



Gottfried Eckert

Das epigenetische

L.E.B.E.N.-

Programm

Wie du deine DNA auf natürliche Weise selbst programmierst und damit dein Leben nachhaltig veränderst

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



**Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm
Wie du deine DNA auf natürliche Weise
selbst programmierst und damit dein
Leben nachhaltig veränderst**

STRUSBERG K. | Urheberrechtlich geschützt!



„Nicht vor dem Tod
solltest du dich fürchten,
sondern davor,
dass du es versäumst,
wirklich zu leben.“
Marcus Aurelius

Urheberrechtlich geschützt!



Gottfried Eckert

**Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm
Wie du deine DNA auf natürliche Weise
selbst programmierst und damit dein
Leben nachhaltig veränderst**

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

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Ebook zur Publikation „Das epigenetische L.E.B.EN.-Programm. Wie du deine DNA auf natürliche Weise selbst programmierst und damit dein Leben nachhaltig veränderst“ von Gottfried Eckert (Verlag: 3TRUST e.K.), ISBN: 978-3-945249-18-5

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 L.E.B.EN.-Programm. Wie du deine DNA auf natürliche Weise selbst programmierst und damit dein Leben nachhaltig veränderst»

© 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	Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm	13
A	Lebenseinstellung und -führung	17
B	Energiemanagement	55
1	Index	59
2	Set-Up	63
3	Mikro-Programme	73
4	QiGong-Programm	191
5	Add-on-Programme	319
6	Selbstregulation Körper, Geist und Seele	477
7	Selbstregulation mittels Organlauten	533
8	Selbstmassage	537
C	Bewegung	551
D	Ernährung	557
E	Nahrungsunterstützung	567
III	Mein L.E.B.E.N.-Profil	577
IV	Infothek	585
V	Anhang	593

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 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.

Das hier präsentierte L.E.B.E.N.-Programm eröffnet einen systematischen, praxisorientierten und auch alltagstauglichen Weg, um in natürlicher Weise epigenetisch auf die DNA einzuwirken.

Offeriert werden insgesamt 5 epigenetische Schlüssel für die vitale Selbstanwendung. Im Einzelnen:

Lebenseinstellung und -führung, **E**nergiemanagement, **B**ewegung, **E**rnährung und **N**ahrungsunterstützung.

Über 180 traditionell-moderne und praxiserprobte Übungen, Techniken und Prozesse stehen in Summe zur Verfügung, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern.

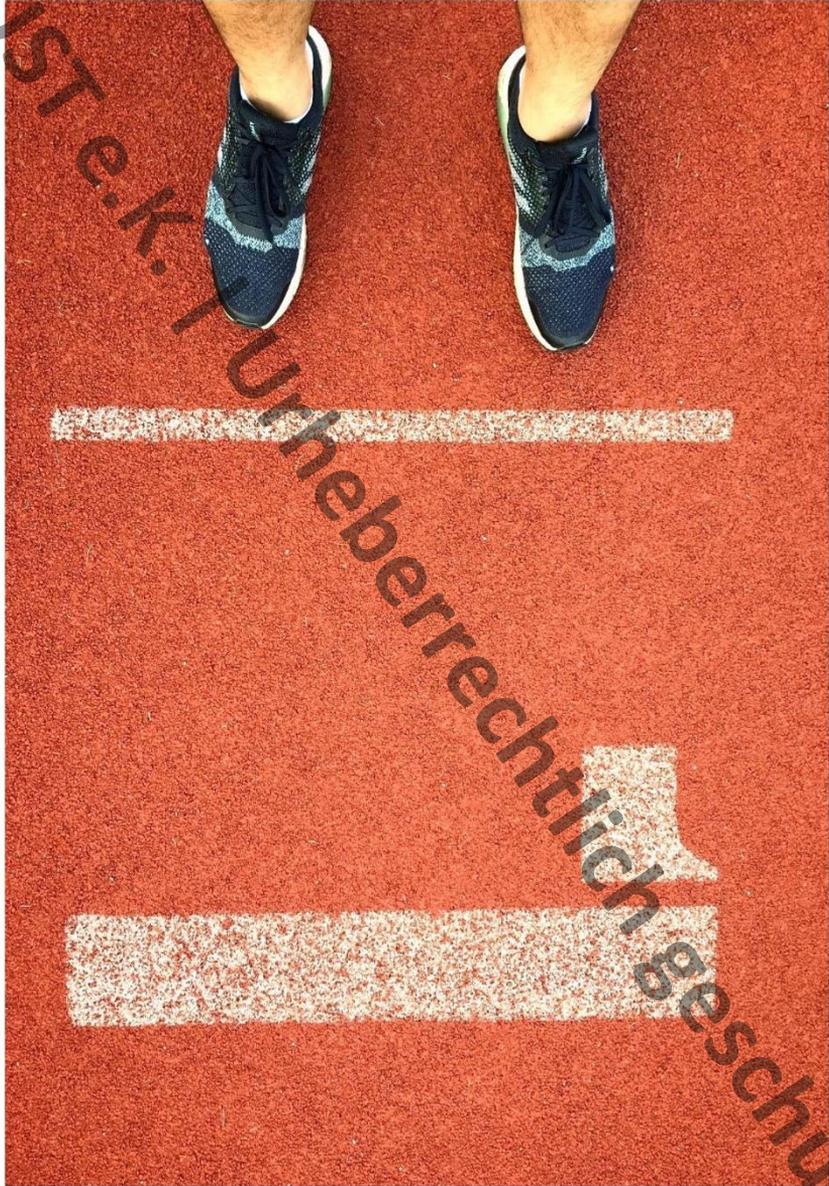
Ich wünsche dir nun viel Inspiration und Freude mit dem epigenetischen L.E.B.E.N.-Programm. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



3TRUST e.K. Urheberrechtlich geschützt!



I Einführung

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



I

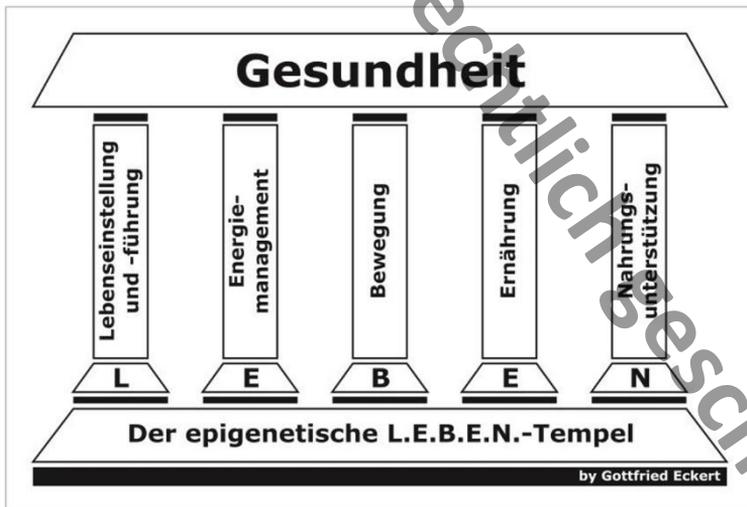
Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm Einführung L.E.B.E.N.-Präambel

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 ab- und anschalten. Biochemisch funktioniert dies u.a. durch Methylierung bzw. Demethylierung der DNA, gesundheitspraktisch mittels Lebenseinstellung und -führung, Energiemanagement, Bewegung, Ernährung und Nahrungsunterstützung.

Der epigenetische L.E.B.E.N.-Tempel





Das ist er - der epigenetische L.E.B.E.N.-Tempel. Dein L.E.B.E.N.-Tempel. Unten das Fundament. Oben das Dach. Dazwischen 5 vitale Säulen, die das Dach tragen.

Als kluger und weitsichtiger Tempelbauherr achtest du auf ein stabiles Fundament und stellst jederzeit sicher, dass das Dach oben bleibt.

Wenn du dich für die 5-Säulen-Architektur entscheidest, wählst du eine solide, tragfähige und widerstandsfähige Konstruktion, die auch den Stürmen des Lebens standhält. Na ja, den meisten jedenfalls. Denn nicht gegen jede Naturkatastrophe vermagst du dich bekanntlich zu wappnen. Stichwort: Höhere Gewalt! Klassischer Ausschlusstatbestand bei Versicherungen ... :-)

Natürlich kannst du auch wacker für eine 1-Säulen-Bauweise optieren. Für diesen Fall macht es Sinn, die einzige tragende Säule besser nicht nach außen zu setzen, sondern zentral zu errichten ... Und dann bitte das tägliche Betten nicht vergessen!

Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm

Das Herz: Fünf lebendige, epigenetische, alles verändernde Programmteile. Unter dem Motto: Design your health. Design your life ...

Jetzt Selbstverantwortung übernehmen und zum Co-Architekten und Baumeister der eigenen Gesundheit und des eigenen Lebens werden. Mit Hilfe der VITALEN FÜNF.

**DAS EPIGENETISCHE
L.E.B.E.N.-
PROGRAMM
HEALTH
CONCEPTS**
by Gottfried Eckert

👉 Give you 5 ...



WTRUST e.K.

**L.E.B.E.N.
ist eine
bewusste
Entscheidung.
Und damit
steuerbar**

...

Urheberrechtlich geschützt!



II
Das epigenetische
L.E.B.E.N.-Programm

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



II

Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm Programmübersicht

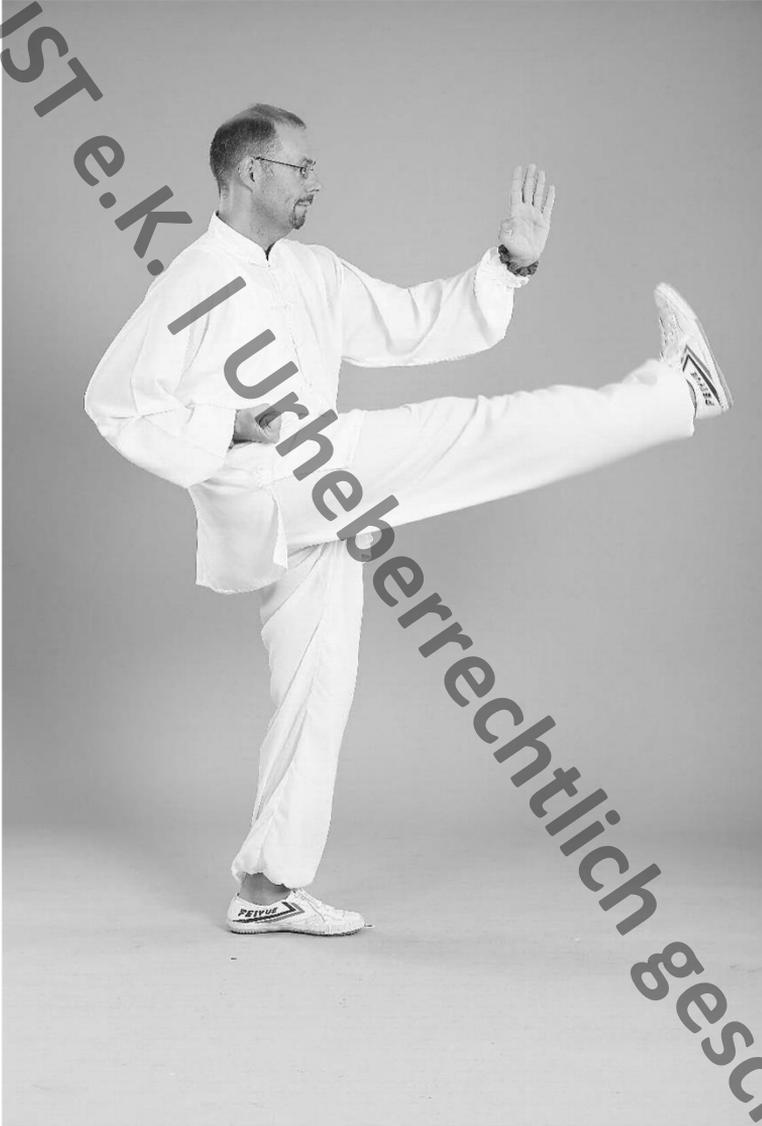
...

Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm umfasst insgesamt 5 Programmteile. Im Einzelnen:

	Programmteile		L.E.B.E.N.-Programm
A	Lebenseinstellung und -führung	 Seiten 17 ff.	
B	Energiemanagement	 Seiten 55 ff.	
C	Bewegung	 Seiten 551 ff.	
D	Ernährung	 Seiten 557 ff.	
E	Nahrungsunterstützung	 Seiten 567 ff.	

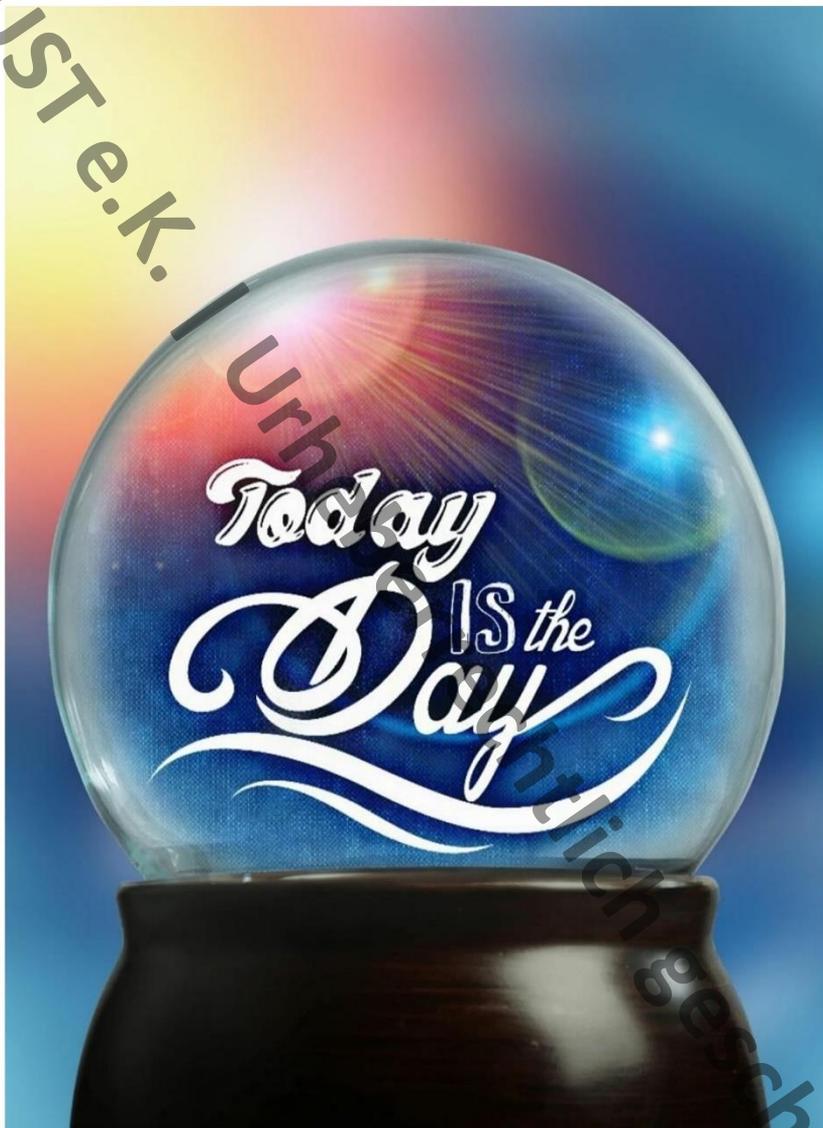
Wähle die jeweils favorisierten Programmteile aus und setze die dort beschriebenen Maßnahmen, Verfahren und Methoden um bzw. praktiziere die einschlägigen Übungen und Techniken.

Das
epigenetische
Imperativ:
Einfach
L.E.B.E.N.!





3TRUST e.K.





A

Lebenseinstellung und -führung

Wichtiger Hinweis:

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



1

Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm Lebenseinstellung und -führung LebensART

LebensART – die Kunst zu leben (TOP 20)

- Maß halten
- Total im Jetzt leben
- Selbstverantwortung übernehmen
- In Prävention investieren
- Stress regulieren
- Im Einklang mit den Prinzipien von Yin und Yang und den 5 Wandlungsphasen leben
- An dem Konzept der TCM-Organuhr orientieren
- Achtsamkeit praktizieren
- Auf die Gedanken achten, Gedanken/Grundüberzeugungen kontinuierlich überprüfen
- Liebe im Tun sichtbar werden lassen
- An sich selbst glauben
- Annehmen, was ist
- Dankbar sein
- Urteile und Vergleiche unterlassen
- Das Leben mit Musik bereichern
- Soziale Beziehungen pflegen
- Freundlich und hilfsbereit sein
- Rituale kultivieren
- Für Hygiene sorgen
- Lächeln





**„Dies ist das Geheimnis
der Lebenskunst:
gehe jedem Gefühl
aus dem Weg,
das dir nicht zuträglich ist.“
Oscar Wilde**





B Energie- management

Wichtiger Hinweis:

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

Symbolik				
H	F	E	M	W
Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
★	☯		🔋	
Panacea	Harmonisierung		Kräftigung	

**B**

Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm Energiemanagement

...

Alles ist Energie. Energiemanagement dient dem bewussten und zielgerichteten Steuern von Energien. Substanzielle Ziele eines gesundheitspraktischen Energiemanagements sind insbesondere die Balance der Organ-Funktionskreise und die Versorgung des Organismus mit Vitalsubstanzen.

INFO ...

1	Index	 Seiten 59 ff.
2	Set-Up	 Seiten 63 ff.
3	Mikro-Programme	 Seiten 73 ff.
4	QiGong-Programm	 Seiten 191 ff.
5	Add-on-Programme	 Seiten 319 ff.
6	Selbstregulation     	 Seiten 477 ff.
7	Selbstregulation Organlaute	 Seiten 533 ff.
8	Selbstmassage	 Seiten 537 ff.





„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



STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!





3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

1 Index



1

Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm Energiemanagement Index

☛ Wähle die favorisierten L.E.B.E.N.-Mittel aus dem nachfolgenden Katalog, und praktiziere die entsprechenden Übungen bzw. Techniken.

↓	Energiemanagement	
2	Set-Up	📖 Seiten 63 ff.
3	Mikro-Programme	📖 Seiten 73 ff.
3.1	Die S.K.A.L.-Methode	📖 Seiten 75 ff.
3.2	Die Z.E.N.ît-Methode	📖 Seiten 81 ff.
3.3	Die I.M.M.U.N.-Routine	📖 Seiten 91 ff.
3.4	Die Augenfitness-Routine	📖 Seiten 143 ff.
3.5	Die Qi Lift-Routine	📖 Seiten 167 ff.
4	QiGong-Programm	📖 Seiten 191 ff.
4.1	QiGong.Aktivierung	📖 Seiten 203 ff.
4.2	QiGong.Bewegung	📖 Seiten 207 ff.
4.3	QiGong.Atmung	📖 Seiten 219 ff.
4.4	QiGong.Functional	📖 Seiten 237 ff.
4.5	QiGong.Meditation	📖 Seiten 283 ff.
5	Add-on-Programme	📖 Seiten 319 ff.
5.1	Mobilisations-Workout	📖 Seiten 321 ff.
5.2	Unterkörper-Workout	📖 Seiten 347 ff.
5.3	Oberkörper-Workout	📖 Seiten 369 ff.
5.4	Power-Workout	📖 Seiten 391 ff.
5.5	Rücken-Workout	📖 Seiten 413 ff.
5.6	Atmung.PLUS-Workout	📖 Seiten 423 ff.
5.7	Koordinations- und Balance-Workout	📖 Seiten 431 ff.
5.8	Stretching-Workout	📖 Seiten 453 ff.
6	Selbstregulation 🧑❤️💡📶🌐	📖 Seiten 477 ff.
7	Selbstregulation Organlaute	📖 Seiten 533 ff.
8	Selbstmassage	📖 Seiten 537 ff.

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



L.E.B.E.N.-Mittel

2	1 Prozess
3	5 Mikroprogramme mit 42 Methoden und Techniken
4	32 Übungen und Techniken
5	65 Übungen und Techniken
6	38 Übungen und Techniken
7	5 Organlaut-Techniken
8	74 Meridianpunkte

 Formate	Mikro-, Midi-, Makro-Trainings in unterschiedlicher Breite und Tiefe; All-in-Trainings; Schwerpunkt-Trainings u.a.
 Dauer	z.B. 25 min, 60 min, 90 min oder individuell
 Zeit	Wenn du mit den entsprechenden traditionellen chinesischen Künsten vertraut bist, bestimme eine günstige Zeit und nutze eine günstige Himmelsrichtung für dein Training.
 Himmelsrichtung	



3TRUST e.k. / Urheberrechtlich geschützt!



C Bewegung

Wichtiger Hinweis:

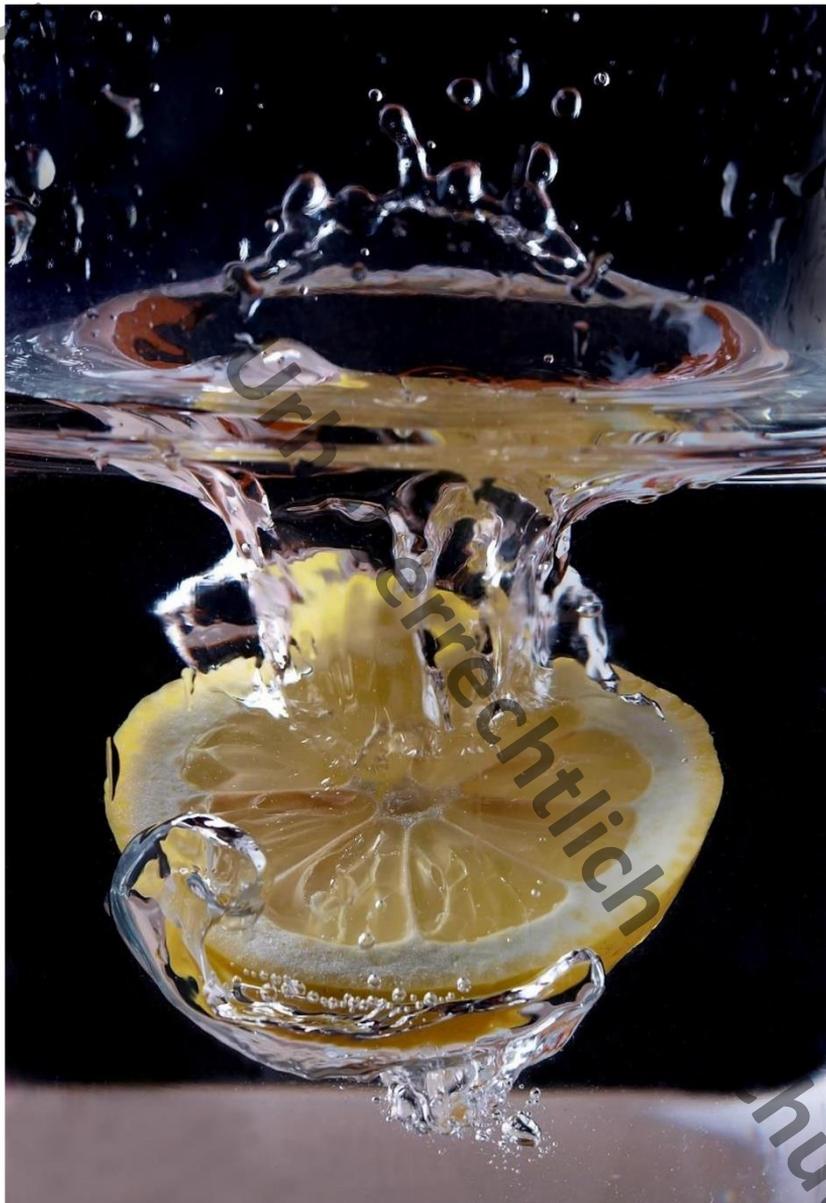
Bei gesundheitlichen Problemen bitte vor Realisierung von Bewegungsformaten ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären.





D Ernährung

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!





E

Nahrungsunterstützung

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



© TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!





III

Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm Mein L.E.B.E.N.-Profil

...

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Wir haben uns um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte 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 Inhalte verfolgen ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. 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 von Interventionen mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob die einzelnen Maßnahmen, Übungen und Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Wir weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren respektive gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. 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 dienen der allgemeinen Information. In der Schwangerschaft, für bestimmte Altersgruppen und in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Bei gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich die Durchführung einer Blutanalyse und die Konsultation eines Orthomolekularmediziners oder Facharztes.

Alle betroffenen Personen sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Daten und Informationen nutzen, Maßnahmen umsetzen oder Übungen und Techniken ausführen. Nutzung, Umsetzung bzw. Ausführung erfolgen mithin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



5W-Basisprofil

① WER ... ich bin (Charakter, Persönlichkeit)	
Persönliche Energie-dominante (Selbst)	<input type="checkbox"/> prävalent <input type="checkbox"/> non-prävalent
Weitere Disposition	
② WIE ... ich auftrete (Verhalten, Haltung)	
Persönlichkeits- struktur	
③ WAS ... meine Rolle im Leben ist (Talente & Co.)	
Persönlichkeits- profil	
④ WOHER ... mein Potential kommt (Energiamatrix)	
Persönliches Energie- profil	
⑤ WELCHE ... Macht mit mir ist (Superpower)	
Persönlicher Schlüssel zum Unterbewusstsein	



Persönliche Strategien

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

Persönliche Himmelsrichtung	Persönliche Meridianpunkte
↖	⊙



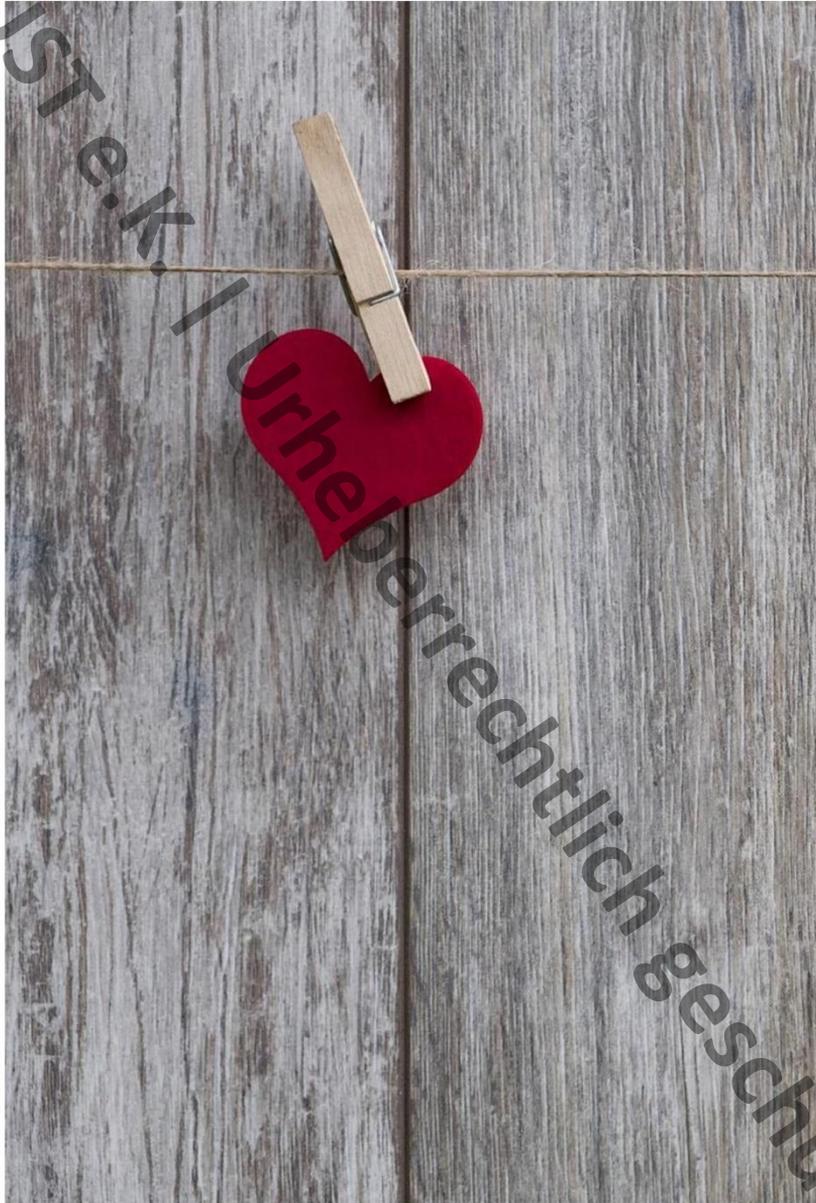
© TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!





IV Infothek

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Urheberrechtlich geschützt!



V
Anhang

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



V

Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm Anhang

...

Bildnachweis

- Cover:** © Artie_Navarre | Pixabay, #5619692 – Hand
© 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 16:** © Alexas_Fotos | Pixabay, #1500017 – Glaskugel
- Seite 19:** © Thana Karin | Pixabay, #8223297 – Seebrücke
- Seite 29:** © Gerd Altmann | Pixabay, #391657 – Stress
- Seite 46:** © Peggy_Marco | Pixabay, #5650776 – Palmen
- Seite 48:** © Free-Photos | Pixabay, #1082228 – Traumfänger
- Seite 50:** © 13smok | Pixabay, #2460240 – Verbot
- Seite 52:** © Markus Fischer | Pixabay, #4659851 – Triberg
- Seite 54:** © Jensen Art Co | Pixabay, #8327543 – Feuerball
- Seite 56:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #33948 – Power
- Seite 58:** © Gaby Stein | Pixabay, #242223 – Balance
- Seite 72:** © Monika Grafik | Pixabay, #1856731 – Bonsai
- Seite 74:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 77:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #152741 – Gläser
- Seite 79:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #152741 – Gläser
- Seite 80:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 90:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 117:** © Wilfried Pohnke | Pixabay, #5927519 – Schild
- Seite 142:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 166:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 240:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 253:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #147705 – Melodie
- Seite 254:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 266:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 320:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 346:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 368:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 390:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 412:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 422:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 430:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 452:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil



- Seite 476:** © Adina Voicu | Pixabay, #3649508 – Sonnenblume
- Seite 532:** © Gordon Johnson | Pixabay, #5734284 – Ohr
- Seite 536:** © Rebekah | Pixabay, #2308489 – Akupunktur
- Seite 550:** © Hans Braxmeier | Pixabay, #609679 – Laufbahn
- Seite 552:** © Gerd Altmann | Pixabay, #3362037 – Social Media
- Seite 556:** © Foto-RaBe | Pixabay, #4787136 – Gemüse
- Seite 566:** © csanyiga | Pixabay, #4591378 – Zitrone
- Seite 576:** © Gerd Altmann | Pixabay, #1784154 – Pfeil
- Seite 584:** © Gerd Altmann | Pixabay, #1773960 – Pfeil
- Seite 592:** © Bruno (Bru-nO) | Pixabay, #2527451 – Wäscheleine

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. Bilanzenmeditation! Oder:
Wie du die Stille in dir wiederfindest.



Gottfried Eckert
Die T.M.M.U.N.-Formel

Wie du die epigenetischen Merkmale 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 schnell für schnell mehr Lebenskraft und Lebensfreude gewinnst



Gottfried Eckert
Die epigenetische H.E.L.P.-Formel

Impulsgeber deiner Gesundheit, ein vitales Leben und dein höchstes Recht



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

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



Mediaempfehlungen

WERBUNG

Fachbücher



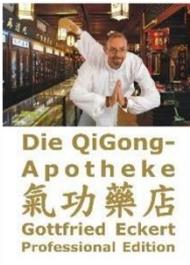
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-06-2



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



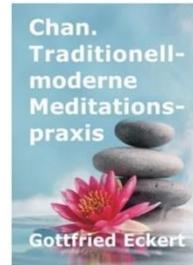
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-09-3



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



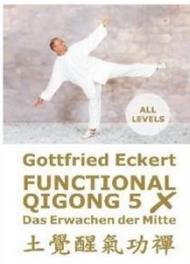
YIJing Transformation QiGong
Ausgabe in 2 Bänden
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-88-8



Chan. Traditionell-moderne Meditations-praxis
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
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-30-7

⚠ Bitte auch das Angebot an Periodika beachten.



DVDs und CDs

WERBUNG



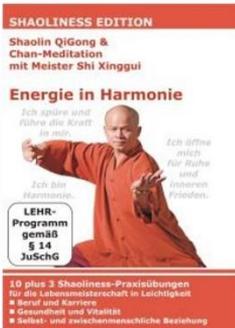
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



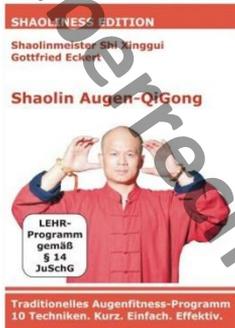
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



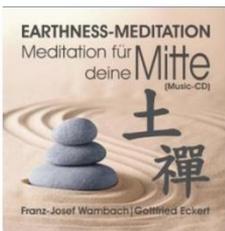
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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