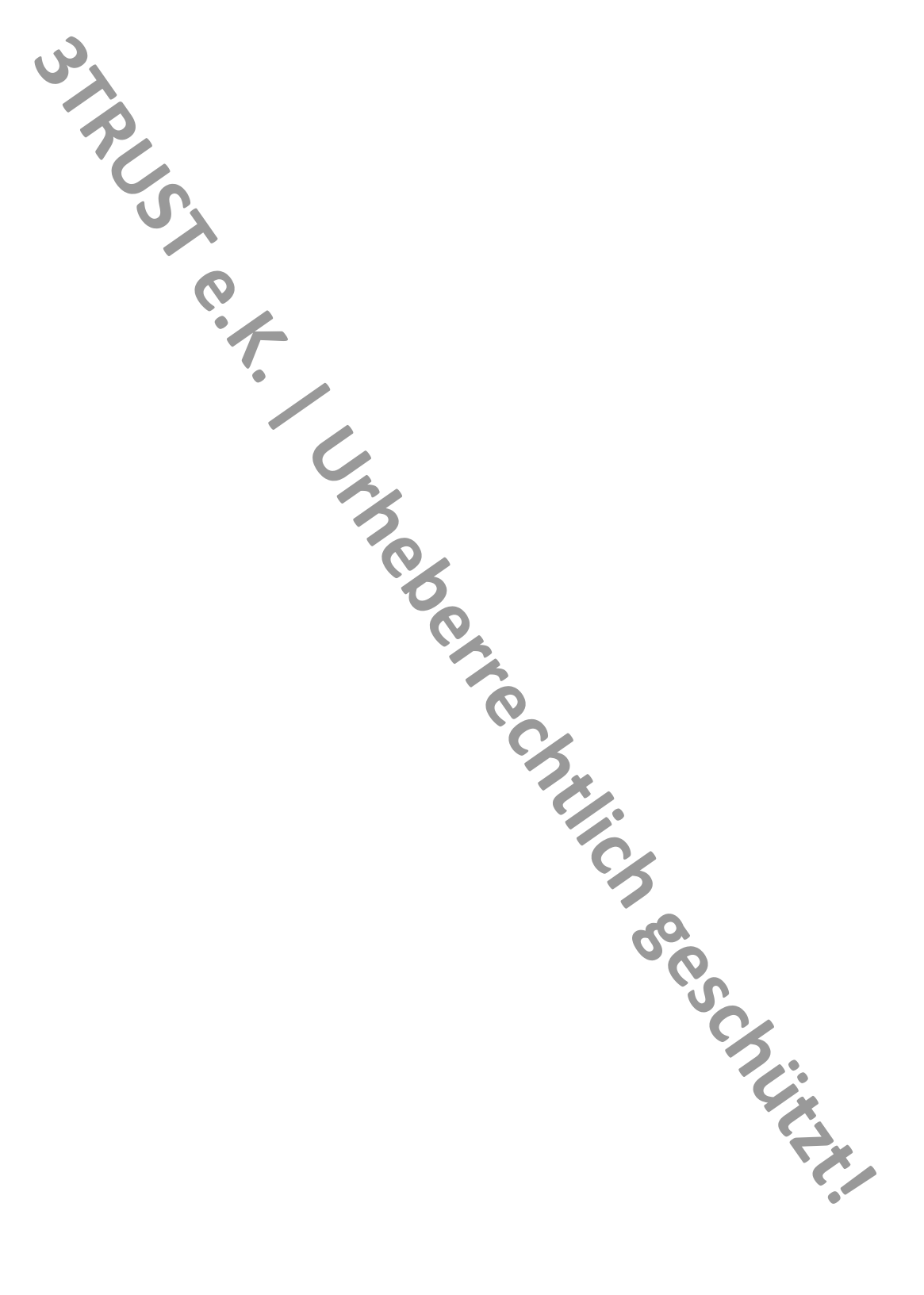




Gottfried Eckert

Der epigenetische Power-Guide

**Schluss mit Energiemangel, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung & Co.:
Wie du Schritt für Schritt mehr
Lebenskraft und Lebensfreude
gewinnst**



3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!



**Der epigenetische Power-Guide
Schluss mit Energiemangel,
chronischer Müdigkeit,
Erschöpfung & Co.: Wie du
Schritt für Schritt mehr
Lebenskraft und Lebensfreude
gewinnst**

3TRUSCHKE / Urheberrechtlich geschützt!



意到第到

„Die Energie folgt stets
der Aufmerksamkeit.
Entscheide klug, wohin
du deine Aufmerksam-
keit lenkst.“

Urheberrechtlich geschützt!



Gottfried Eckert

**Der epigenetische Power-Guide
Schluss mit Energiemangel,
chronischer Müdigkeit,
Erschöpfung & Co.: Wie du
Schritt für Schritt mehr
Lebenskraft und Lebensfreude
gewinnst**

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



Ebook zur Publikation „Der epigenetische Power-Guide. Schluss mit Energiemangel, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung & Co.: Wie du Schritt für Schritt mehr Lebenskraft und Lebensfreude gewinnst“ (Paperback) von Gottfried Eckert (Verlag: 3TRUST e.K.), ISBN: 978-3-945249-15-4

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 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, «Der epigenetische Power-Guide. Schluss mit Energiemangel, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung & Co.: Wie du Schritt für Schritt mehr Lebenskraft und Lebensfreude gewinnst»

© 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	Der epigenetische Power-Guide	15
A	Lebenseinstellung und -führung	19
B	Energiemanagement	55
1	Index	59
2	Set-Up	63
3	Mikro-Programme	73
4	QiGong-Programm	209
5	Add-on-Programme	337
C	Bewegung	495
D	Ernährung	501
E	Nahrungsunterstützung	511
III	Mein Power-Tagebuch	521
IV	Infothek	525
V	Anhang	533

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.

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 Programme eröffnen einen systematischen, praxisorientierten und auch alltagstauglichen Weg, um auf natürliche Weise deine Energiepotenziale zu aktivieren und damit deine Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

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

Lebenseinstellung und -führung, **Energiemanagement**, **Bewegung**, **Ernährung** und **Nahrungsunterstützung**.

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.

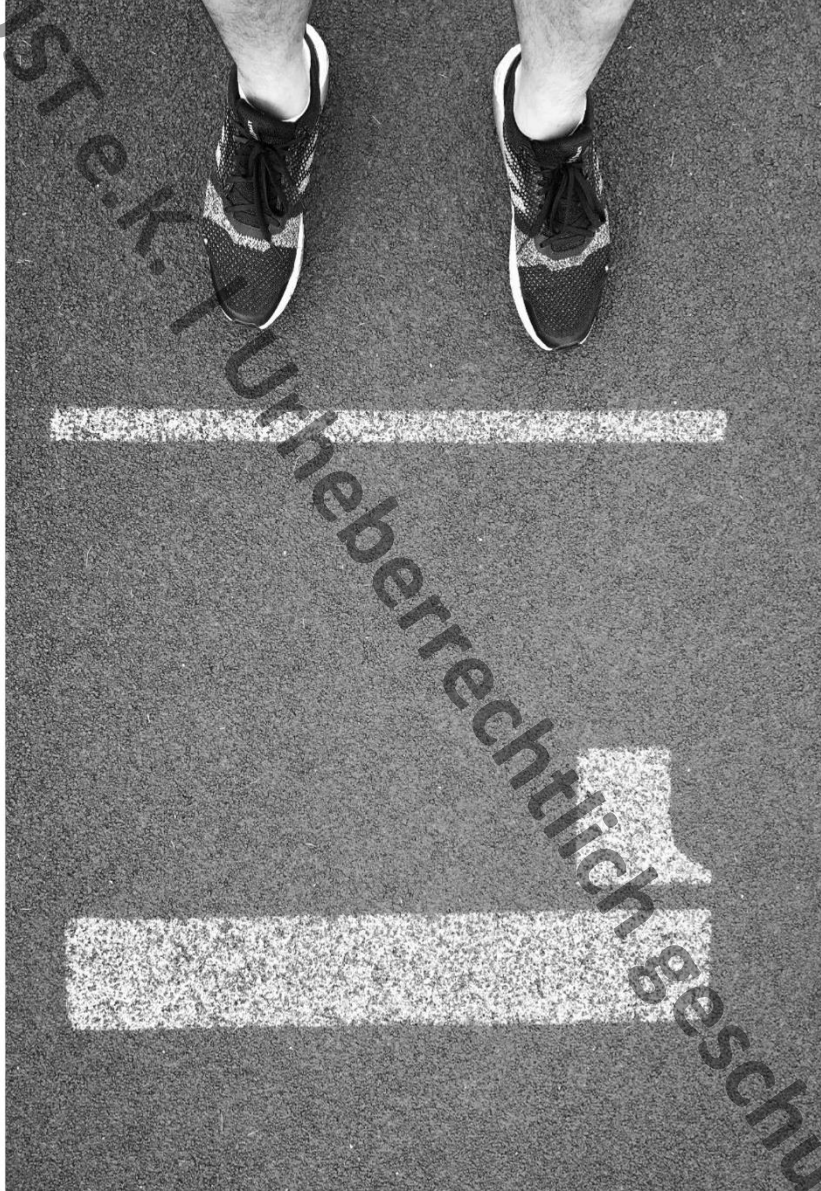
Ich wünsche dir nun viel Inspiration und Freude mit dem epigenetischen Power-Guide. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!







I Einführung



I

Der epigenetische Power-Guide Einführung Quick Facts

1 Der Energiestoffwechsel

1.1 Traditionelle (fernöstliche) Sichtweise

Qi – die vitale Kraft in mir

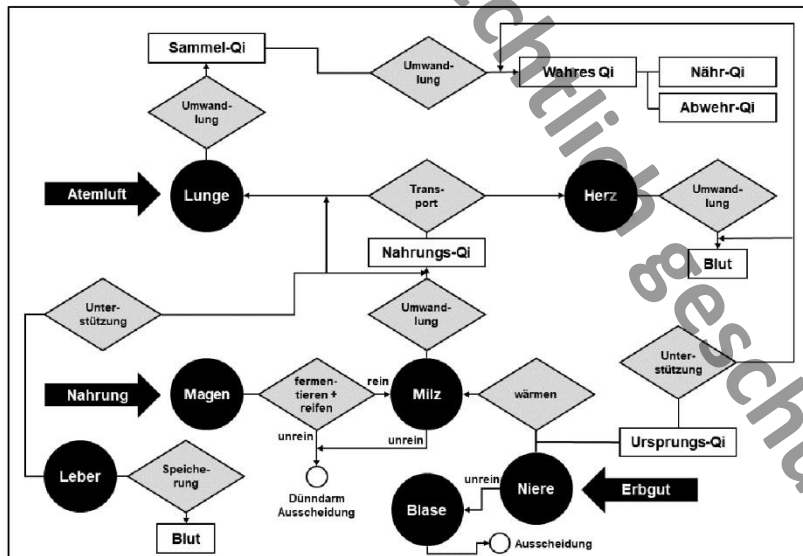
Qi (Pinyin: Qi/Wade-Giles: Chi; gesprochen: Tshi) ist ein zentraler Begriff – besser noch: eine zentrale Konzeption – der chinesischen Philosophie und der traditionellen chinesischen Künste.

Begrifflich kann Qi mit Vitalkraft, Vitalpotenzial, Vitalenergie oder innerer Kraft übersetzt und assoziiert werden.

氣

Das chinesische Schriftzeichen für Qi zeigt aufsteigenden Dampf über einem Reistopf.

In China gibt es ein sehr differenziertes Verständnis von Qi, wie auch das nachstehende Funktionsmodell zeigt.





3 Der epigenetische Power-Guide

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

Das Herz des Power-Guides: Fünf vitale, energiegeladene, epigenetische und alles verändernde L.E.B.E.N.-Module.

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

Hier und jetzt Selbstverantwortung übernehmen und zum Co-Designer der eigenen Energiepotenziale, der eigenen Gesundheit und nicht zuletzt des eigenen Lebens werden. Mit Hilfe der VITALEN FÜNF.

**DER EPIGENETISCHE
POWER -
GUIDE
HEALTH
CONCEPTS
by Gottfried Eckert**

👉 Give you 5 ...





II

Der epigenetische Power-Guide



II

Der epigenetische Power-Guide Programmübersicht

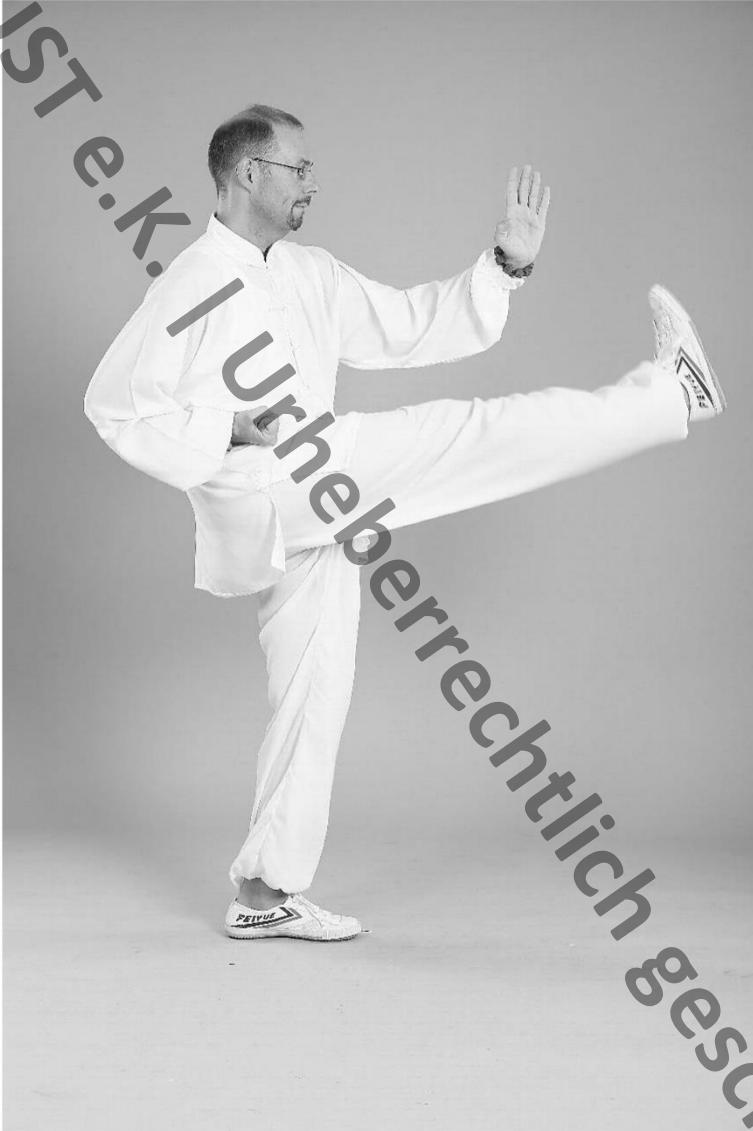
...

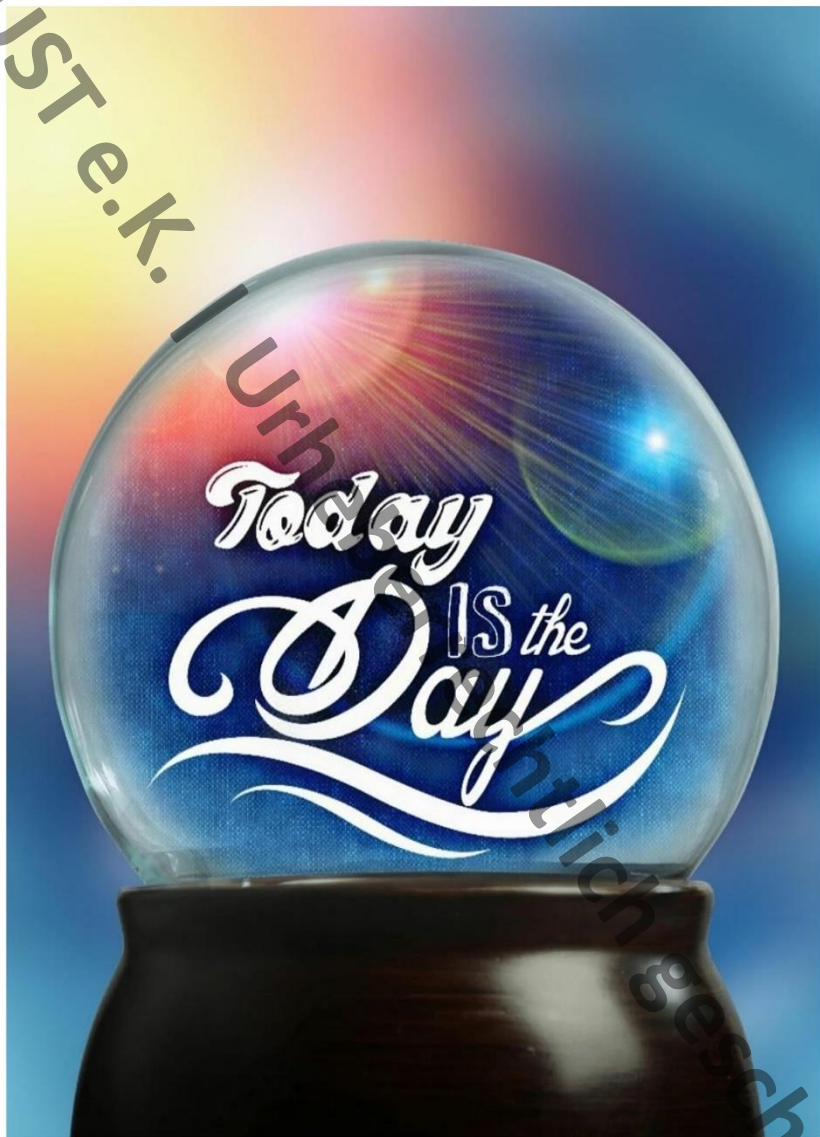
Der epigenetische Power-Guide umfasst insgesamt 5 Programmteile. Im Einzelnen:

	Programmteile		POWER-GUIDE
A	Lebenseinstellung und -führung	 Seiten 19 ff.	
B	Energiemanagement	 Seiten 55 ff.	
C	Bewegung	 Seiten 495 ff.	
D	Ernährung	 Seiten 501 ff.	
E	Nahrungsunterstützung	 Seiten 511 ff.	

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

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







A

Lebenseinstellung und -führung

Wichtiger Hinweis:

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





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**

Der epigenetische Power-Guide 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 209 ff.
5	Add-on-Programme		Seiten 337 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





1 Index



1

Der epigenetische Power-Guide Energiemanagement Index

☛ Wähle die favorisierten Programme oder Programmkomponenten 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	Relax	Seiten 75 ff.
3.2	Meditation	Seiten 81 ff.
3.3	Power	Seiten 91 ff.
3.4	Immun-Power	Seiten 107 ff.
3.5	Detox	Seiten 125 ff.
3.6	Balance	Seiten 145 ff.
3.7	Ressource	Seiten 149 ff.
3.8	Flow	Seiten 157 ff.
3.9	Recovery	Seiten 165 ff.
3.10	Empowerment	Seiten 169 ff.
3.11	Performance	Seiten 199 ff.
3.12	Extro	Seiten 205 ff.
4	QiGong-Programm	Seiten 209 ff.
4.1	QiGong.Aktivierung	Seiten 221 ff.
4.2	QiGong.Bewegung	Seiten 225 ff.
4.3	QiGong.Atmung	Seiten 237 ff.
4.4	QiGong.Functional	Seiten 255 ff.
4.5	QiGong.Meditation	Seiten 301 ff.
5	Add-on-Programme	Seiten 337 ff.
5.1	Mobilisations-Workout	Seiten 339 ff.
5.2	Unterkörper-Workout	Seiten 365 ff.
5.3	Oberkörper-Workout	Seiten 387 ff.
5.4	Power-Workout	Seiten 409 ff.
5.5	Atmung.PLUS-Workout	Seiten 431 ff.
5.6	Koordinations- & Balance-Workout	Seiten 439 ff.
5.7	Stretching-Workout	Seiten 461 ff.
5.8	Selbstregulation mit Organlauten	Seiten 483 ff.
Auswahlkriterien: intuitiv, individuell (funktionell, zielorientiert, energetische Disposition u.ä.), zeitabhängig		



Programm-Menü

2	1 Prozess
3	12 Mikro-Programme mit 86 Methoden + Techniken
4	32 Übungen und Techniken
5	62 Übungen und Techniken

	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	





C Bewegung

Wichtiger Hinweis:

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





D Ernährung





E

Nahrungsunterstützung





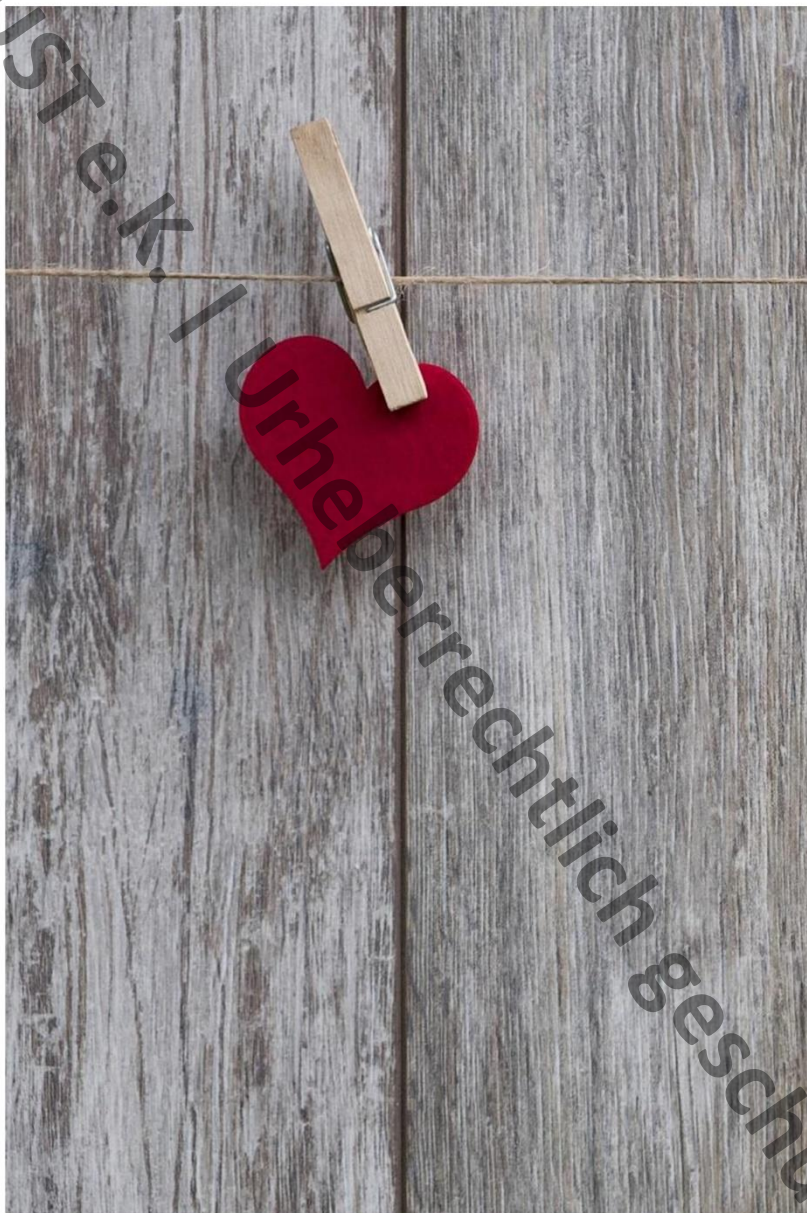
III

Mein Power-Tagebuch





IV Infothek





V Anhang



V

Der epigenetische Power-Guide Anhang

...

Bildnachweis

Cover: © Natalia Koroshchenko | Pixabay, #3791225 – Fäuste
© PublicDomainPictures | Pixabay, #163466 – DNA

Header: © mcmurryjulie | Pixabay, #2375787 – Geneditierung
Übungen: © Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de

Seite 8: © Tony C. (chanatach) | Pixabay, #4570739 – Laufen
Seite 13: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 14: © Natalia Koroshchenko | Pixabay, #3791225 – Fäuste
Seite 18: © Alexas_Fotos | Pixabay, #1500017 – Glaskugel
Seite 21: © Thana Karin | Pixabay, #8223297 – Seebrücke
Seite 31: © 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 – Energie
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 – Sektgläser
Seite 79: © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #152741 – Sektgläser
Seite 80: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 90: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 106: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 124: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 127: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310219 – Müll
Seite 144: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 148: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 156: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 164: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 168: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 171: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 198: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 200: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil



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

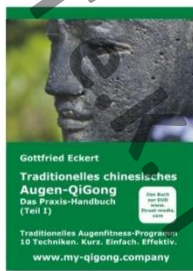
Wie du deinen Vagusnerv auf natürliche und ganzheitliche Weise trainierst und damit körperliche, geistige und seelische Balance gewinnst



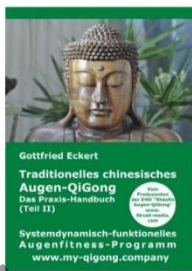
Mediaempfehlungen

Fachbücher

WERBUNG



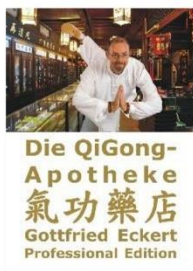
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-06-2



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



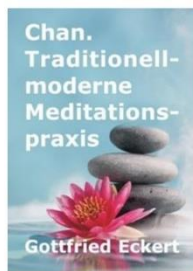
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-09-3



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



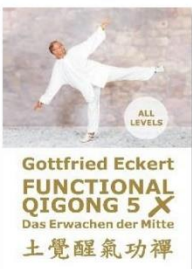
YIJing Transformation QiGong
Ausgabe in 2 Bänden
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-88-8



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.

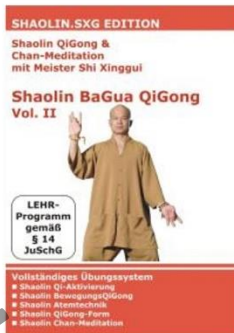


DVDs und CDs

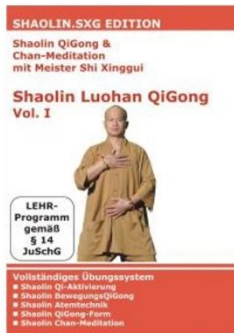
WERBUNG



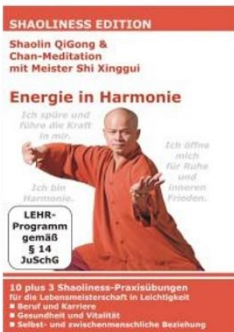
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



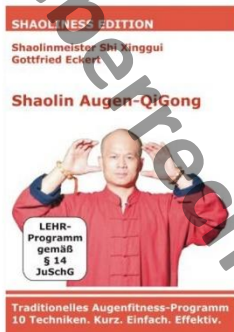
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



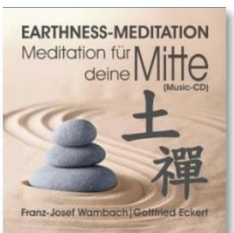
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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