



Gottfried Eckert

Die epigenetische

H.E.L.P.-

Formel

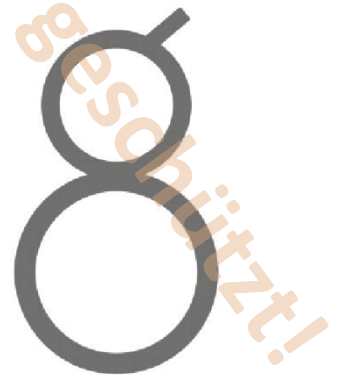
**Impulse für deine Gesundheit, ein
vitales Leben und den notorischen Rest**



3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!



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





堅持不懈

Gib niemals auf!

Urheberrechtlich geschützt!



Gottfried Eckert

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

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.

Alle Inhalte dienen der allgemeinen Information und verfolgen ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Verlag und Autor weisen vorsorglich 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. Eine Nutzung von Inhalten 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. Die Nutzung von Inhalten bzw. Informationen erfolgt 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 epigenetische H.E.L.P.-Formel»

© 2026 – 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

Redaktion/Layout: Gottfried Eckert

① www.leben-programm.de



Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	6
1	Die epigenetische H.E.L.P.-Formel	9
1.1	Entzündungsfaktoren erkennen und Perspektiven bewusst machen	12
1.2	Laborparameter überblicken und Strategien reflektieren	52
1.3	Pro: Lebensbedingungen und Lebensweise berücksichtigen	70
2	Prequel: Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm	83
2.1	Lebenseinstellung und -führung	87
2.2	Energiemanagement	91
2.3	Bewegung	95
2.4	Ernährung	99
2.5	Nahrungsunterstützung	107
3	Add-on: Die Qi-Manufaktur⁺	111
4	Anhang	117

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.

Herzlichen Dank für dein Interesse, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen.

Ich wünsche dir viel Inspiration und maximalen Nutzen mit der epigenetischen H.E.L.P.-Formel. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst,

Gottfried Eckert :-)

**DIE EPIGENETISCHE
H.E.L.P.-
FORMEL
HEALTH
CONCEPTS
by Gottfried Eckert**







1

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

Wichtiger Hinweis:

Alle Inhalte dienen der allgemeinen Information und verfolgen ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Es wird vorsorglich darauf hingewiesen, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren respektive gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Eine Nutzung von Inhalten 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. Die Nutzung von Inhalten bzw. Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung.



1

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

...

Die Epigenetik ist eine Lebenswissenschaft, die sich maßgeblich mit der Frage beschäftigt, wie äußere Umweltfaktoren und individueller Lebensstil mit der Regulation der Genaktivität in Zusammenhang stehen. Eine zentrale Erkenntnis der modernen Epigenetik ist: Genetische Informationen wirken nicht ausschließlich statisch, sondern ihre Aktivität kann in Abhängigkeit von äußeren und inneren Bedingungen variieren. Vor diesem Hintergrund wird nachvollziehbar, dass biologische Prozesse und folgerichtig auch gesundheitsrelevante Entwicklungen in einem gewissen Rahmen im Kontext von Lebensbedingungen und Lebensweise mitgeprägt werden können.

Die epigenetische **H.E.L.P.-Formel** versteht sich in dieser Hinsicht als gesundheitspraktischer Orientierungsrahmen. Sie möchte eine inspirierende Hilfestellung bieten, um Zusammenhänge zwischen Lebensstil, biologischer Regulation und individueller Gesundheitskompetenz bewusst wahrzunehmen und achtsam und reflektierend in die eigene Lebenspraxis einzuordnen.

Dabei konstituiert und inszeniert sich die H.E.L.P.-Formel nicht als medizinisches Diagnose- oder Therapiekonzept, sondern buchstäblich und in algebraischer Systematik als alltagstaugliches Modell zur Strukturierung von Selbstreflexion und gesundheitsbezogener Lebensführung.

Wichtig: Der Begriff „epigenetisch“ wird in diesem Ebook als gesundheitspraktisches Etikett eines Modells verstanden, das beschreibt, wie Lebensstilfaktoren mit biologischen Regulationsprozessen in Zusammenhang stehen können. Die H.E.L.P.-Formel erhebt keinen medizinischen Anspruch und ersetzt auch keine ärztliche Diagnose oder Therapie.



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

H	Health-/Heilungskompetenz entwickeln	=
E	Entzündungsfaktoren erkennen + Perspektiven bewusst machen	+
L	Laborparameter überblicken + Strategien reflektieren	+
P	Pro: Lebensbedingungen und Lebensweise berücksichtigen	

Epigenetische Gleichung mit Variablen

Die epigenetische **H.E.L.P.-Formel** listet in systematischer Weise eine Vielzahl von Möglichkeiten – ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Tiefe. Die individuelle Relevanz ergibt sich ggf. aus persönlicher Gesundheitssituation, ärztlich-medizinischer Abklärung und weiterführender Recherche.

Die H.E.L.P.-Formel verbindet **Check** (Verstehen) und **Balance** (Lebenspraxis) zur Entwicklung individueller Gesundheits- und Heilungskompetenz. Check beschreibt dabei die orientierende Auseinandersetzung mit medizinischem und gesundheitswissenschaftlichem Know-how, Balance die selbstverantwortliche Gestaltung der Lebenspraxis mit bedarfsabhängiger Unterstützung durch medizinische bzw. therapeutischen Fachpersonen.



1.1

Die epigenetische H.E.L.P.-Formel Entzündungsfaktoren erkennen ...

Mission

Entzündungsfaktoren erkennen und Perspektiven bewusst machen

Überblick über potenzielle entzündungsrelevante Faktoren gewinnen. Medizinische Diagnosemöglichkeiten kennenlernen. Gesundheitspraktische Perspektiven im Kontext eines entzündungsarmen Lebensstils bewusst wahrnehmen.





Die nachfolgenden Inhalte dienen der orientierenden Übersicht über in der Medizin und Gesundheitswissenschaft gebräuchliche Begriffe, Methoden und Verfahren, Parameter und Substanzen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen auch keine Empfehlung zur eigenständigen Anwendung dar.



1.2

Die epigenetische H.E.L.P.-Formel Laborparameter überblicken ...

Mission

Laborparameter überblicken und Strategien reflektieren

Zentrale Laborparameter kennenlernen und ihre medizinische Bedeutung verstehen und einordnen. Gesundheitspraktische Strategien im Zusammenhang mit Stoffwechselprozessen und Regulationsmechanismen reflektieren.





Die nachfolgenden Inhalte dienen der orientierenden Übersicht über in der Medizin und Gesundheitswissenschaft gebräuchliche Begriffe, Methoden und Verfahren, Parameter und Substanzen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen auch keine Empfehlung zur eigenständigen Anwendung dar.



1.3

Die epigenetische H.E.L.P.-Formel Pro: Lebensbedingungen und Lebensweise

Mission

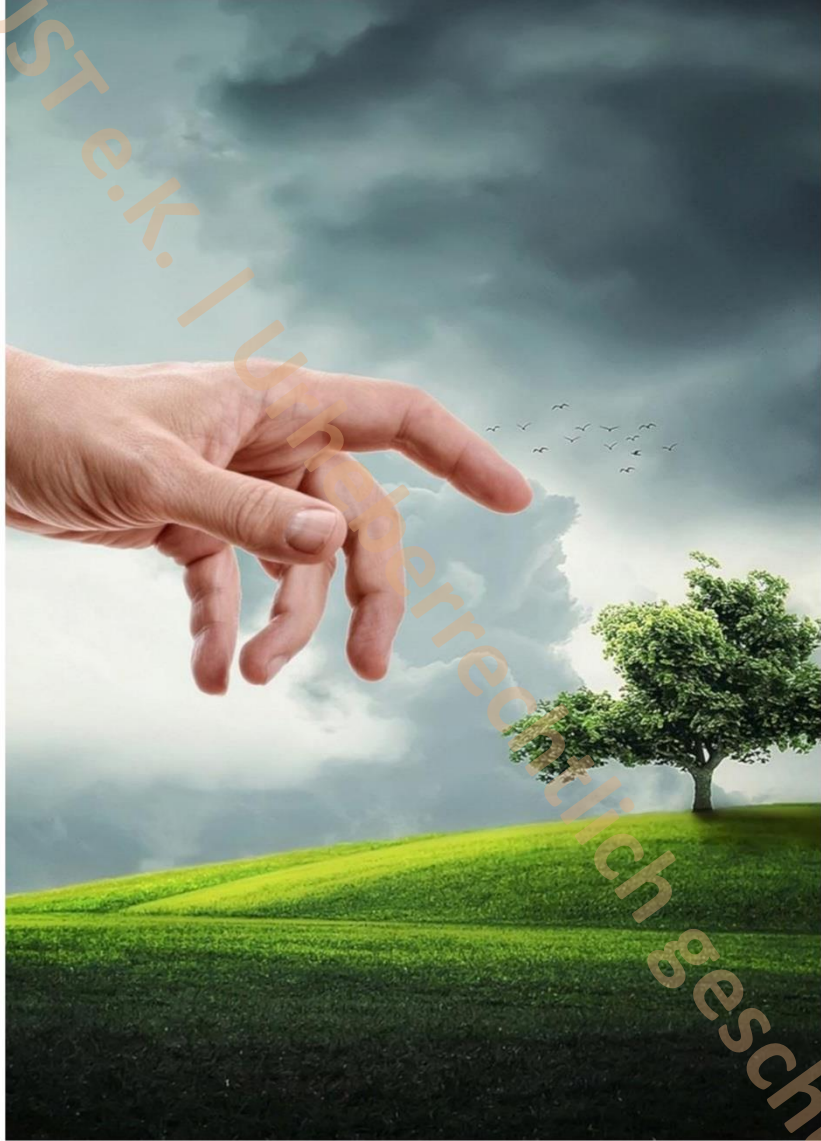
Pro: Lebensbedingungen und Lebensweise berücksichtigen

Grundverständnis für genetische und epigenetische Zusammenhänge erwerben. Gesundheitspraktisches Bewusstsein im Hinblick auf Lebensbedingungen und Lebensweise entwickeln und in den persönlichen Kontext einbeziehen.





Die nachfolgenden Inhalte dienen der orientierenden Übersicht über in der Medizin und Gesundheitswissenschaft gebräuchliche Begriffe, Methoden und Verfahren, Parameter und Substanzen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen auch keine Empfehlung zur eigenständigen Anwendung dar.





2 Prequel: Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm

Wichtiger Hinweis:

Alle Inhalte dienen der allgemeinen Information und verfolgen ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Es wird vorsorglich darauf hingewiesen, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren respektive gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Eine Nutzung von Inhalten 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. Die Nutzung von Inhalten bzw. Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung.

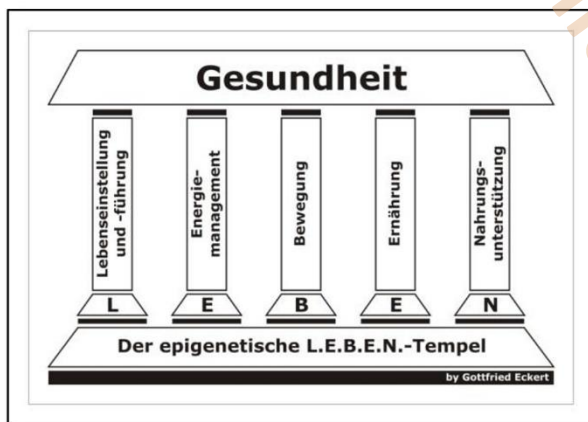
**2**

Die epigenetische H.E.L.P.-Formel Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm

Die Epigenetik

Die Epigenetik (griech. epi = nach, darüber, hinzu, außerhalb; griech. Genos = Geschlecht, Gattung, Herkunft) ist erwähnenswertermaßen ein Teilbereich der modernen Lebenswissenschaften, der sich maßgeblich mit Regulationsprozessen der Genaktivität beschäftigt. Eine zentrale Erkenntnis der modernen Epigenetik ist: Genetische Informationen wirken nicht ausschließlich statisch, sondern ihre Aktivität kann in Abhängigkeit von äußeren und inneren Bedingungen variieren. Das bedeutet: Umweltfaktoren, Lebensbedingungen und biochemische Prozesse können damit in Zusammenhang stehen, wie stark bestimmte Gene abgelesen werden – ohne dass sich die genetische Grundstruktur selbst verändert. Auf biochemischer Ebene spielen dabei unter anderem Prozesse wie die Methylierung und Demethylierung der DNA eine Rolle. Aus gesundheitspraktischer Sicht werden solche Regulationsprozesse im Zusammenhang mit **L**ebenseinstellung und -führung, **E**nergiemanagement, **B**ewegung, **E**rnährung und **N**ahrungsunterstützung thematisiert.

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 ... ;-)

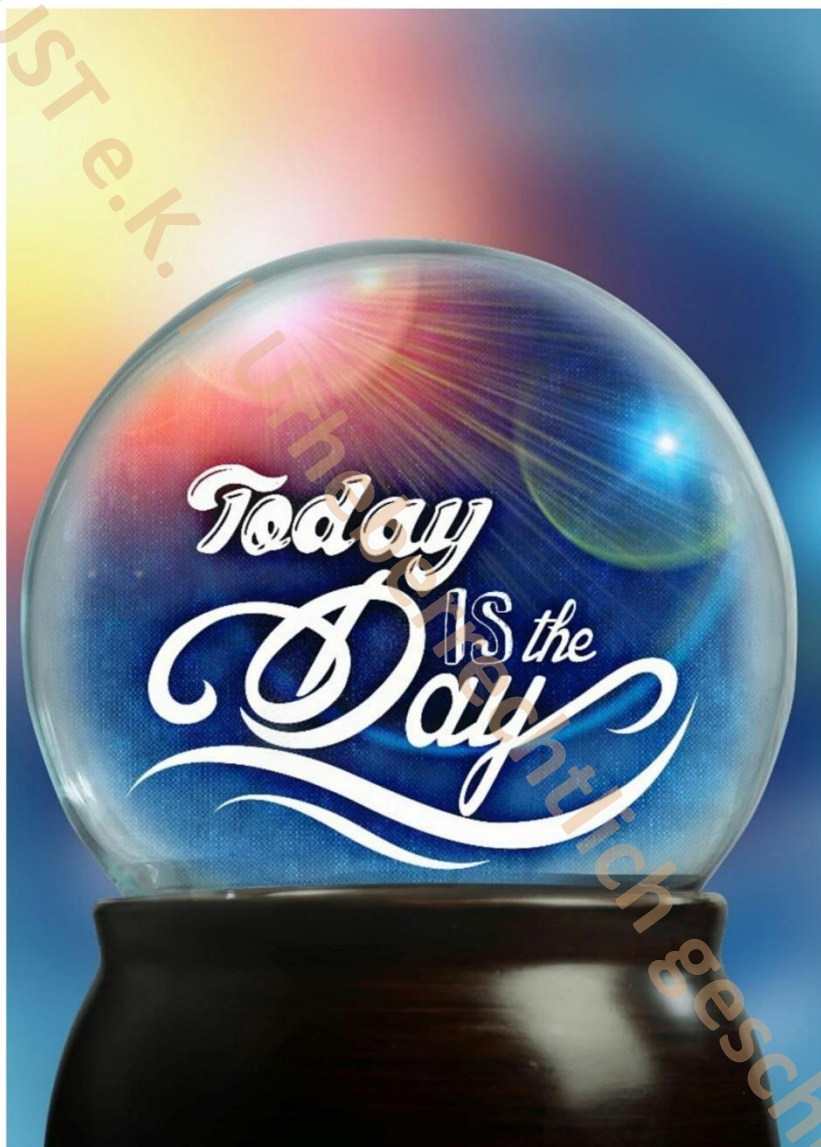
Natürlich kannst du auch wacker für eine 1-Säulen-Bauweise optieren. Für diesen Fall macht es Sinn, die einzige tragende Säule besser nicht nach außen zu setzen, sondern zentral zu errichten ... Und dann bitte das tägliche Betten nicht vergessen!

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. Design the rest ...

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

👉 Give you 5 ...





2.1 Lebenseinstellung und -führung

Wichtiger Hinweis:

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





2.2 Energiemanagement

Wichtiger Hinweis:

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





2.3 Bewegung

Wichtiger Hinweis:

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





2.4 Ernährung

Wichtiger Hinweis:

Alle zum Thema Ernährung 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 oder TCM-Arztes.





2.5 Nahrungsunterstützung

Wichtiger Hinweis:

Alle zum Thema Nahrungsunterstützung 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. 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 gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich die Durchführung einer Blutanalyse und die Konsultation eines Facharztes oder Orthomolekularmediziners.





3

Add-on: Die Qi-Manufaktur⁺

Wichtiger Hinweis:

Alle zum Thema Nahrungsunterstützung gemachten Angaben dienen der allgemeinen Information und keinen diagnostisch-therapeutischen Zwecken. In der Schwangerschaft, für bestimmte Altersgruppen und in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. 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 gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich die Durchführung einer Blutanalyse und die Konsultation eines Facharztes oder Orthomolekularmediziners.





4 Anhang

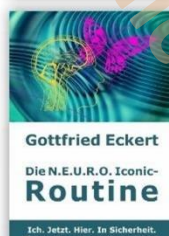
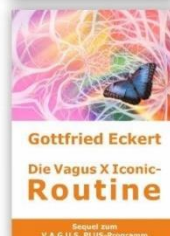
**4**

Die epigenetische H.E.L.P.-Formel Anhang

Bildnachweis

Cover: © Marcelo C. Domingues | Pixabay, #5617143 – DNA
Header: © mcmurryjulie | Pixabay, #2375787 – Geneditierung

Seite 7: © Jörg Lügering, www.fotografie-one.de
Seite 8: © Vũ Lê Hàn | Pixabay, #7561548 – Goldene Brücke
Seite 11: © Gottfried Eckert, www.my-qigong.company
Seite 12: © Tumisu | Pixabay, #5045646 – Streichhölzer
Seite 52: © Joseph_Berardi | Pixabay, #2481330 – Chalet
Seite 70: © Lynn Greyling | Pixabay, #2851452 – Oldtimer
Seite 82: © Artie_Navarre | Pixabay, #5619692 – Hand
Seite 84: © Gottfried Eckert, www.my-qigong.company
Seite 86: © Alexas_Fotos | Pixabay, #1500017 – Glass ball
Seite 90: © Rafael Moura Sb. | Pixabay, #1615796 – Phönix
Seite 94: © Hans | Pixabay, #609679 – Laufbahn
Seite 98: © Foto-RaBe | Pixabay, #4787136 – Gemüse
Seite 106: © csanyiga | Pixabay, #4591378 – Zitrone
Seite 110: © Peter H. | Pixabay, #4477482 – Fabrik
Seite 113: © Gottfried Eckert, www.my-qigong.company
Seite 115: © Gottfried Eckert, www.my-qigong.company
Seite 116: © Marzena P. | Pixabay, #5074974 – Herz
Seite 120: © Jörg Lügering, www.fotografie-one.de





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



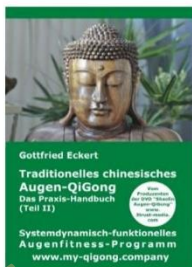
Mediaempfehlungen

WERBUNG

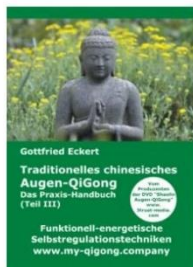
Fachbücher



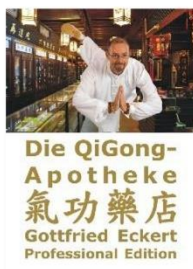
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-06-2



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



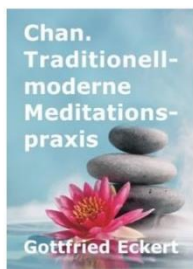
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-09-3



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



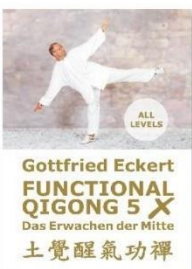
YIJING TRANSFORMATION QIGONG
Ausgabe in 2 Bänden
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-88-8



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.

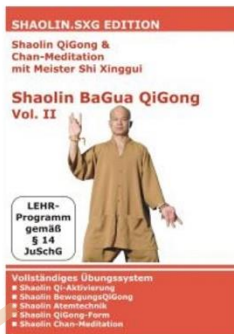


DVDs und CDs

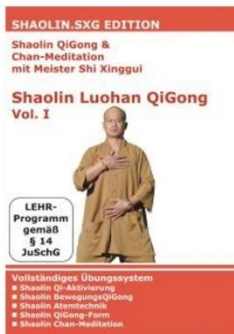
WERBUNG



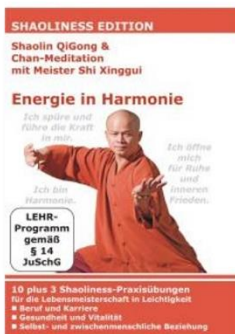
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



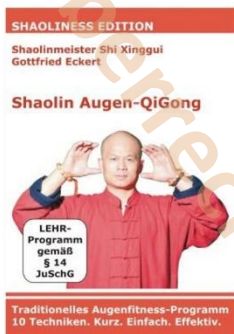
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



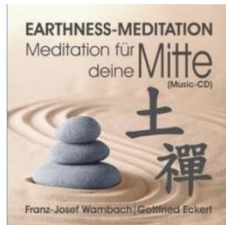
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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



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