



**Gottfried Eckert**

**Die N.E.U.R.O. Iconic-  
Routine**

**Ich. Jetzt. Hier. In Sicherheit.  
Souverän und handlungsfähig!**





## Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!



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

3TRUST / Urheberrechtlich geschützt!



**Gottfried Eckert**

**Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine**

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



### **Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:**

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Ebooks und der zur Verfügung gestellten Daten und Informationen bemüht. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden.

Das in diesem Ebook vorgestellte Programm versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Es richtet sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Umsetzung des Programmes mit einem Arzt, Therapeuten o.ä. zu klären, ob das Programm und mithin die einzelnen Maßnahmen, Methoden, Verfahren, Übungen oder Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Verlag und Autor weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt/Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Maßnahmen, Methoden, Verfahren, Übungen oder Techniken ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

### **Gottfried Eckert, «Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine»**

© 2026 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, [www.3trust-media.com](http://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](mailto:mail@3trust-media.com)

**Sitz:** Neuwied, Inh.: Gottfried Eckert, HRA 20921 (AG Montabaur), UID: DE243977788

**Idee, Konzeption und Realisierung:** Gottfried Eckert

**Autor:** Gottfried Eckert

**Redaktion/Layout:** Gottfried Eckert

① **[www.leben-programm.de](http://www.leben-programm.de)**



## Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	6
<b>I</b>	Einführung	9
<b>II</b>	Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine	21
<b>A</b>	Praxishinweise	23
<b>B</b>	Set-up	29
<b>C</b>	<b>DAILY</b> Neurofunktionelles Mikroprogramm	33
<b>D</b>	<b>SHIFT</b> N.E.U.R.O.-Programmierung	61
<b>E</b>	<b>INFLUENCE</b> Selbstmassage	71
<b>F</b>	<b>ASSIST</b> Ernährung & Nahrungsunterstützung	79
<b>G</b>	<b>ALL-IN</b> Epigenetischer L.E.B.E.N.-Tempel	89
<b>III</b>	Anhang	93

**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.

Das Nervensystem ist das Steuerungs- und Kommunikationssystem unseres Körpers. Es verbindet das Gehirn mit allen Körperregionen, verarbeitet Reize, kontrolliert und steuert Körperfunktionen und ermöglicht, dass wir wahrnehmen, denken, fühlen und handeln können. Jede Bewegung, Empfindung oder Reaktion entsteht letztlich durch Prozesse im Nervensystem.

Die hier präsentierte N.E.U.R.O. Iconic-Routine bietet einen grundlegenden, strukturierten und alltagstauglichen Rahmen, um das eigene Nervensystem besser kennenzulernen, innere Signale leichter einzuordnen und die eigene Reaktionsweise bewusster und achtsamer zu gestalten.

Das smarte, ressourcenschonende und traditionell-moderne Angebot lädt dazu ein, das Nervensystem als lernfähige Grundlage für innere Stabilität, Sicherheit und Selbststeuerung zu entdecken. Im Mittelpunkt steht das achtsame Erleben von Orientierung, Kontrolle und Handlungsfähigkeit im eigenen Körper.

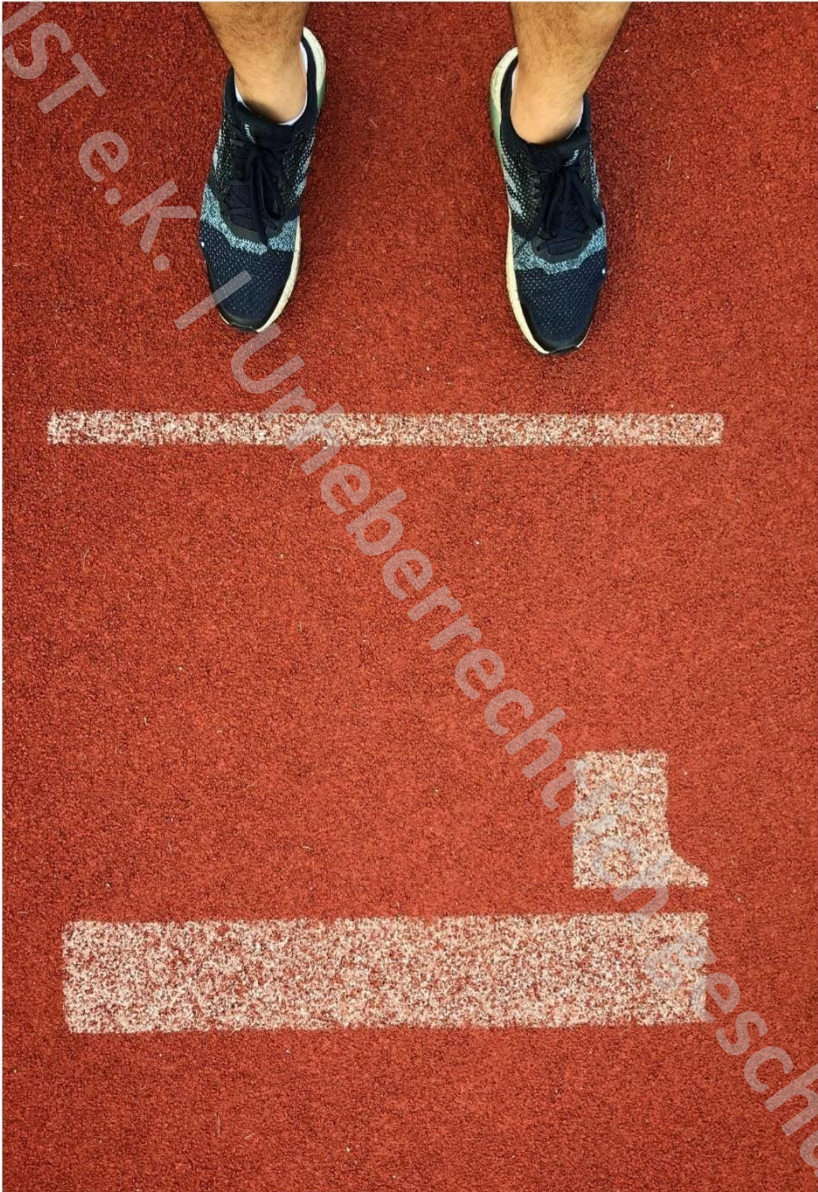
Ich wünsche dir nun viel Inspiration und Freude mit der N.E.U.R.O. Iconic-Routine. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)









# **I** **Einführung**



## Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine

<b>Mission</b>	Gesundheitspraktisches, neurofunktionelles Training
<b>Ziel</b>	Selbstwahrnehmung, innere Stabilität, Kontrolle, Sicherheit, Handlungsfähigkeit, Management von inneren Signalen, Selbstregulation ...
<b>Merkmale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ systematisch</li><li>▪ traditionell-modern</li><li>▪ niedrigschwellig</li><li>▪ express</li><li>▪ ressourcenschonend</li><li>▪ praxisorientiert</li><li>▪ alltagstauglich</li></ul>
<b>Inhalt</b>	Compilation für die Selbstanwendung: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>B</b> Set-up</li><li>▪ <b>C</b> Neurofunktionelles Mikroprogramm</li><li>▪ <b>D</b> N.E.U.R.O.-Programmierung</li><li>▪ <b>E</b> Selbstmassage</li><li>▪ <b>F</b> Epigenetischer L.E.B.E.N.-Tempel</li></ul>
<b>Anwendung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Anwenderkreis: grundsätzlich @alle (beruflich/privat). <u>Cave</u>: Schwangerschaft, bestimmte Altersgruppen, bestimmte Erkrankungen bzw. gesundheitliche Einschränkungen, Sonderfälle u.ä.</li><li>▪ Anwendungsdauer: individuell</li></ul>
	<b>A</b> Praxishinweise: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Allgemeine Hinweise</li><li>▪ Hinweise zur Anwendungspraxis</li></ul>





## Der Name ist Programm ...

<b>N</b>	Neujustierung: Sicherheit & Handlungsfähigkeit	<b>Routine</b>
<b>E</b>	Empowerment, Eigensteuerung und -kontrolle	
<b>U</b>	Update für die bewegungssteuernden Systeme	
<b>R</b>	Regulationserleben (Stress-/Schmerzempfindungen)	
<b>O</b>	Optimierung der Gehirn-Körper-Kommunikation	
<b>... I c o n i c ...</b>		

## Must-dos ...

**21/90-Regel:** Praktiziere die N.E.U.R.O. Iconic-Routine mindestens 21 Tage, um sie als neue Gewohnheit in dein Leben zu integrieren und mindestens 90 Tage, damit aus der Gewohnheit ein Lifestyle wird.

**Programmierung:** Immer wenn, ... (Trigger), praktiziere ich die N.E.U.R.O. Iconic-Routine und kultiviere Selbstwahrnehmung, innere Stabilität, Kontrolle, Sicherheit und Handlungsfähigkeit. **HIER und JETZT!**

**DIE N.E.U.R.O. ICONIC-  
ROUTINE  
HEALTH  
CONCEPTS  
by Gottfried Eckert**



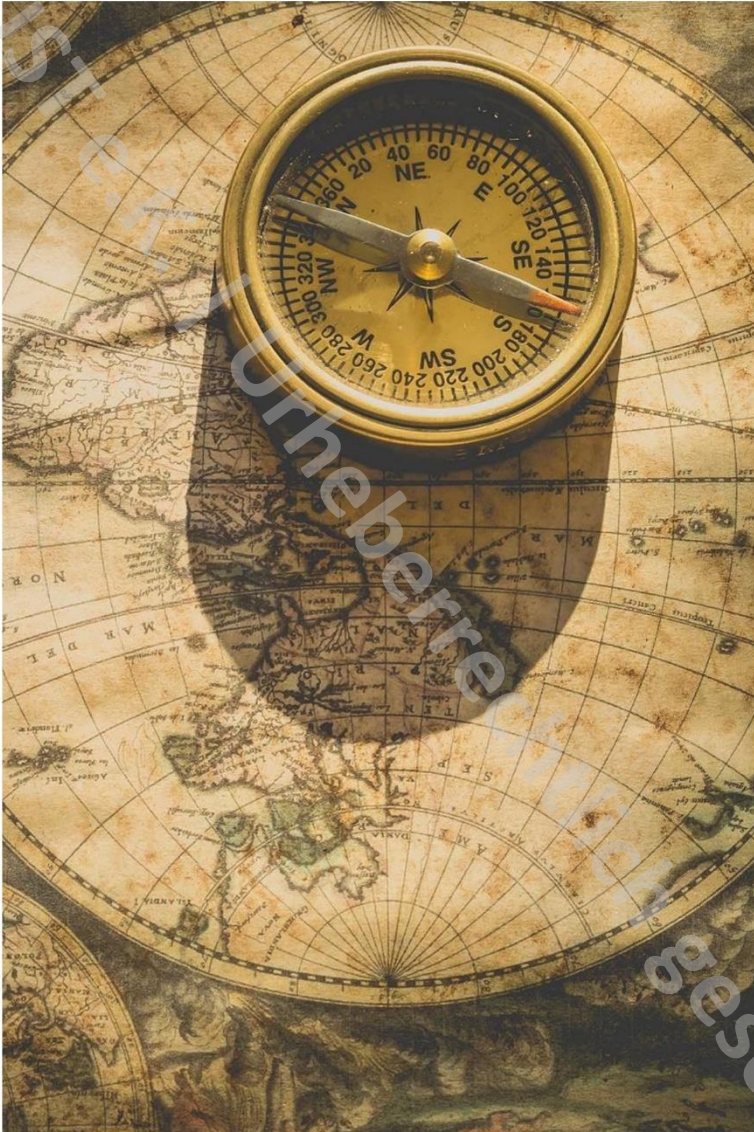




## **II**

# **Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine**







## **A** **Praxishinweise**





## **B** **Set-Up**







## C

# Neurofunktionelles Mikroprogramm

### **Wichtiger Gesundheitshinweis:**

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Gelenkschwellungen, Entzündungen, Frakturen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen und nach Operationen, bei künstlichen Gelenken sowie in der Schwangerschaft wird grundsätzlich vor Umsetzung des Programmes empfohlen, ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einzuholen und mögliche Risiken abzuklären. Brillenträger und Hörgeräteträger setzen bitte nach Bedarf zeitweise ihre Brille ab bzw. nehmen ihr Hörgerät heraus, sofern dies gefahrlos möglich ist. Aus hygienischen Gründen und um Infektionen zu vermeiden, sollten die Hände vor der Anwendung unbedingt gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden.

## Neurofunktionelles Mikroprogramm

Das Mikroprogramm offeriert 12 smarte Techniken und Übungen zur Optimierung der Informationsaufnahme und -verarbeitung im Nervensystem.

- |                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Performance:</b> | ■ Stehen (Schulterbreiter <b>Parallelstand</b> ) |
| <b>Alternative:</b> | ■ Sitzen   |
| <b>Setting:</b>     | ■ individuell (Dauer/Anzahl)                     |



☛ Führe das neurofunktionelle Mikroprogramm vorzugsweise vollständig und wie beschrieben durch. Bei Bedarf kannst du auch einzelne Techniken oder Übungen situativ auswählen.





Mikroprogramm	Übersicht	
		Liebäugeln
		Muscheltaucher
		Lüftung
		Mahlwerk
		Zungenbrecher
		Finger-Ballett
		Hand-Walzer
		Meereswellen
		Marionette
		Drohne
		Neuro-Orakel
		Summer

🗨 Ich. Jetzt. Hier. Alles sicher!





# D N.E.U.R.O.- Programmierung

## **Wichtiger Gesundheitshinweis:**

*Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Gelenkschwellungen, Entzündungen, Frakturen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen und nach Operationen, bei künstlichen Gelenken sowie in der Schwangerschaft wird grundsätzlich vor Umsetzung der N.E.U.R.O.-Programmierung empfohlen, ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einzuholen und mögliche Risiken abzuklären.*



## N.E.U.R.O.-Programmierung

Die N.E.U.R.O.-Programmierung kann dazu beitragen, Ruhe, innere Stabilität, Kontrolle und Handlungsfähigkeit (wieder) zu erleben. Auch kann sie den Umgang mit schmerzhaften Empfindungen unterstützend begleiten.

- |                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Performance:</b> | ■ Stehen (Schulterbreiter <b>Parallelstand</b> ) |
| <b>Alternative:</b> | ■ Sitzen   |
| <b>Setting:</b>     | ■ individuell (Dauer/Anzahl)                     |

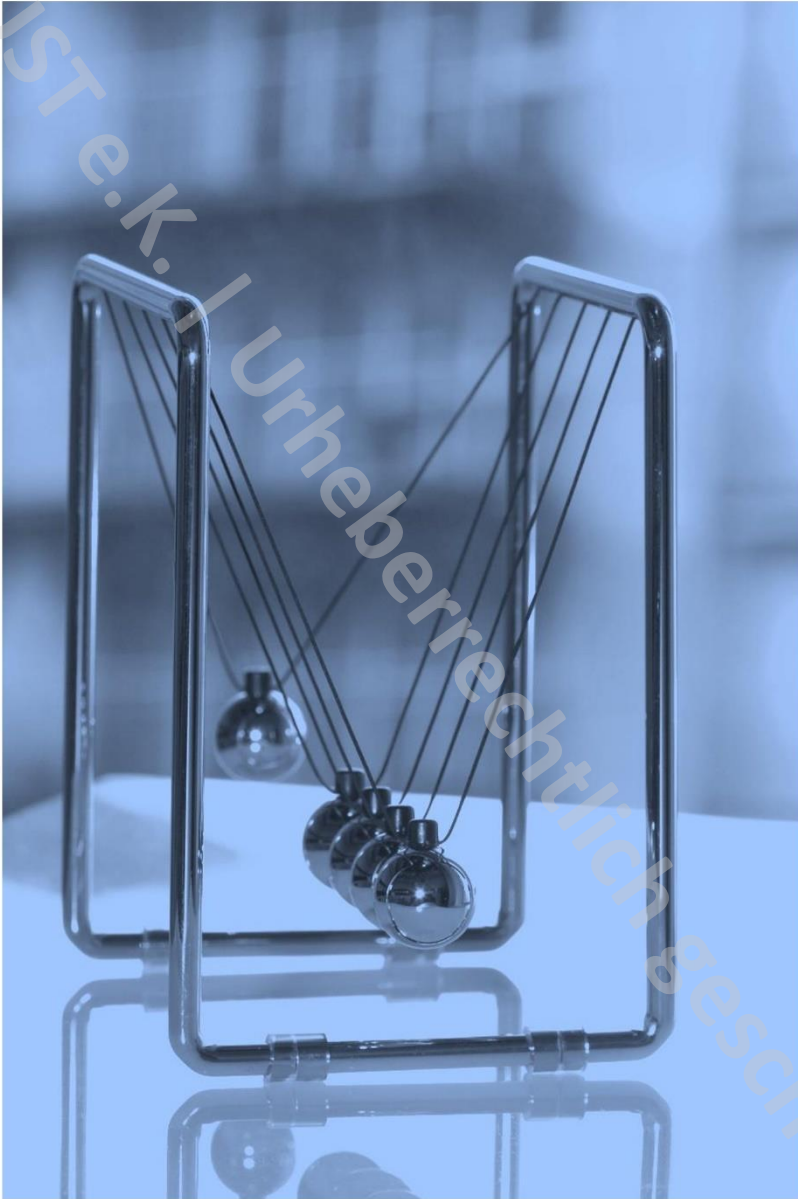




🧠 Führe die N.E.U.R.O.-Programmierung wie beschrieben durch.

💬 **Ich. Jetzt. Hier. Alles unter Kontrolle. Voll und ganz handlungsfähig!**







## E Selbstmassage

### **Wichtiger Gesundheitshinweis:**

*Alle Angaben dienen der allgemeinen Information und keinen diagnostisch-therapeutischen Zwecken. Aus hygienischen Gründen und um Infektionen zu vermeiden, sollten die Hände vor der Anwendung gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden. Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Entzündungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen, nach Operationen sowie in der Schwangerschaft bitte vor Ausführung der Selbstmassage unbedingt ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. In jedem Fall auf Druck-/Klopfttechniken o.ä. in der Schwangerschaft und bei lokalen oder sonstigen Kontraindikationen verzichten!*



## Selbstmassage

### Die wirklichen Stars der Influencer-Szene ...

Der nachfolgende Katalog listet eine Reihe von Meridianpunkten, die über ein spezifisches, performantes Anwendungsspektrum verfügen.

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





🧠 Nutze die von dir favorisierten Meridianpunkte für eine ziel- und bedarfsorientierte funktionelle Anwendungspraxis.

Die jeweiligen Meridianpunkte sanft drücken, reiben bzw. kreisend massieren (im Uhrzeigersinn = Tonisierung/gegen den Uhrzeigersinn = Sedierung): 9x (Aktivierung), 24x (Beruhigung), 36x (Kräftigung), 72x (Intensivierung)

💬 **Ich. Jetzt. Hier. Alles im Fluss!**







## F Ernährung & Nahrungsunterstützung

### **Wichtiger Gesundheitshinweis:**

*Alle zum Thema Ernährung und Nahrungsergänzung gemachten Angaben dienen der allgemeinen Information und keinen diagnostisch-therapeutischen Zwecken. In der Schwangerschaft und ggf. Stillzeit, für bestimmte Altersgruppen, bei Einnahme bestimmter Medikamente (Wechselwirkungen) und in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Etwaige Kontraindikationen müssen zwingend Berücksichtigung finden. Der gesundheitspraktische Dauereinsatz von Pflanzen ist grundsätzlich zu vermeiden. Es wird vorsorglich und ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die bereitgestellten Daten nicht genutzt werden können, um gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Sie ersetzen in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. Bei individuellem bzw. spezifischen Bedarf empfiehlt sich die Konsultation einer (TCM) Ernährungsberatung, bei gesundheitlichen Problemen die Konsultation eines (Fach-) Arztes, TCM-Arztes oder Orthomolekularmediziners und ggf. die Durchführung einer Blutanalyse.*







**G**  
**Epigenetischer**  
**L.E.B.E.N.-Tempel**







### III Anhang

## Bildnachweis

<b>Cover:</b>	© geralt   Pixabay, #9419421 – Schmetterling-Effekt
<b>Header:</b>	© Gerd Altmann   Pixabay, #1342691 – Sonnenblume
<b>Seite 7:</b>	© Jörg Lügering   FotoGrafie-One, www.fotografie-one.de
<b>Seite 8:</b>	© Tony C. (chanatach)   Pixabay, #4570739 – Laufen
<b>Seite 10:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #296582 – Neuron
<b>Seite 12:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #310614 – Pfeil
<b>Seite 13:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #310614 – Pfeil
<b>Seite 14:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #310614 – Pfeil
<b>Seite 19:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #34049 – Klappe
<b>Seite 19:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #310614 – Pfeil
<b>Seite 20:</b>	© geralt   Pixabay, #9419421 – Schmetterling-Effekt
<b>Seite 22:</b>	© Ylanite Koppens   Pixabay, #2946959 – Kompass
<b>Seite 24:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #310614 – Pfeil
<b>Seite 28:</b>	© rachelcroft   Pixabay, #944129 – Lichtschalter
<b>Seite 32:</b>	© qimono   Pixabay, #1761027 – Tropfen
<b>Seite 34:</b>	© FuchZ23   Pixabay, #9669664 – Schild
<b>Seite 34:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #310614 – Pfeil
<b>Seite 35:</b>	© Pixabay
<b>Seite 36:</b>	© slightly_different   Pixabay, #1786243 – Augen
<b>Seite 38:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #309474 – Tauchen
<b>Seite 38:</b>	© StarGlade   Pixabay, #1531572 – Muschel
<b>Seite 40:</b>	© OpenClipart-Vectors   Pixabay, #157129 – Wind
<b>Seite 42:</b>	© BarelyDevi   Pixabay, #8868055 – Mühle
<b>Seite 44:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #35319 – Zunge
<b>Seite 46:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #42966 – Ballett
<b>Seite 48:</b>	© GDJ   Pixabay, #5171239 – Tanz
<b>Seite 50:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #303772 – Surfen
<b>Seite 52:</b>	© OpenClipart-Vectors   Pixabay, #1299269 – Hand
<b>Seite 52:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #23970 – Fuß
<b>Seite 54:</b>	© OpenClipart-Vectors   Pixabay, #2025680 – Drohne
<b>Seite 56:</b>	© pixsila   Pixabay, #301174 – Feedback
<b>Seite 58:</b>	© AcatXIo   Pixabay, #6492349 – Taste
<b>Seite 60:</b>	© geralt   Pixabay, #4990455 – Transformation
<b>Seite 62:</b>	© FuchZ23   Pixabay, #9669664 – Schild
<b>Seite 62:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #310614 – Pfeil
<b>Seite 63:</b>	© geralt   Pixabay, #4625878 – Gehirn, Hand
<b>Seite 69:</b>	© geralt   Pixabay, #4148444 – Rettungsring
<b>Seite 70:</b>	© philriley427   Pixabay, #1177291 – Newtons Wiege
<b>Seite 72:</b>	© FuchZ23   Pixabay, #9669664 – Schild
<b>Seite 72:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #310614 – Pfeil
<b>Seite 73:</b>	© DrFrank   Pixabay, #2956847 – TCM
<b>Seite 73:</b>	© Clker-Free-Vector-Images   Pixabay, #310614 – Pfeil
<b>Seite 78:</b>	© Foto-RaBe   Pixabay, #4787136 – Gemüse
<b>Seite 80:</b>	© FuchZ23   Pixabay, #9669664 – Schild

- Seite 81:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304113 – Teller  
**Seite 82:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304113 – Teller  
**Seite 83:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304113 – Teller  
**Seite 84:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304113 – Teller  
**Seite 87:** © ulleo | Pixabay, #3119747 – geboren  
**Seite 88:** © Artie\_Navarre | Pixabay, #5619692 – Hand  
**Seite 90:** © FuchZ23 | Pixabay, #9669664 – Schild  
**Seite 92:** © Bruno (Bru-nO) | Pixabay, #2527451 – Wäscheleine  
**Seite 96:** © Jörg Lügering | FotoGrafie-One, www.fotografie-one.de

## Abbildungen (Übungen/Techniken)

Seiten 30, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 64

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

© OpenClipart-Vectors | Pixabay, #159804 – Wiese



## 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](http://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, VAGOFY-Veranstaltungen 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](http://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](http://www.wissgroup.de)**

**WissGroup**

Ihr Dienstleister für Wissensmanagement



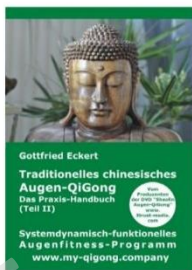
## Mediaempfehlungen

## WERBUNG

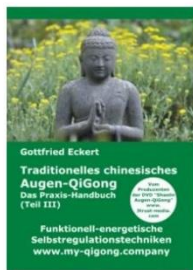
### Fachbücher



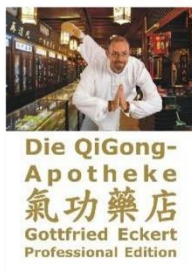
**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong, Das Praxis-Handbuch (Teil I)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-06-2



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



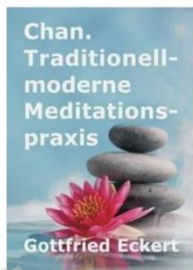
**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong, Das Praxis-Handbuch (Teil III)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-09-3



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



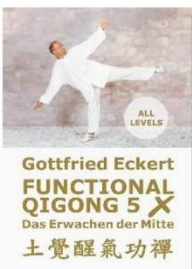
**YIJING Transformation QiGong**  
 Ausgabe in 2 Bänden  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-88-8



**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

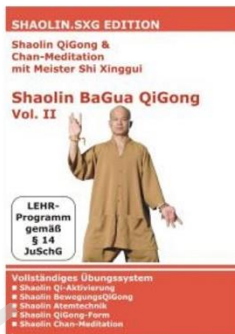
**⚠ Bitte auch das Angebot an Periodika beachten.**

## DVDs und CDs

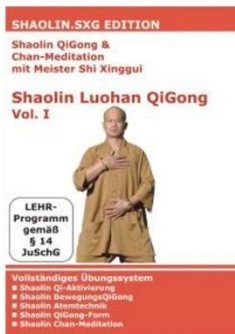
## WERBUNG



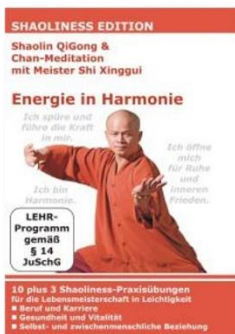
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui  
Shaolin BaGua QiGong Vol. I  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 90:25 min  
ISBN: 978-3-945249-01-7



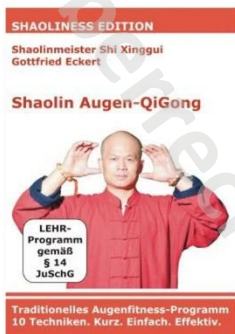
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui  
Shaolin BaGua QiGong Vol. II  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 79:35 min  
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



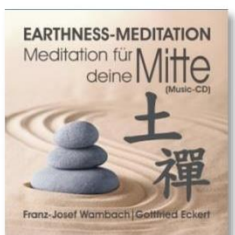
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui  
Energie in Harmonie  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 42:20 min  
ISBN: 978-3-945249-04-8



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](http://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**