrechtlich geschützt!



Gottfried Eckert

Die Vagus X Iconic-Routine

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

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Ebook zur Publikation „Die Vagus X Iconic-Routine“ von Gottfried Eckert (Verlag: 3TRUST e.K.), ISBN: 978-3-945249-32-1

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 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 Programm und mithin 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 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 Vagus X Iconic-Routine»

© 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

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

Autor: Gottfried Eckert

Redaktion/Layout: Gottfried Eckert

① **www.leben-programm.de**



Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	6
I	Einführung	9
II	Die Vagus X Iconic-Routine	17
A	Praxishinweise	19
B	Set-up	25
C	Starter	29
D	Workout	33
1	Küken-Tanz	37
2	Türöffner	41
3	Trampolin	45
4	Hebel	49
5	Magische Peitsche	53
6	Hand-Mambo	57
7	Schmiedehammer	61
8	Krallenspiel	65
9	Wiege	69
10	Ausruhezeichen	73
E	Finish	77
F	Lifestyle	81
III	Anhang	85

Auf ein Wort: Ausschließlich aus Gründen der leichten 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.

Der Vagusnerv ist der 10. von insgesamt 12 Hirnnerven und Hauptnerv des Parasympathikus. Er steuert und reguliert wesentliche Körperfunktionen und lebenswichtige Prozesse, wie z.B. den Herzschlag, die Atmung, die Verdauung und das Immunsystem. Er sorgt auch dafür, dass die einzelnen Organe vitalharmonisch zusammenarbeiten. Alles in allem trägt der Vagusnerv wesentlich zu unserem körperlichen, geistigen und seelischen Wohl-Sein bei. Er ist der Heiler in uns. Auch in dir ...

Die hier präsentierte traditionell-moderne Vagus X Iconic-Routine eröffnet einen besonders niedrigschwelligen, alltagstauglichen und ressourcenschonenden Weg, um den Vagusnerv auf natürliche und ganzheitliche Weise zu trainieren.

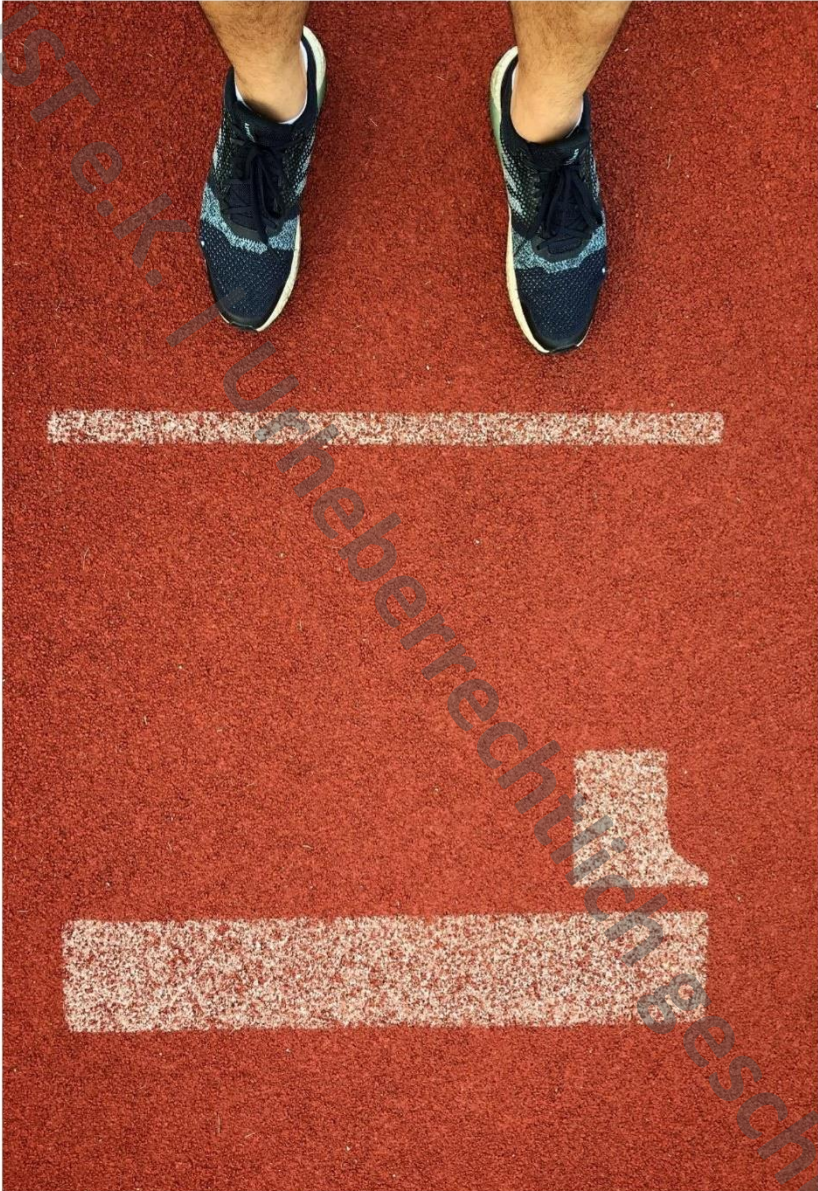
Offeriert werden erlesene, praxiserprobte und hocheffektive Verfahren, Methoden, Übungen und Techniken in „Shortcut“- und Pareto-Qualität für die vitale Ad hoc-Selbstanwendung. Das systematische Arrangement kreiert dabei einen Raum, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern.

Ich wünsche dir nun viel Inspiration und Freude mit der Vagus X Iconic-Routine. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)







I Einführung



Die Vagus X Iconic-Routine

Mission	Natürliches und ganzheitliches Training des Vagusnervs, Vagusness
Ziel	Körperliche, geistige und seelische Balance
Merkmale	▪ systematisch ▪ traditionell-modern ▪ niedrigschwellig ▪ express ▪ ressourcenschonend ▪ praxisorientiert ▪ alltagstauglich ▪ effektiv-nachhaltig
Inhalt	Compilation für die Selbstanwendung: ▪ B Set-up ▪ C Starter ▪ D Workout ▪ E Finish ▪ F Lifestyle
Anwendung	▪ Anwenderkreis: grundsätzlich @alle (beruflich/privat). <u>Cave</u>: Schwangerschaft, bestimmte Altersgruppen, bestimmte Erkrankungen bzw. gesundheitliche Einschränkungen, Sonderfälle u.ä. ▪ Anwendungsdauer: individuell
	A Praxishinweise: ▪ Allgemeine Hinweise ▪ Hinweise zur Anwendungspraxis

Die **Vagus X Iconic-Routine** ist ein performantes Sequel zum V.A.G.U.S. PLUS-Programm.

WERBUNG



Media-Tipp

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

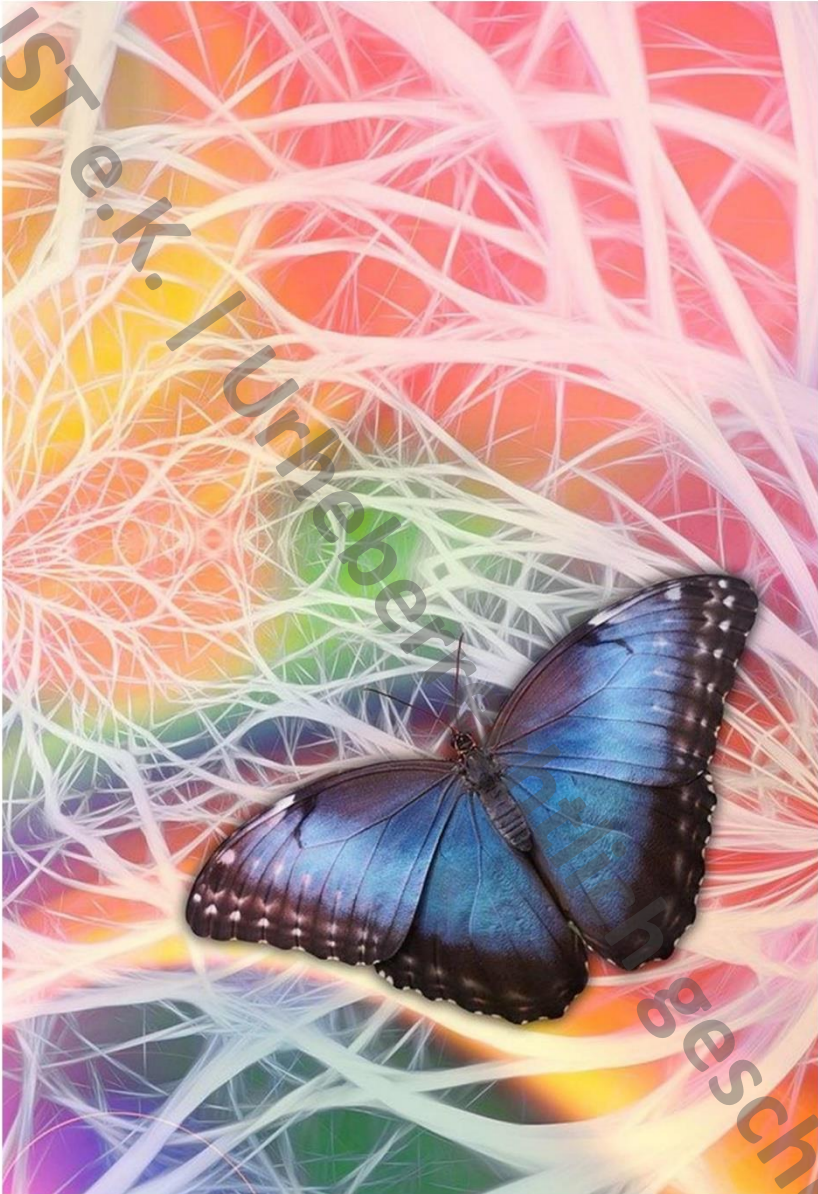
Wie du deinen Vagusnerv auf natürliche und ganzheitliche Weise trainierst und damit körperliche, geistige und seelische Balance gewinnst

Must-dos ...

21/90-Regel: Praktiziere die Vagus X Iconic-Routine mindestens 21 Tage, um sie als neue Gewohnheit in dein Leben zu integrieren und mindestens 90 Tage, damit aus der Gewohnheit ein Lifestyle wird.

Programmierung: Immer wenn, ... (Trigger), praktiziere ich die Vagus X Iconic-Routine, trainiere ich auf natürliche, ganzheitliche Weise meinen Vagusnerv, entspanne ich bewusst und zielgerichtet Körper, Geist und Seele und schalte ich meine innere Stress-Alarmanlage aus. **HIER und JETZT!**

**DIE VAGUS X ICONIC-
ROUTINE
HEALTH
CONCEPTS
by Gottfried Eckert**





II

Die Vagus X Iconic-Routine





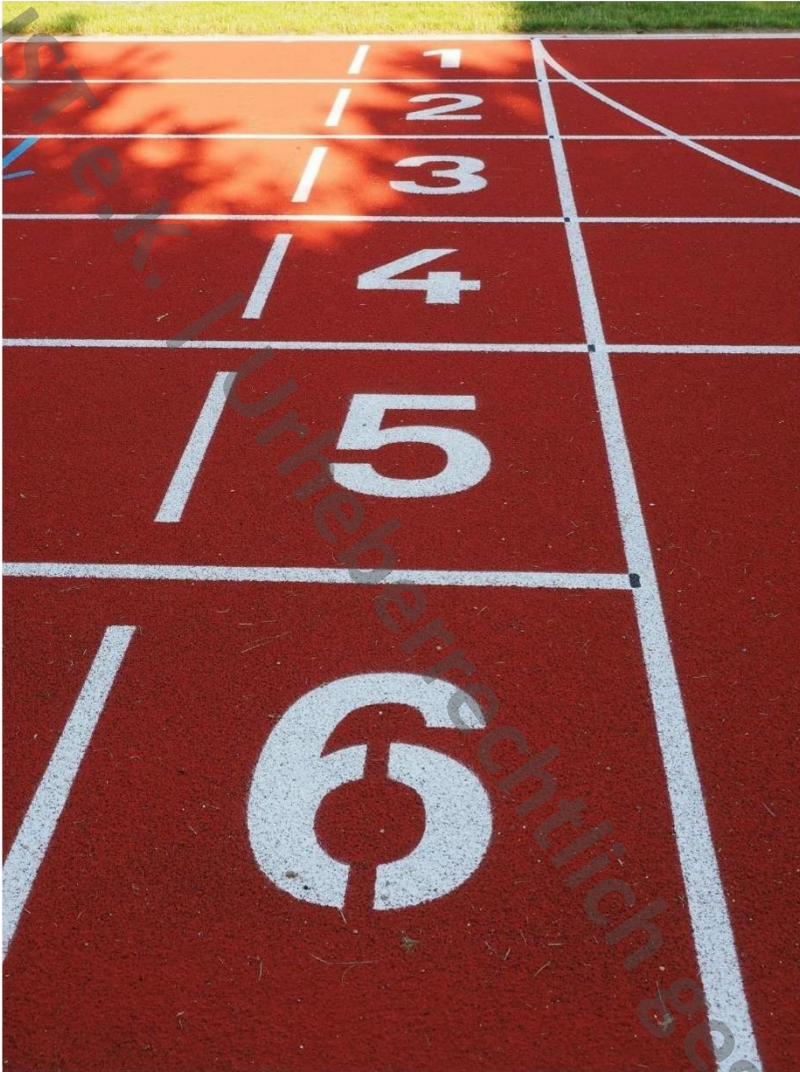
A

Praxishinweise





B Set-Up





C Starter

Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Entzündungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen, nach Operationen sowie in der Schwangerschaft bitte vor Ausführung der Übungen und Techniken unbedingt ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. In jedem Fall auf Drucktechniken o.ä. in der Schwangerschaft und bei lokalen oder sonstigen Kontraindikationen verzichten! Brillenträger und Hörgeräteträger setzen bitte bei den betreffenden Techniken nach Bedarf zeitweise ihre Brille ab bzw. nehmen ihr Hörgerät heraus, sofern dies gefahrlos möglich ist. Aus hygienischen Gründen und um Infektionen zu vermeiden, sollten die Hände vor der Anwendung unbedingt gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden.





D Workout

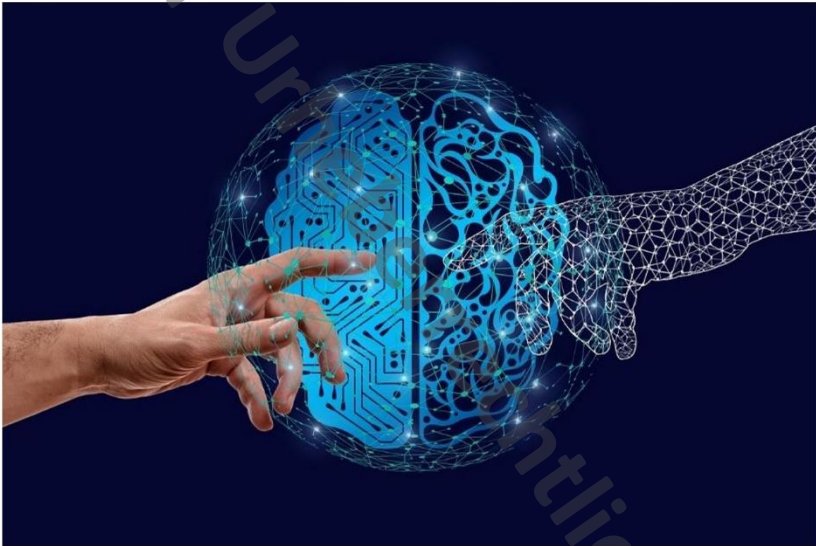
Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Entzündungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen, nach Operationen bitte vor Ausführung des Workouts unbedingt ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Grundsätzlich nicht in der Schwangerschaft! Bei starker Menstruation tendenziell auf die betreffenden Übungen verzichten.

Workout

Das Iconic Workout umfasst 10 traditionell-moderne Übungen. Es eröffnet einen systematischen, praxisorientierten und alltagstauglichen Weg, um den Vagusnerv auf natürliche und ganzheitliche Weise zu trainieren.

- Performance:** ■ Stehen (Schulterbreiter **Parallelstand**)
Setting: ■ individuell (Dauer/Anzahl)



☛ Führe das Iconic Workout vorzugsweise vollständig und wie beschrieben durch. Bei Bedarf kannst du auch einzelne Übungen situativ auswählen.

Übersicht



Küken-Tanz



Türöffner



Trampolin



Hebel



Magische Peitsche



Hand-Mambo



Schmiedehammer



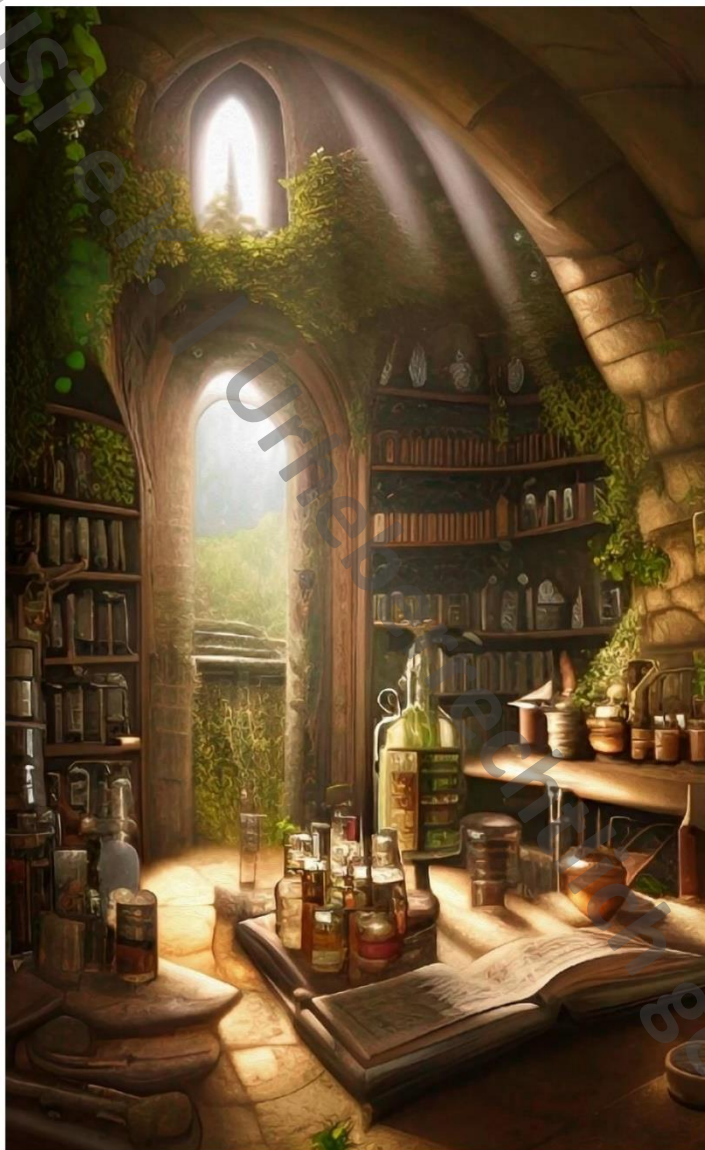
Krallenspiel



Wiege



Ausruhezeichen





E Finish

Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei gesundheitlichen Problemen bitte vor Umsetzung von Maßnahmen ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Aus hygienischen Gründen sollten die Hände vor der Anwendung unbedingt gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden.





F Lifestyle

Wichtiger Gesundheitshinweis:

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





III Anhang

Bildnachweis

- Cover:** © geralt | Pixabay, #4524909 – Schmetterling
- Header:** © Gerd Altmann | Pixabay, #1342691 – Sonnenblume
- Seite 7:** © Gaby Stein | Pixabay, #242223 – Balance
- Seite 8:** © Tony C. (chanatach) | Pixabay, #4570739 – Laufen
- Seite 10:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #296582 – Neuron
- Seite 11:** © geralt | Pixabay, #3991596 – Nervensystem, Lupe
- Seite 14:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 15:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 16:** © geralt | Pixabay, #4524909 – Schmetterling
- Seite 18:** © Ylanite Koppens | Pixabay, #2946959 – Kompass
- Seite 20:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 24:** © Artie_Navarre | Pixabay, #5619692 – Hand
- Seite 28:** © Hans Braxmeier | Pixabay, #609679 – Laufbahn
- Seite 32:** © Sabine Zierer | Pixabay, #3743011 – Neuronen
- Seite 34:** © geralt | Pixabay, #8116656 – Gehirn
- Seite 34:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 35:** © Pixabay
- Seite 36:** © GDJ | Pixabay, #5818871 – Küken
- Seite 40:** © Mohamed_hassan | Pixabay, #3685065 – Schlüssel, Herz
- Seite 44:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #40775 – Trampolin
- Seite 48:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #576885 – Hebel
- Seite 52:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #24598 – Peitsche
- Seite 56:** © padrefilar | Pixabay, #1389756 – Hände
- Seite 60:** © 13smok | Pixabay, #2284960 – Hammer
- Seite 64:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #153648 – Krallen
- Seite 68:** © daniseeh | Pixabay, #5225477 – Wiege
- Seite 72:** © Supermicha | Pixabay, #9072161 – Ausrufezeichen
- Seite 76:** © FreeFunArt | Pixabay, #7730364 – Apotheke (KI)
- Seite 79:** © DGSstudios | Pixabay, #8447672 – Phiole (KI)
- Seite 80:** © Adina Voicu | Pixabay, #3649508 – Sonnenblume
- Seite 84:** © Bruno (Bru-nO) | Pixabay, #2527451 – Wäscheleine
- Seite 88:** © Jörg Lügering | FotoStudio-One, www.fotostudio-one.de

Abbildungen (Übungen/Techniken)

Seiten 26, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74

Die Abbildungen wurden mit Hilfe künstlicher Intelligenz (KI) erstellt. Die Bilder wurden generiert durch ChatGPT (OpenAI), eine Technologie, die es ermöglicht, kreative visuelle Inhalte auf der Grundlage von textlichen Beschreibungen zu erzeugen. Die Nutzung dieser Bilder erfolgt gemäß den geltenden Urheber- und Lizenzbestimmungen.

© OpenClipart-Vectors | Pixabay, #159804 – Wiese

Weiterführende Medien

WERBUNG

Die Epigenetik-Reihe ...



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

So nur 84 Sekunden raus aus der Stressfalle!



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

2 ... 1 ... 0. Bittmeditation! 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 dem Heilnis 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
steigerst



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
gewinnst



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

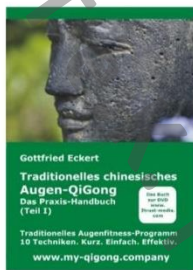
WissGroup

Ihr Dienstleister für Wissensmanagement

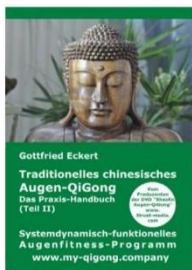
Mediaempfehlungen

Fachbücher

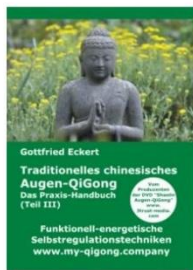
WERBUNG



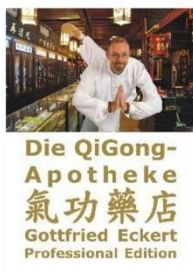
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-06-2



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



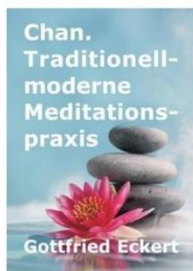
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-09-3



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



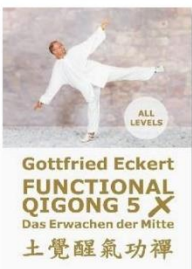
YIJing Transformation QiGong
 Ausgabe in 2 Bänden
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-88-8



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

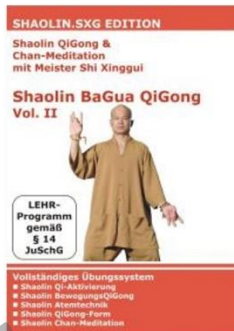
⚠ Bitte auch das Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

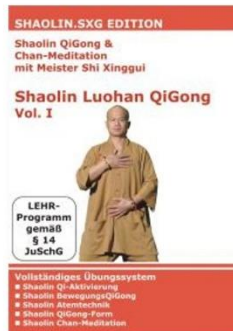
WERBUNG



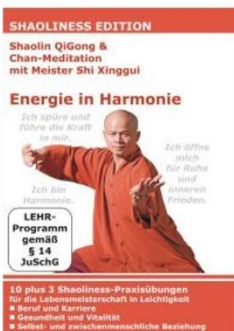
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



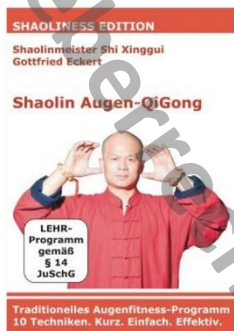
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



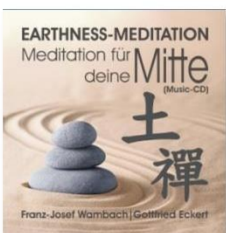
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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