



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

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



**Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm
Wie du auf natürliche Weise und systematisch
Schlafkompetenz entwickelst und damit deine
Lebensqualität nachhaltig steigerst**

STRUSKE.K. | Urheberrechtlich geschützt!



"Der Himmel hat den Menschen
als Gegengewicht zu den vielen
Mühseligkeiten des Lebens drei
Dinge gegeben: Die Hoffnung,
den Schlaf und das Lachen."
Immanuel Kant

Urheberrechtlich geschützt!



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**

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

Urheberrechtlich geschützt!



Ebook zur Publikation „Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm. Wie du auf natürliche Weise und systematisch Schlafkompetenz entwickelst und damit deine Lebensqualität nachhaltig steigerst“ von Gottfried Eckert (Verlag: 3TRUST e.K.), ISBN: 978-3-945249-14-7

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 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 bzw. 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, «Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm. Wie du auf natürliche Weise und systematisch Schlafkompetenz entwickelst und damit deine Lebensqualität nachhaltig steigerst»

© 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 | **Präsentation der Übungen/Techniken:** Gottfried Eckert
Redaktion/Layout: Gottfried Eckert

① www.leben-programm.de



Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	6
I	Einführung	9
II	Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm	17
A	Schlafhygiene	21
B	Lebenseinstellung und -führung	31
C	Energiemanagement	69
1	Index	73
2	Set-Up	77
3	Mikro-Programme	87
4	QiGong-Programm	205
5	Meditations-Programm	281
6	Selbstregulation Körper, Geist und Seele	295
7	Selbstregulation mittels Organlauten	351
D	Ernährung	355
E	Präventionssport	373
III	Mein S.L.E.E.P. WELL-Tagebuch	379
IV	Infothek	385
V	Anhang	393

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 zum Schlafglück begleiten darf. Danke für dein Interesse, deine Offenheit, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen. Danke für deinen Mut zur Veränderung.

Der Mensch verbringt rund ein Drittel seiner Lebenszeit mit ... zzzzzzzzzz SCHLAFEN. Schlaf ist ein lebenswichtiger physiologischer Ruhezustand des Organismus. Er dient der Erholung, Regeneration, Regulation und Reparatur. Nicht immer wird die Schlafsituation als erholsam und regenerierend erlebt. Weit verbreitet sind inzwischen Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafschwierigkeiten oder Früherwachen.

Das hier präsentierte S.L.E.E.P. WELL-Programm eröffnet einen systematischen, praxisorientierten und auch alltags-tauglichen Weg, um auf natürliche Weise eine ganzheitliche Schlafkompetenz zu entwickeln und damit die individuelle Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

Offeriert werden insgesamt 5 Module für die vital-hypnagogische Selbstanwendung. Im Einzelnen:

Schlafhygiene, **L**ebenseinstellung und -führung, **E**nergiemanagement, **E**rnährung und **P**räventionssport.

Über 120 traditionell-moderne und praxiserprobte Übungen, Techniken und Prozesse stehen in Summe zur Verfügung, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern.

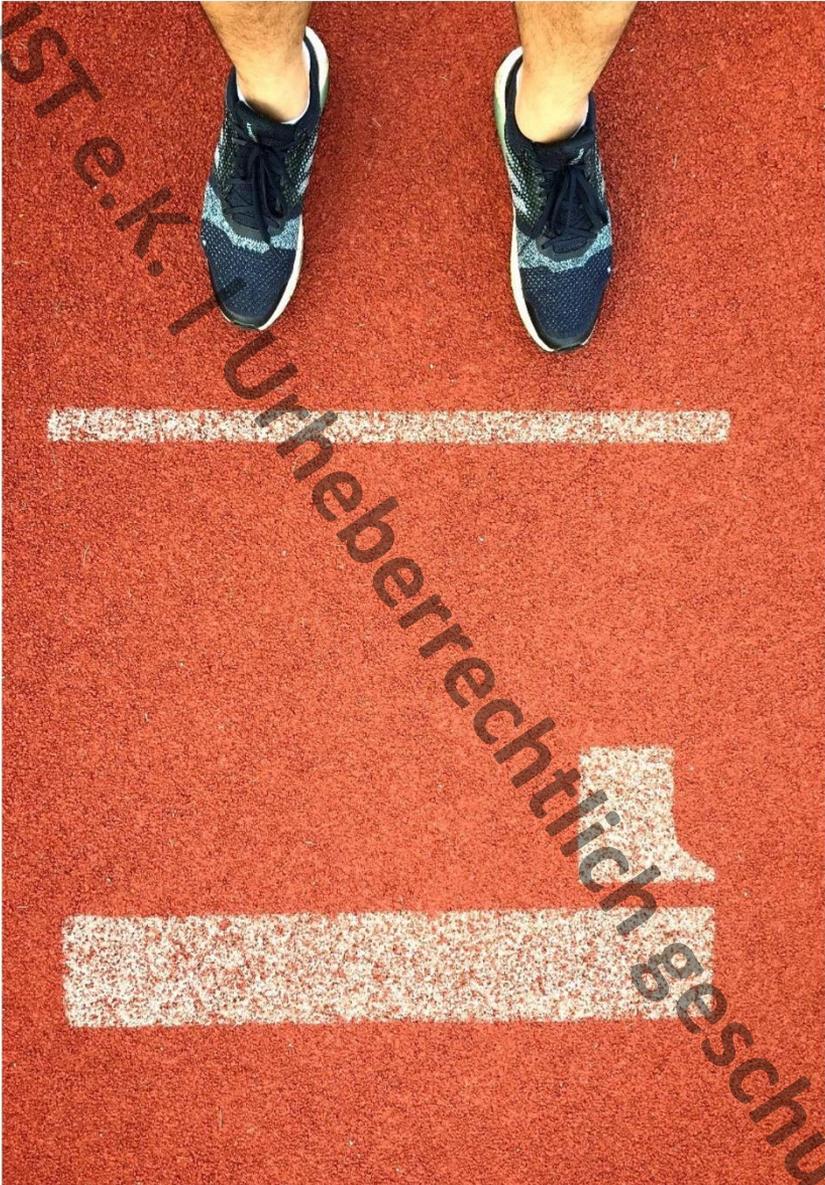
Ich wünsche dir nun viel Inspiration und Freude mit dem epigenetischen S.L.E.E.P. WELL-Programm. Schlaf gut!

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!





I Einführung

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



I

Das S.L.E.E.P. WELL-Programm Einführung Aufgeweckte Schlaf-Basics

Hat hier jemand "Schlafen" gesagt?

Ja, der Mensch verbringt rund ein Drittel seiner Lebenszeit mit SCHLAFEN. Auch bekannt als: an der Matratze horchen, Bubu machen, dösen, duseln, knacken, moosen, pennen, pofen, ratzen, snoozen ...

Da schau her ... Schlafen, die unangefochtene Nummer eins. Absolute Lieblingsbeschäftigung von uns allen. Nur zum Vergleich: der Arbeit widmen wir gerade einmal müde 10 Prozent unserer Lebenszeit.

Anlass genug, dem Schlaf hier und jetzt Aufmerksamkeit zu schenken. Damit das dösiges Drittel zu einem himmlisch schönen werden kann ...

Schlaf

Das Wort "Schlaf" kann etymologisch auf die Wortgruppe *slab (idg. "schlaff werden") zurückgeführt werden.

Schlaf ist ein lebenswichtiger physiologischer Ruhezustand des Organismus. Er dient der Erholung, Regeneration, Regulation und Reparatur.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bestimmt das Verhältnis der komplementären Polaritäten Yin und Yang den Schlaf-/Wachrhythmus. Damit wir einschlafen können, muss das Yin das Yang überwiegen.

Zur Bewusstseinerheiterung:

"Es heißt jetzt nicht mehr Schlaf, sondern herbeigesehnter Zustand höchster Entspannung ohne Denkhintergrund."



Der Koala. Ein tierischer Langschläfer.



Schlafdauer

Die empfohlene Schlafdauer für Erwachsene liegt bei 7 bis 9 Stunden (Ü65: 7 bis 8 Stunden).

Zur Bewusstseinerheiterung ...

"Alles unter 7 Stunden Schlaf ist Blinzeln."

Schlafprobleme

Es sind rund 100 spezifische Schlafstörungen identifiziert, die in mehreren Hauptkategorien zusammengefasst werden. Weit verbreitet ist die sogenannte Insomnie (Schlaflosigkeit). Hierzu zählen im Wesentlichen:

- Einschlafschwierigkeiten
- Durchschlafschwierigkeiten
- Früherwachen

Zur Bewusstseinerheiterung ...

"Wenn du in der Nacht nicht schlafen kannst, liegt es daran, dass du wach bist!" (chinesische Weisheit)





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

Die Epigenetik (griech. epi = nach, darüber, hinzu, außerhalb; griech. Genos = Geschlecht, Gattung) ist eine Lebenswissenschaft, die sich maßgeblich mit der Steuerung der Genaktivität beschäftigt.

Die revolutionäre Erkenntnis ist: Gene lassen sich ab- und anschalten. Biochemisch funktioniert dies u.a. durch Methylierung bzw. Demethylierung der DNA, gesundheitspraktisch u.a. mittels einer erholsamen Schlafperformance. Auch bekannt als **S**chlafhygiene, **L**ebenseinstellung und -führung, **E**nergiemanagement, **E**rnährung und **P**räventionssport.

Das Herz des S.L.E.E.P. WELL-Programms: Fünf lebendige, epigenetische, alles verändernde Module.

Das Motto: Design your sleep. Design your health. Design your life ...

Die Merkmale: **W**iederherstellend (Regeneration). **E**ffektiv-nachhaltig (Nachhaltigkeit). **L**ebendig (Lebensqualität). **L.E.B.E.N.**-kompatibel (Epigenetik).

Jetzt Selbstverantwortung übernehmen und zum Co-Designer des eigenen Schlafglücks, der eigenen Gesundheit und des eigenen Lebens werden. Mit Hilfe der VITALEN FÜNF.

👉 Give you 5 ...

WERBUNG

Media-Tipp





**Schlaf
ist Leben.
Und damit
steuerbar**

...



II

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

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 Durchführung des Programmes ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Brillenträger und Hörgeräteträger setzen bitte bei den betreffenden Übungen bzw. 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 Ausführung von Selbstmassagetechniken unbedingt gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden.





II

Das S.L.E.E.P. WELL-Programm Programmübersicht

...

Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm umfasst insgesamt 5 Module. Im Einzelnen:

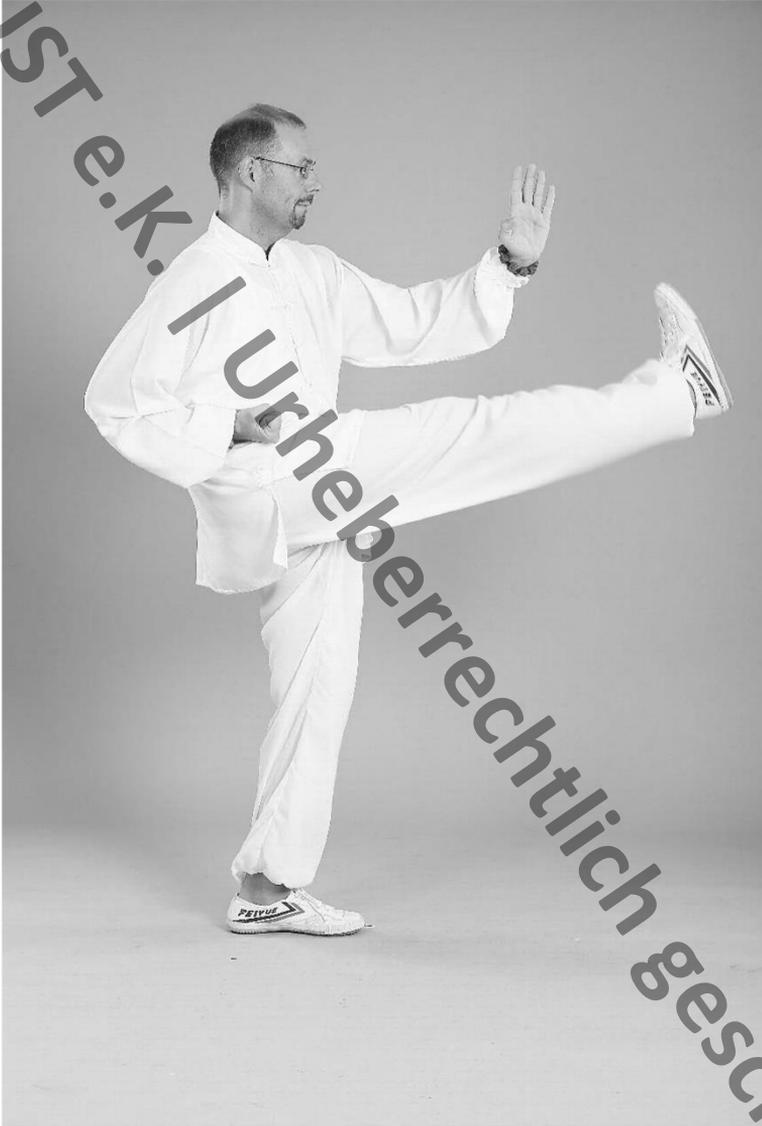
 Module			S.L.E.E.P. WELL-Programm
A	Schlafhygiene	 Seiten 21 ff.	
B	Lebenseinstellung und -führung	 Seiten 31 ff.	
C	Energiemanagement	 Seiten 69 ff.	
D	Ernährung	 Seiten 355 ff.	
E	Präventionssport	 Seiten 373 ff.	

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

**DAS EPIGENETISCHE
S.L.E.E.P. WELL-
PROGRAMM
HEALTH
CONCEPTS**
by Gottfried Eckert

Der
epigenetische
Imperativ:
S.L.E.E.P.
WELL!

🔍 Dein Schlüssel zur systematischen Schlafkompetenz ...







A

Schlafhygiene

Wichtiger Hinweis:

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

**A**

Das S.L.E.E.P. WELL-Programm Schlafhygiene Einführung

Die Schlafhygiene ist essenziell im Hinblick auf die Förderung von erholsamem Schlaf und die Optimierung der Schlafqualität. Zu den wichtigen schlafhygienischen Maßnahmen zählen insbesondere die Organisation der Schlafinfrastruktur und das Management des Schlafverhaltens.

☛ Berücksichtige bei Bedarf einfach die betreffenden schlafhygienischen Aspekte bzw. nutze die favorisierten Interventionsmöglichkeiten zur nachhaltigen Entwicklung deiner Schlafkultur.

📖 Schlüsselwort

S	C	H	L	A	F	H	Y	G	I	E	N	E
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

S Schlafpositionen

Potenzielle Schlafpositionen sind: Rückenlage, Seitenlage (links), Seitenlage (rechts), Bauchlage. Die Rückenlage bietet signifikante gesundheits- und schlafpraktische Vorteile, da keinerlei Druck auf den Oberkörper (und mithin Organe) ausgeübt wird. Zudem werden in dieser Schlafposition Rücken, Schulter und Nacken entlastet. Allerdings können Schnarchen und ggf. Atemaussetzer begünstigt werden.

C Celsius (Raumtemperatur)

Unter schlafhygienischen Gesichtspunkten ist eine Raumtemperatur von 16 bis 19 Grad Celsius im Schlafzimmer empfehlenswert.



E Equipment

Wie man sich bettet, so schläft man ... Das Bett samt Bettgestell, Lattenrost und Matratze sowie das Zubehör (Kissen, Bettdecke) haben nicht unerheblichen Einfluss auf den Schlafgenuss. Insofern ist es sinnvoll, sich bei der Anschaffung von Equipment ausführlich beraten zu lassen. Nach Möglichkeit sind Naturmaterialien zu bevorzugen.

N Natürliche Düfte

Eine dezente natürliche Beduftung des Schlafzimmers kann schlafpraktisch von Nutzen sein. Aber Vorsicht: Düfte sind Geruchsache ... Bitte auf jeden Fall etwaige Unverträglichkeiten berücksichtigen! Als potenzielle Einschlafhilfen kommen insbesondere in Frage: Lavendel, Bergamotte, Eukalyptus, Jasmin, Kamille, Melisse, Orangenblüte, Rose, Sandelholz, Vanille, Zirbe u.v.m.

E Einschlafförderung

Individuelle Einschlafrituale haben einen nicht zu unterschätzenden Wert. Bei der Etablierung und Kultivierung von Einschlafritualen ist die 21/90-Regel hilfreich. Will heißen: Das jeweilige Ritual bitte mindestens 21 Tage praktizieren, um es als Gewohnheit in das eigene Leben zu integrieren und mindestens 90 Tage, damit aus der Gewohnheit ein Lifestyle wird ...





Special: Feng Shui-Hacks

Feng Shui 風水 (chin. Wind und Wasser) ist eine fernöstliche Harmonielehre, die das Ziel verfolgt, den Menschen und seine Umwelt in Einklang zu bringen.

☛ Verwerfe und nutze bei Bedarf einfach die favorisierten Interventionsmöglichkeiten für eine weitergehende Organisation der Schlafinfrastruktur.

📖 Schlüsselwort											
S	C	H	L	A	F	Z	I	M	M	E	R

S Schrägen und Balken, Säulen, Spiegel, Sauberkeit

Dachschrägen im Schlafzimmer und Balken über dem Bett sind unbedingt zu vermeiden (Hinweis: gegebenenfalls das Bett so weit wie möglich aus der Dachschräge oder dem Balkenbereich herausrücken bzw. Balken mit Tüchern kaschieren). Säulen sind gleichermaßen energetisch ungünstig. Bei Bedarf bitte mittels geeigneter Accessoires "entschärfen"! Spiegel sind grundsätzlich unproblematisch, jedoch sollten störende Reflexionen in Betrachtung definitiv ausgeschlossen werden. Es ist zielführend, das Schlafzimmer sauber, aufgeräumt, übersichtlich und frei von jeglichen Hindernissen zu halten.

C Credo

Das sogenannte Erdenglück (d.h. die Umgebung, die Wohnung bzw. das Haus, die Arbeit und nicht zuletzt der Schlaf) bestimmt neben Himmels- und Menschenglück zu einem Drittel das Schicksal des Menschen. Mit Hilfe passgenauer und zielgerichteter Feng Shui-Maßnahmen ist das individuelle Erdenglück beeinflussbar und eine vollkommene Schlafharmonie möglich.



H Himmelsrichtungen (Individuelle Schlafrichtungen)

Grundsätzlich sollte eine Ausrichtung mit dem Kopfteil des Bettes nach Süden (repräsentiert aktivierende Yang-Energie) vermieden werden, sofern dies nicht die persönliche, mithin günstige Himmelsrichtung ist. Die individuelle Schlafrichtung wird auf der Grundlage des Geburtstages ermittelt. Bitte die jeweiligen schlafförderlichen Richtungen dem bereitgestellten Verzeichnis entnehmen.



www.leben-programm.de/bestsleepers.html

i Das Basiskonzept dient dem schnellen Einstieg. Die angegebenen Richtungen besitzen unterschiedliche Energiequalitäten. Für eine umfassende Betrachtung ist zudem die Energiematrix des Gebäudes zu berücksichtigen.

L Lokalisierung des Bettes

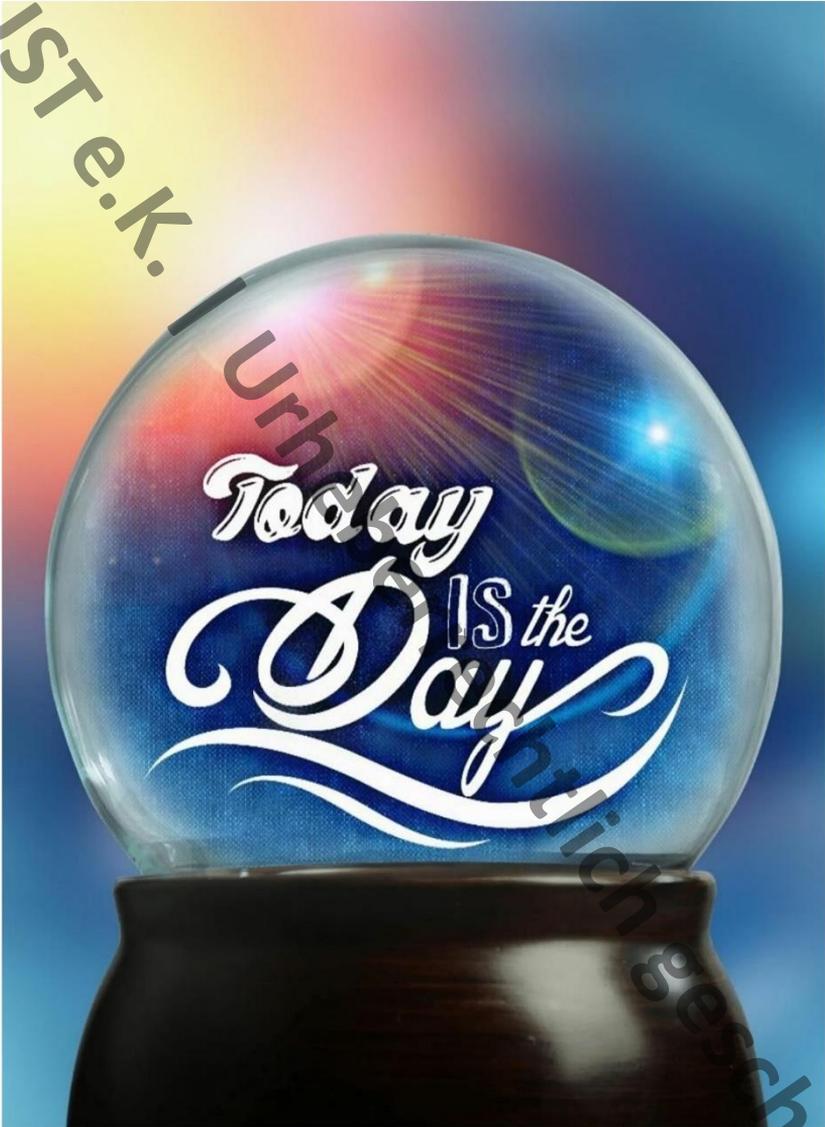
Aus Feng Shui-Sicht sollte das Bett nicht frei im Raum, sondern mit dem Kopfteil an einer stabilen, fensterlosen Wand (Yin) stehen. Eine Positionierung des Bettes in Richtung einer Schlafzimmerecke ist zu vermeiden. Auch sollen keine Ecken in Richtung des Bettes zeigen. Das Bett darf zudem nicht in der Türlinie und nicht zwischen Tür(en) und/oder Fenster(n) platziert sein (Hinweis: gegebenenfalls kann mit einem Paravent o.ä. Abhilfe geschaffen werden). Ebenfalls ungünstig ist die Aufstellung des Bettes in der Nähe von Wasserleitungen und Heizungsrohren. Die Schlafzimmertür muss vom Bett aus sichtbar sein.

A Aktiv vs. Passiv (Polarität)

Das Schlafzimmer ist ein Ort der Ruhe, Entspannung und der Regeneration (Yin). Folgerichtig sind jegliche Yang assoziierbaren Objekte, Prozesse und Merkmale grundsätzlich kontraproduktiv, z.B. Wasserbetten, Zimmerbrunnen, Elektrogeräte, Business-/Homeoffice-Aktivitäten u.v.m.



3TRUST e.K.



Urheberrechtlich geschützt!

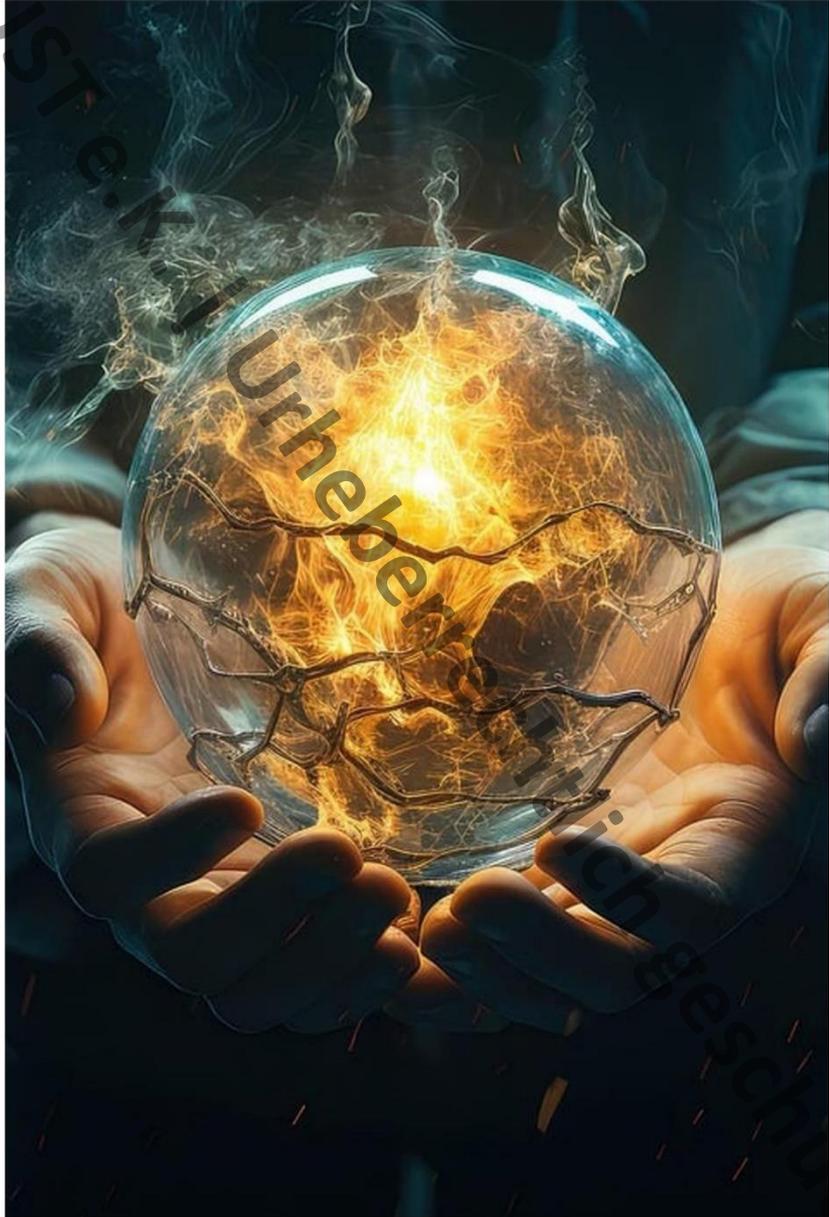


B

Lebenseinstellung und -führung

Wichtiger Hinweis:

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





C Energie- management

Wichtiger Hinweis:

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

Symbolik				
				
Tagesprogramme			Abendprogramme	
H	F	E	M	W
Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser



3.6

Das S.L.E.E.P. WELL-Programm Energetische Mikro-Programme Die S.C.H.L.A.F. G.U.T.-Routine

Die S.C.H.L.A.F. G.U.T.-Routine ist ein besonders niedrigschwelliges, alltagstaugliches Verfahren mit einer standardisierten und systematischen Folge spezifischer Handpositionen. Ziel ist, auf eine entspannte und regenerierende Schlafsituation vorzubereiten. Carpe noctem ...

🕒 **Zeit:** abends (vor dem Einschlafen)

⚙️ **Performance:** Entspannte Rückenlage

🕒 **individuelle Dauer** (intuitiv)

👉 Die einschlägigen Handpositionen in der vorgegebenen Reihenfolge (❶ - ❹) anwenden.

Handpositionen		
S	Schläfen + Scheitel	❹
C	Chill-out	❶
H	Hinterhaupt + Stirn	❸
L	Leisten	❹
A	Abdomen (Oberbauch → Mittelbauch → Unterbauch)	❸
F	Facies (Gesicht + Augen)	❷
G	Gehörorgan (Ohr)	❺
U	Unterkiefer + Hals + Nacken	❻
T	Thymus + Lunge + Herz	❼



Applikation

	[C] Chill-out
①	Beide Hände reiben. Dabei auf die S.C.H.L.A.F. G.U.T.-Routine vorbereiten, die Vitalenergie aktivieren, den Körper entspannen und den Geist beruhigen.
②	[F] Handposition: Facies (Gesicht + Augen) Die Augen schließen. Die leicht gewölbten Hände über die geschlossenen Augen legen (Palming). Die Handposition halten. Den Energiefluss achtsam beobachten. Dann lösen.
③	[H] Handposition: Hinterhaupt + Stirn Die linke Hand an das Hinterhaupt, und die rechte Hand an die Stirn legen. Die Handposition halten. Den Energiefluss achtsam beobachten. Dann lösen.
④	[S] Handposition: Schläfen + Scheitel Beide Hände an die Schläfen legen, die Finger umfassen dabei den Scheitel. Die Handposition halten. Den Energiefluss achtsam beobachten. Dann lösen.
⑤	[G] Handposition: Gehörorgan (Ohr) Die leicht gewölbten Hände über die geschlossenen Ohren legen. Die Handposition halten. Den Energiefluss achtsam beobachten. Dann lösen.
⑥	[U] Handposition: Unterkiefer + Hals + Nacken Beide Hände an den Unterkiefer legen, die Hände umfassen dabei auch teilweise Hals und Nacken. Die Handposition halten. Den Energiefluss achtsam beobachten. Dann lösen.
⑦	[T] Handposition: Thymus + Lunge + Herz (T-Position) Die linke Hand auf den oberen Brustbereich, und die rechte Hand auf das Herzenergiezentrum legen (T-Position). Die Handposition halten. Den Energiefluss achtsam beobachten. Dann lösen.
⑧	[A] Handposition: Abdomen (Oberbauch → Mittelbauch → Unterbauch) Beide Hände zunächst auf den Oberbauch, dann auf den Mittelbauch und schließlich auf den Unterbauch legen. Die Handposition halten. Den Energiefluss achtsam beobachten. Dann lösen.
⑨	[L] Handposition: Leisten Beide Hände in der Leistenregion positionieren (V-Position). Die Handposition halten. Den Energiefluss achtsam beobachten. Dann lösen und die Applikation beenden.





D Ernährung

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!





E Präventionssport

Wichtiger Hinweis:

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



© TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!





III
Mein S.L.E.E.P. WELL-
Tagebuch



© TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!





IV Infothek

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



© TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!





V
Anhang

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

**V**

Das S.L.E.E.P. WELL-Programm Anhang

...

Bildnachweis

- Cover:** © Anke Sundermeier | Pixabay, #4065288 – Traumfänger
© PublicDomainPictures | Pixabay, #163466 – DNA
- Header:** © mcmurryjulie | Pixabay, #2375787 – Geneditierung
- Übungen:** © Jörg Lügering, www.fotografie-one.de
- Seite 8:** © Tony C. (chanatach) | Pixabay, #4570739 – Laufen
- Seite 11:** © Rebecca Tregear | Pixabay, #6373171 – Koala
- Seite 12:** © OpenIcons | Pixabay, #99119 – Schlafen
- Seite 12:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 14:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310266 – Hahn
- Seite 20:** © Tomasz Mikołajczyk | Pixabay, #1596778 – Lavendel
- Seite 25:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #151841 – Entspannen
- Seite 29:** © anncapictures | Pixabay, #2115261 – Orchidee
- Seite 30:** © Alexas_Fotos | Pixabay, #1500017 – Glaskugel
- Seite 33:** © Thana Karin | Pixabay, #8223297 – Seebüchel
- Seite 43:** © Gerd Altmann | Pixabay, #391657 – Stress
- Seite 60:** © Peggy_Marco | Pixabay, #5650776 – Palmen
- Seite 62:** © Free-Photos | Pixabay, #1082228 – Traumfänger
- Seite 64:** © 13smok | Pixabay, #2460240 – Verbot
- Seite 66:** © Markus Fischer | Pixabay, #4659851 – Triberg
- Seite 68:** © Jensen Art Co | Pixabay, #8327543 – Feuerball
- Seite 70:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #33948 – Power
- Seite 72:** © Gaby Stein | Pixabay, #242223 – Balance
- Seite 86:** © Monika Grafik | Pixabay, #1856731 – Bonsai
- Seite 88:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 91:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #152741 – Sektgläser
- Seite 93:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #152741 – Sektgläser
- Seite 94:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 104:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 128:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 155:** © Wilfried Pohnke | Pixabay, #5927519 – Schild
- Seite 180:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 183:** © Stephanie Albert | Pixabay, #3341843 – Dusche
- Seite 186:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 190:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 193:** © Raphael W. – rapplw | Pixabay, #6350788 – Mond
- Seite 194:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil



- Seite 196:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #32687 – Hand
Seite 197: © Jo Justino | Pixabay, #1462740 – Dornröschen
Seite 198: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 201: © Michal Jarmoluk | Pixabay, #256213 – Newtons Wiege
Seite 261: © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #147705 – Melodie
Seite 294: © Adina Voicu | Pixabay, #3649508 – Sonnenblume
Seite 350: © Gordon Johnson | Pixabay, #5734284 – Ohr
Seite 354: © Foto-RaBe | Pixabay, #4787136 – Gemüse
Seite 372: © Hans Braxmeier | Pixabay, #609679 – Laufbahn
Seite 374: © Gerd Altmann | Pixabay, #3362037 – Social Media
Seite 378: © Gerd Altmann | Pixabay, #1784154 – Pfeil
Seite 380: © 日本語 -tomoya65 | Pixabay, #5483931 – Koala Warnung
Seite 381: © Amy Clark | Pixabay, #6789500 – Notizbuch
Seite 384: © Gerd Altmann | Pixabay, #1773960 – Pfeil
Seite 392: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #297789 – Link

Weiterführende Medien

WERBUNG

Die Epigenetik-Reihe ...



Gottfried Eckert
Die S.K.A.L.-Methode
In nur 84 Sekunden raus aus der Stressfalle!



Gottfried Eckert
Die Z.E.N.it-Methode
2 ... 1 ... 0. Blitzmeditation! 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 gewinnst



Gottfried Eckert
Die epigenetische H.E.L.P.-Formel
Impulse für deine Gesundheit, ein vitales Leben und dein Wohlbefinden



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, Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm, Das S.L.E.E.P. WELL-Programm 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



**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

Media-Tipp



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



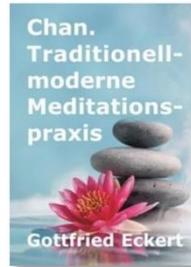
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-09-3



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



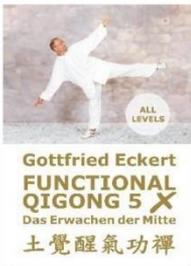
YIJing Transformation QiGong
Ausgabe in 2 Bänden
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-88-8



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 Fitnessstraining (Übungen und 12)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-30-7

⚠ Bitte auch das Angebot an Periodika beachten.



DVDs und CDs

WERBUNG



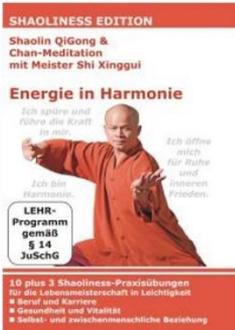
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



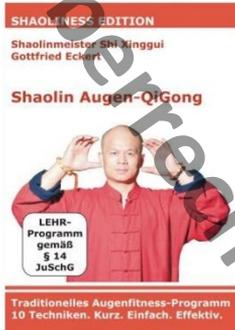
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



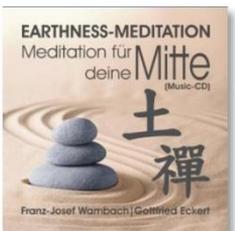
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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