3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

Gottfried Eckert

Epigenetische Mikroprogramme

für deine Gesundheit und dein Lebensglück

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück

3TRUSTe.k. / Urheberrechtlich geschützt!

"Der Mann,
der den Berg abtrug,
war derselbe, der anfing,
kleine Steine wegzutragen."
Kong Zi

3TRUSTek. / Urheberrechtlich geschützt!

Gottfried Eckert

Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück

3TRUST e.K. Urheberrechtlich geschützt!

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

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

Ebook zur Publikation „Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück“ von Gottfried Eckert (Verlag: 3TRUST e.K.), ISBN: 978-3-945249-16-1

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.

Die in diesem Ebook vorgestellten Programme verstehen sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramme. Sie richten 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 der Programme 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/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, «Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück»

© 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

ⓘ **www.leben-programm.de**

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	**6**
I	Einführung	**9**
II	Praxishinweise	**13**
III	Epigenetische Mikroprogramme	**19**
1	Relax	**27**
2	Meditation	**33**
3	Power	**43**
4	Vision I	**59**
5	Vision II	**75**
6	Physio I	**83**
7	Physio II	**97**
8	Immun I	**107**
9	Immun II	**123**
10	Mental I	**141**
11	Mental II	**145**
12	Detox	**149**
13	Balance I	**169**
14	Balance II	**173**
15	Primer	**181**
16	Finish	**201**
17	Ressource	**215**
18	Flow	**223**
19	Recovery I	**231**
20	Recovery II	**235**
21	Empowerment	**241**
22	Change	**271**
23	Performance	**277**
24	Extro	**283**
IV	Anhang	**289**

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.

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

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.

Die Epigenetik ist eine Lebenswissenschaft, die sich maßgeblich mit der Steuerung der Genaktivität beschäftigt. Die revolutionäre Erkenntnis ist: Gene lassen sich zielgerichtet ab- und anschalten. Somit wird Gesundheit und nicht zuletzt auch das Leben beeinflussbar.

Die hier präsentierten Mikroprogramme eröffnen einen niedrigschwelligen, praxisorientierten und auch alltagstauglichen Weg, um in natürlicher Weise epigenetisch auf die DNA einzuwirken.

Offeriert werden 24 spezifische Module für die vitale Selbstanwendung.

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

Ich wünsche dir nun viel Inspiration und maximale Erfolge mit den Mikroprogrammen. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)

3TRUST e.K. Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.k. | Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.K. Urheberrechtlich geschützt!

I
Einführung

3TRUST e.k. / Urheberrechtlich geschützt!

3TRUTH e.K. Urheberrechtlich geschützt!

I Epigenetische Mikroprogramme Einführung

...

Die Epigenetik

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 zielgerichtet ab- und anschalten. Somit wird Gesundheit und nicht zuletzt auch das Leben beeinflussbar.

Epigenetische Mikroprogramme

Die in der Folge präsentierten Mikroprogramme eröffnen einen niedrigschwelligen, praxisorientierten und auch alltagstauglichen Weg, um in natürlicher Weise epigenetisch auf die DNA einzuwirken.

Offeriert werden 24 spezifische Module für die vitale Selbstanwendung. Im Einzelnen:

Relax. Meditation. Power. Vision I. Vision II. Physio I. Physio II. Immun I. Immun II. Mental I. Mental II. Detox. Balance I. Balance II. Primer. Finish. Ressource. Flow. Recovery I. Recovery II. Empowerment. Change. Performance. Extro.

EPIGENETISCHE
Mikroprogramme
HEALTH
CONCEPTS
by Gottfried Eckert

„Alles ist Energie, und dazu ist nicht mehr zu sagen. Wenn du dich einschwingst in die Frequenz der Wirklichkeit, die du anstrebst, dann kannst du nicht verhindern, dass sich diese manifestiert. Es kann nicht anders sein. Das ist nicht Philosophie. Das ist Physik."

Albert Einstein

3TRUST e.K. - Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.k. / Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

II
Praxishinweise

3TRUST e.k. | Urheberrechtlich geschützt!

III
Epigenetische Mikroprogramme

3TRUST e.k. / Urheberrechtlich geschützt!

III Epigenetische Mikroprogramme Programmübersicht

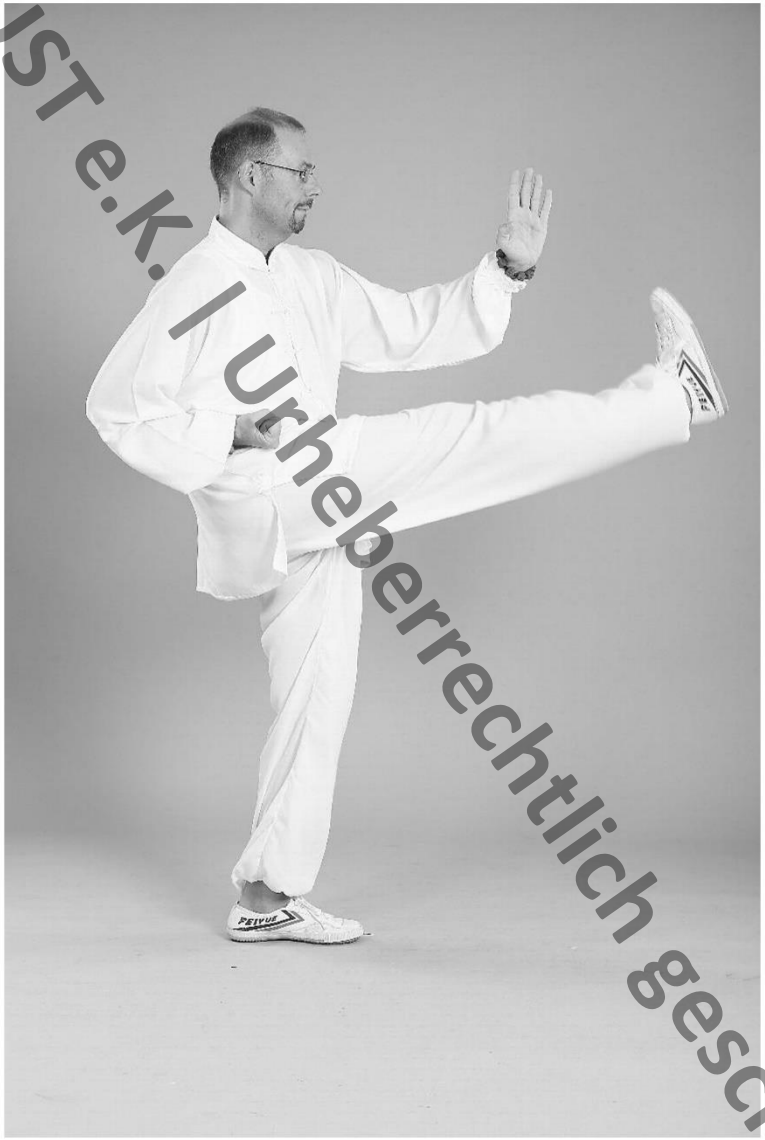
...

	Module	
1	Relax	**27**
2	Meditation	**33**
3	Power	**43**
4	Vision I	**59**
5	Vision II	**75**
6	Physio I	**83**
7	Physio II	**97**
8	Immun I	**107**
9	Immun II	**123**
10	Mental I	**141**
11	Mental II	**145**
12	Detox	**149**
13	Balance I	**169**
14	Balance II	**173**
15	Primer	**181**
16	Finish	**201**
17	Ressource	**215**
18	Flow	**223**
19	Recovery I	**231**
20	Recovery II	**235**
21	Empowerment	**241**
22	Change	**271**
23	Performance	**277**
24	Extro	**283**

Wähle die favorisierten Module aus und setze die dort beschriebenen Maßnahmen, Verfahren und Methoden um bzw. praktiziere die einschlägigen Übungen und Techniken. Bei Bedarf kannst du auch Teile von Programmen durchführen.

Auswahlkriterien: intuitiv, individuell (funktionell, zielorientiert, energetische Disposition u.ä.), zeitabhängig

3TRUE e.K. / Urheberrechtlich geschützt!



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.k. / Urheberrechtlich geschützt!

10
Mental I

Wichtiger Hinweis:

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

10 Epigenetische Mikroprogramme Mental I Das Mental-Dreieck

Epigenetik feat. Geometrie …

Kurz und schmerzlos: Das nachstehende Mikroprogramm initiiert eine mentale Ruhepolung. Punkt …

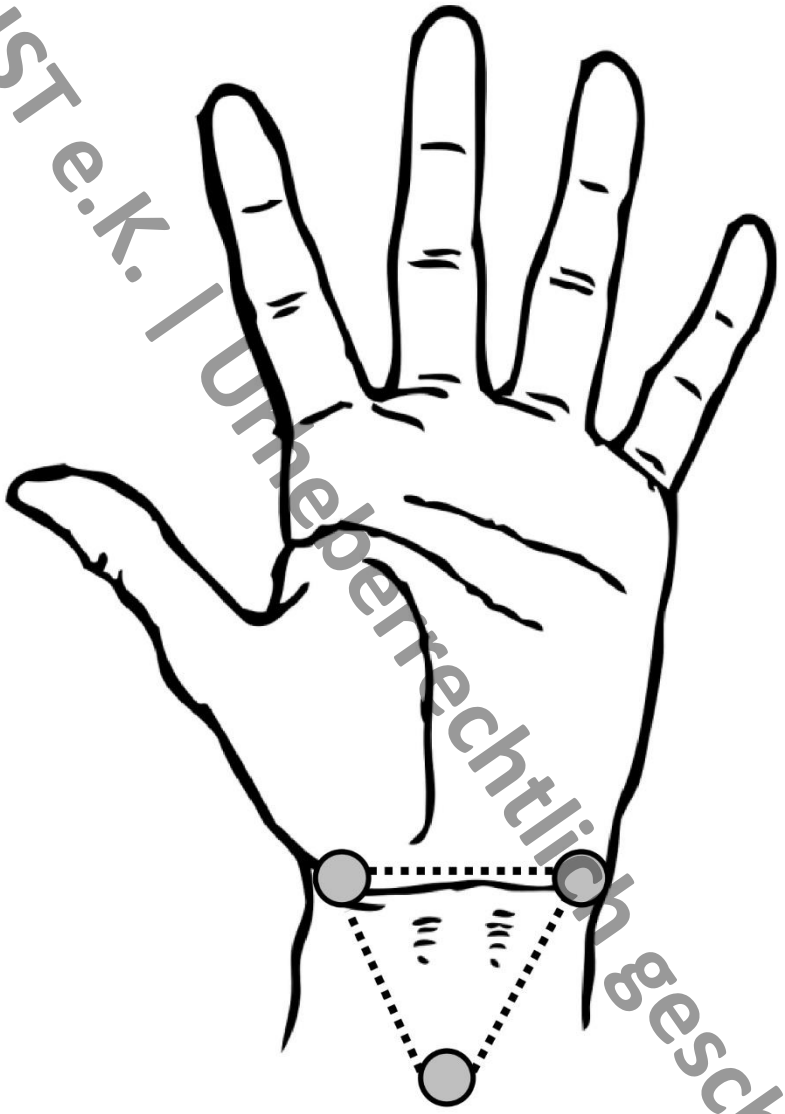
Performance: ■ Stehen (Schulterbreiter **Parallelstand**)
Alternative: ■ Sitzen ■ Liegen
Setting: ⧖ individuelle Dauer

Das Mental-Dreieck		
Meridianpunkte	**Lunge 9**	In der Handgelenksbeugefalte, in einer Vertiefung vor dem Daumen
	Herz 7	In der Handgelenksbeugefalte, kleinfingerseitig in einer Vertiefung zwischen zwei fühlbaren Sehnen
	Perikard 6	An der Innenseite des Unterarms zwischen den mittleren Sehnen der Unterarmmuskulatur, 3 Finger breit über dem Handgelenk

Anleitung

Die Meridianpunkte nacheinander sanft drücken, reiben bzw. kreisend massieren (gegen den Uhrzeigersinn). Anschließend für eine Weile alle 3 Meridianpunkte ("Dreieck") gleichzeitig mit Daumen, Ring- und Zeigefinger drücken. Bewusst wahrnehmen, wie der Geist sich beruhigt.

3TRUE e.K. Urheberrechtlich geschützt!



3TRUST e.k. | Unbefugte Nutzung geschützt!

14 Epigenetische Mikroprogramme Balance II Das 3S•Balance-Programm

Das nachfolgende Add-on-Mikroprogramm bietet weitere Balanceübungen aus traditionellen Repertoires.

Performance: ■ Stehen (Schulterbreiter **Parallelstand**)
Setting: ⧗ individuelle Dauer

3S•Balance		
S	**S**	**S**

Programmübersicht		
❶	Sonnenbrille	**14.1**
❷	Sternenwarte	**14.2**
❸	Standwaage	**14.3**

Äquilibrium …

3TRUTH e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

"Freude entsteht an der Grenze zwischen Langeweile und Anspannung. Dort, wo Herausforderung und Handlungsfähigkeit im Gleichgewicht sind."

Mihály Csíkszentmihályi

3TRUST e.K. Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.k. | Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.k. I Urheberrechtlich geschützt!

22
Change

Wichtiger Hinweis:

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

22 Epigenetische Mikroprogramme Change Die S.H.I.F.T.-Übung

Nichts ist so beständig wie der Wandel …

Das nachfolgende Mikroprogramm fördert Transformation, Wachstum und persönliche Entwicklung.

Performance: ■ Stehen (Schulterbreiter **Parallelstand**)
Setting: 🗗 individuell

Wir lieben unsere Komfortzone(n). Hier haben wir vermeintlich alles unter Kontrolle. Hier fühlen wir uns sicher. Hier überwiegen Gewohnheiten und Routinen. Hier kennen wir uns aus. Hier ist es kommod. Hier genießen wir nicht zuletzt Stabilität.

Der einzige Wermutstropfen: in der hochgeschätzten Komfortzone findet in aller Regel kein Wachstum, keine persönliche Entwicklung statt.

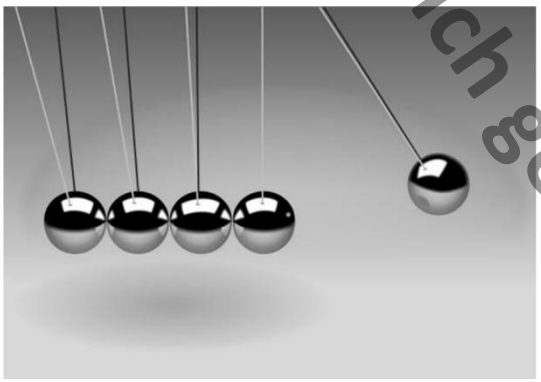
Der Weg in die alles verändernde Wachstumszone führt indes über die Angstzone und die Lernzone. Zu Beginn der Passage ist ein "Leap of faith", ein "Vertrauenssprung ins Ungewisse" unvermeidlich. Es ist erforderlich, dass wir bewusst Kontrolle und Stabilität aufgeben (zumindest in Teilen und zeitweise) und Unsicherheit zulassen. Wir müssen uns unseren inneren Ängsten stellen, und wir müssen uns ermächtigen, diese Ängste Schritt für Schritt zu überwinden. Es gilt, Konflikte achtsam auszufechten, und aus den Steinen, die uns in den Weg gelegt werden, Brücken zu bauen. Und wir haben unsere Lektionen zu lernen. Hieran werden wir wachsen. Der Weg ist auch in diesem Zusammenhang das Ziel …

3TRUE e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

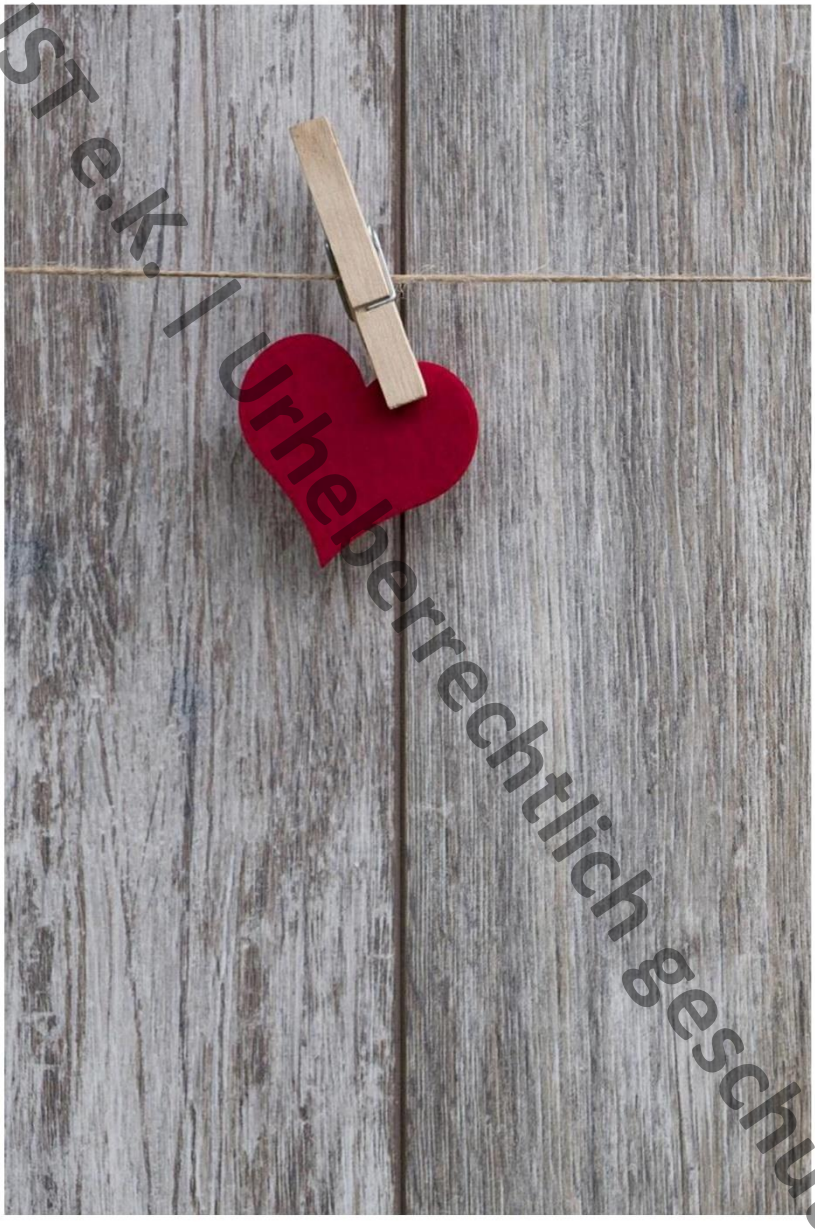
Erlebe den S.H.I.F.T. live. Praktiziere die nachfolgende Übung achtsam. Sei dir deiner Stabilität in der Ausgangsposition und schließlich in der Endposition gewahr. Und sei dir deiner Unsicherheit auf dem Weg von der Ausgangs- in die Endposition bewusst. Mit der Zeit wirst du die Unsicherheit transformieren können.

Meistere zunächst diese S.H.I.F.T.-Übung und wende dann das Prinzip auf dein Leben an.

S.H.I.F.T.	
S	Sicherheit und Stabilität vorübergehend aufgeben
H	Herausforderungen annehmen, Hindernisse meistern
I	Impulse aufgreifen und Prozesse ins Rollen bringen
F	Fortschritte achtsam wahrnehmen
T	Transfer nachhaltig sichern



3TRUST e.K. | urheberrechtlich geschützt!



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

V
Anhang

3TRUST e.k. | Urheberrechtlich geschützt!

Bildnachweis

Übungen: © Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de
Cover: © PublicDomainPictures | Pixabay, #163715 – Skelett
© PublicDomainPictures | Pixabay, #163466 – DNA

Seite 8: © Tony C. (chanatach) | Pixabay, #4570739 – Run
Seite 10: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 12: © Ylanite Koppens | Pixabay, #2946959 – Kompass
Seite 18: © Monika Grafik | Pixabay, #1856731 – Bonsai
Seite 26: © Peggy_Marco | Pixabay, #5650776 – Palmen
Seite 29: © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #152741 – Gläser
Seite 31: © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #152741 – Gläser
Seite 32: © Karin Henseler | Pixabay, #1063304 – Klangschale
Seite 42: © Brigitte Werner | Pixabay, #6207738 – Benzinpumpe
Seite 58: © Danilo Fernando | Pixabay, #3033979 – Natur/Vista
Seite 71: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 74: © Magyarország (vargazs) | Pixabay, #1237570 – Teleskop
Seite 77: © Elias (Elionas) | Pixabay, #1345874 – Mauszeiger
Seite 82: © PublicDomainPictures | Pixabay, #19514 – Kette
Seite 96: © Ryan McGuire | Pixabay, #362150 – Autoreparatur
Seite 99: © braetschit | Pixabay, #2129816 – Wirbelsäule
Seite 106: © Hana Harencarova | Pixabay, #2409841 – Regenschirme
Seite 109: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 122: © Heiko Stein | Pixabay, #5919995 – Schloss
Seite 125: © Wilfried Pohnke | Pixabay, #5927519 – Schutzschild
Seite 140: © ananthu kumar | Pixabay, #2221567 – Öko
Seite 143: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #32687 – Hand
Seite 144: © Arek Socha | Pixabay, #1761027 – Wassertropfen
Seite 146: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 148: © Mabel Amber | Pixabay, #3755341 – Mülltonne
Seite 151: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310219 – Müll
Seite 168: © schotti highland | Pixabay, #5791109 – Steinkreis
Seite 172: © John Collins | Pixabay, #1269701 – Steine-Stapel
Seite 180: © © Ulrike Mai | Pixabay, #1056604 – Pinsel
Seite 183: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 200: © Vilius Kukanauskas | Pixabay, #8671085 – Sauna

3TRUE e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST-Urheberrechtlich geschützt!

Seite 203: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 214: © Stephanie Albert | Pixabay, #3341843 – Dusche
Seite 222: © ImaArtist | Pixabay, #5566820 – Sand-Kreise
Seite 230: © Anke Sundermeier | Pixabay, #4063458 – Dreamcatcher
Seite 234: © Hermann, Richter | Pixabay, #3087900 – Traum/Schlüssel
Seite 237: © Raphael W. - rapplw | Pixabay, #6350788 – Mond
Seite 238: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #32687 – Hand
Seite 239: © Jo Justino | Pixabay, #1462740 – Dornröschen
Seite 240: © Adina Voicu | Pixabay, #3649508 – Sonnenblume
Seite 243: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 270: © AI Leino | Pixabay, #1154509 – Springen
Seite 273: © Michael Jarmoluk | Pixabay, #256213 – Newtons Wiege
Seite 276: © Rebekah | Pixabay, #2308489 – Akupunktur
Seite 278: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 282: © Monika (monicore) | Pixabay, #2108260 – Essenzielle Öle
Seite 288: © Bruno (Bru-nO) | Pixabay, #2527451 – Wäscheleine

Weiterführende Medien

WERBUNG

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 e.K. ist ein innovativer und praxisorientierter Medienservicedienstleister, der sich auf die Fachgebiete Gesundheit und Soziales spezialisiert hat.

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.V. Urheberrechtlich geschützt!

Veranstaltungen & Co.

WERBUNG

Ausbildungen, Seminare, Kurse, Trainings, Coachings
QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional Qi-Gong, 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

WERBUNG

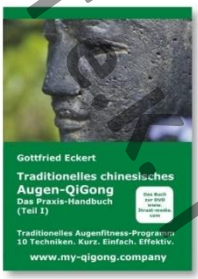
Media-Tipp

3TRUST e.K. Unberechtigt genutzt!

Mediaempfehlungen

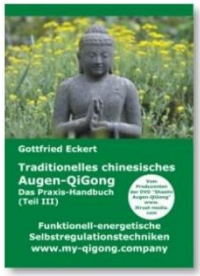
WERBUNG

Fachbücher

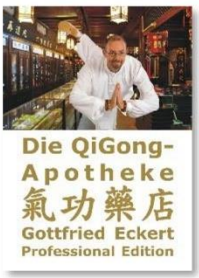


Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-06-2

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

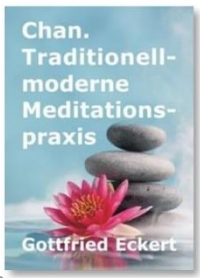


Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-09-3



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 Fitnesstraining
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-30-7

⚠ Bitte auch das Angebot an Periodika beachten.

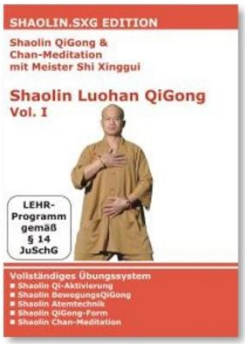
3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

DVDs und CDs

WERBUNG

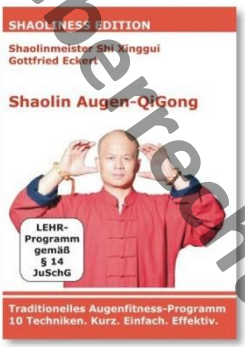
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7

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

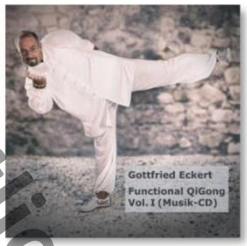


Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin Luohan QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 75:50 min
ISBN: 978-3-945249-03-1

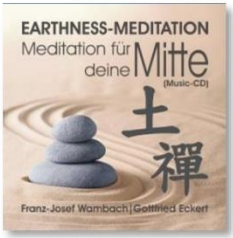
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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

3TRUST e.k. / Urheberrechtlich geschützt!

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