



Gottfried Eckert
Die kleine
Zell-Pause
(Playbook)

24 Techniken. Daily. Smart. Express.




3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Die kleine Zell-Pause (Playbook)

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Gönne dir
von Zeit zu Zeit
eine kleine Pause
und warte,
bis deine Seele
dich wieder
eingeholt hat.

WITRUS.PK | Urheberrechtlich geschützt!



Gottfried Eckert

Die kleine Zell-Pause (Playbook)

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

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

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 vorgestellte, traditionelle Übungspraxis versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Sie 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 Ausführung der Übungen und Techniken mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob die jeweiligen Programme und mithin die einzelnen Übungen und Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Verlag und Autoren 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 Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen und Techniken ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung.

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

Gottfried Eckert «Die kleine Zell-Pause (Playbook)»

© 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

Präsentation der Übungen und Techniken: Gottfried Eckert

Redaktion, Layout: Gottfried Eckert

Fotos: © Jörg Lügering, www.fotografie-one.de (Übungen) | Archiv 3TRUST/Eckert
Bebilderung: Fotolia/Adobe/Stock | © mRGB, #144113098, View over Zell am See in Summer, Salzburg, Austria (Cover); © Dieter Hawlan, #75394696, Austria folk dance (Seite 25); © naturimmortal, #73934360, Alpine marmots sharing food (Seite 27); © M M, #323 69956, Gams (Seite 29); © fottoo, #177937245, zeller see in austria (Seite 41); © Victor Moussa, #182017097, Gambling, casino games and the gaming industry concept with zero the winning number (Seite 47); © tadeas, #146431561, Beautiful panorama view over Zell am See (Seite 51); © magdal3na, #116353159, ski time (Seite 53); © wernerimages, #902 43099, traditional bavarian hat (Seite 55); © dudlajzov, #150152368, Night panoramic view of the illuminated zell am see town in Austria (Seite 57); © driendl, #208664623, Blasmusik Nahaufnahme Tuba (Seite 59); © syresZERO, #187984328, Blick auf Kitzsteinhorn (Seite 63); © by-studio, #158773427, Fenster auf der Alm (Seite 65).

Inhaltsverzeichnis

	Griß di ...	6
1	Praxishinweise	9
2	Start in die Aktiv-Pause	13
3	Energie tanken und entspannen	17
4	Die Sicht klären	43
5	Kreuzfidel Haltung bewahren	67
6	Pausenfüller	77
7	Z wie Zell	81
8	Anhang	87

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.




Einfach mal die Pausentaste drücken ...

Jetzt!



Griß di ... Eine kleine Aktiv-Pause gefällig?

Dein individueller Energie-Level sinkt gerade gegen Null? Du fühlst dich schlapp und kraftlos? Deine innere Mitte hat sich soeben von dir verabschiedet und geht nun eigene Wege? Deine Nerven liegen blank? Dir fehlt im Moment der Durchblick, und du siehst Schwarz oder gar Rot? Du stehst aktuell mit dem Rücken zur Wand, und es läuft dir eiskalt den selbigen herunter? Alles geht schief, und du lässt den Kopf hängen? Dann ist es jetzt Zeit. Zeit für eine Auszeit.

Ich lade dich herzlich zu einer kleinen Aktiv-Pause ein. Dieses Ebook offeriert dir insgesamt **24** einfache Techniken, um wieder in deine Kraft und Mitte zu finden. Das Ganze im ultimativen Zell am See-Style und dem  KISS-Prinzip ("Keep it simple and sexy") sowie dem Pareto-Prinzip (20% Aufwand - 80% Profit) folgend.

Erlebe live, wie du in kürzester Zeit und auf einfache Weise frische Energie tanken und zugleich entspannen kannst. Erfahre, wie es dir erfolgreich gelingt, deine Sicht wieder zu klären und kreuzfidel Haltung zu bewahren. Im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinn.

Alle Techniken, Methoden und Übungen sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Ich wünsche dir viel Freude bei der Lektüre, maximale Erfolge mit den Techniken und eine pausenlos glückliche Zeit.

Herzlichst,

Gottfried Eckert

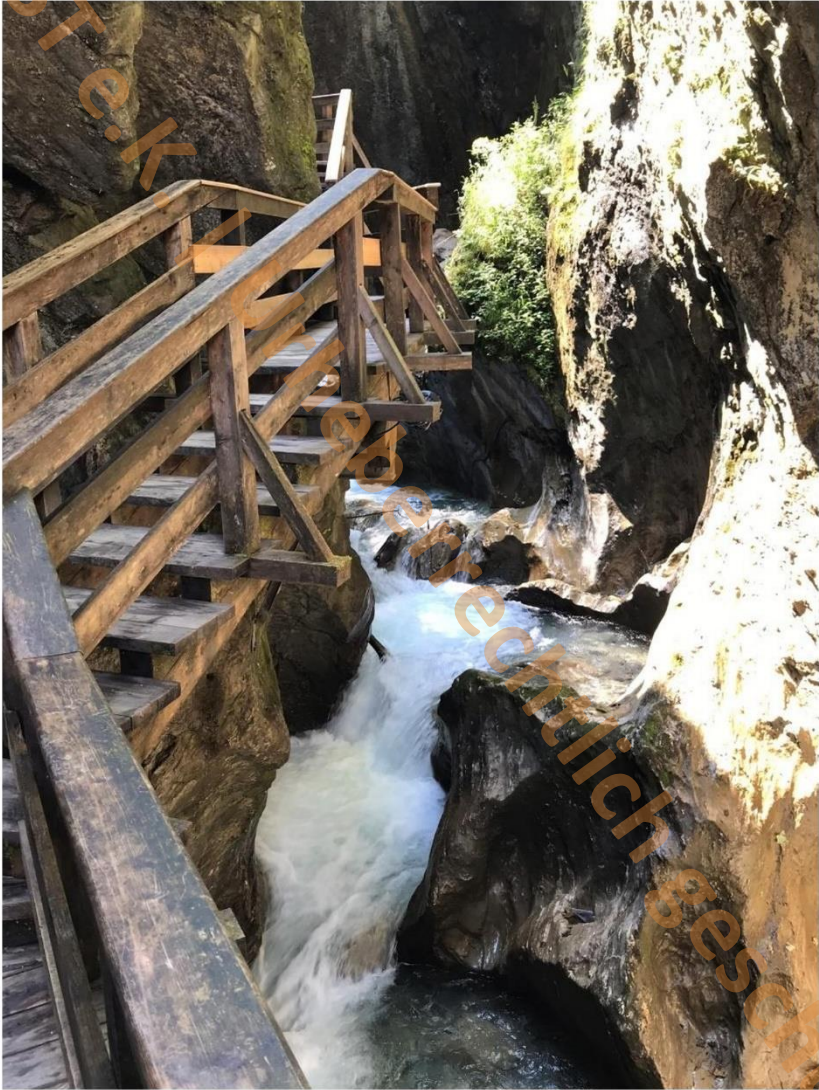






1

Praxisinweise





2 Start in die Aktiv-Pause





3 Energie tanken und entspannen

Quick Facts

Das **Power- und Balance-Programm** umfasst 10 + 1 ausgewählte, einfach zu erlernende traditionelle Techniken zur Vitalisierung und Entspannung.

Verschiedene traditionelle und moderne Konzeptionen gehen davon aus, dass in der Ohrmuschel der ganze Mensch mit allen Organen und Körperstrukturen abgebildet ist (Mikrosystem).

Durch eine Massage bestimmter Ohrregionen können Organe und Energieleitbahnen angeregt werden.

Wie im Kleinen, so im Großen ...

Mikrosystem Ohr - Projektion der Körperregionen (Embryo)

- Ohrläppchen → Kopf
- Äußere Knorpelfurche des Ohres → Wirbelsäule
- Ohrmuschel (oben) → Beine
- Ohrmuschel (innen) → innere Organe



Wichtiger Hinweis: Hörgeräteträger nehmen bitte während der praktischen Anwendung ihr Hörgerät heraus, sofern dies gefahrlos möglich ist. Bei Ohrenproblemen bitte vor Beginn des Programmes ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Vielen Dank.

Technik	Fokus
① Auf nach Zell am See	Vitalisierung Power
② Von der Schmittenhöhe ins Tal	Vitalisierung Power
③ Ohr-Platteln	Vitalisierung Power
④ Das Murmeltier putzt sich	Vitalisierung Power
⑤ Den Gamsbock melken	Vitalisierung Power
⑥ Jo, mia san mit'm Radl do	Vitalisierung Power
⑦ Lustige Seefahrt	Vitalisierung Power
⑧ Mit der Gipfelbahn auf das Kitzsteinhorn	Vitalisierung Power
⑨ Durch die Sigmund Thun-Klamm wandern	Vitalisierung Power
⑩ Das Geläut von St. Hippolyt	Vitalisierung Power
① Zell-Regeneration	Entspannung Balance

Praxis-Info



Lokalisierung der Ohr-Regionen






4 Die Sicht klären

Quick Facts

Das **Augenfitnessprogramm** umfasst 10 ausgewählte, einfach zu erlernende traditionelle Techniken zur Vitalisierung und Harmonisierung der Augen.

Im Überblick

Technik	Art	Fokus
① Das Rouletterad dreht sich	Selbstmassage-technik	Vitalisierung der Augen
② Auf der Staumauer am Mooserboden	Selbstmassage-technik	Vitalisierung der Augen
③ Rund um den Zeller See	Selbstmassage-technik	Vitalisierung der Augen
④ Schneepflug fahren	Selbstmassage-technik	Vitalisierung der Augen
⑤ Beim Barte der Gams	Selbstmassage-technik	Vitalisierung der Augen
⑥ Zell bei Nacht	Entspannungs-technik	Augenberuhigung/-harmonisierung
⑦ Der Augen-Jodler	Augenmuskulatur-Training	Fitness der Augenmuskulatur
⑧ Aufi - Obi	Augenmuskulatur-Training	Fitness der Augenmuskulatur
⑨ Des is leiwand	Energetische Augenfitness-technik	Vitalisierung der Augen
⑩ Das Almgeheimnis	Energetische Speichertechnik	Augenharmonisierung



Die Selbstmassagetechniken (**Techniken 1 bis 5**) wirken vitalisierend und dienen insbesondere der Versorgung der Augen mit Vitalenergie und Blut. Sie unterstützen und erhellen die Augen, regulieren bei Augenmüdigkeit, klären die Sicht und haben zudem präventive Wirkung.

Technik 6 bezweckt eine Augenberuhigung und -harmonisierung und fördert obendrein eine mentale Ruhepolung. Die Augen werden u.a. mit Vitalenergie, Blut und Vitalessenz versorgt.

Die **Techniken 7 und 8** zielen auf die Fitness der Augenmuskulatur. Sechs Muskeln bewegen das Auge in die unterschiedlichen Richtungen. Rund 100.000 Mal am Tag. Für ihre Arbeit brauchen die Augenmuskeln rund 25% aller vom Körper bereitgestellten Energien. Wie alle anderen Muskeln im Körper bedürfen auch die Augenmuskeln eines regelmäßigen Trainings aus bewusster An- und Entspannung, um fit und leistungsfähig zu bleiben.

Die **9. Technik** dient in erster Linie der Versorgung der Augen mit Vitalenergie.

Technik 10 bewirkt abschließend eine Harmonisierung der Augen, fördert eine mentale Ruhepolung und unterstützt die Versorgung der Augen mit Lebensessenz.

Wichtiger Hinweis: Brillen- oder Kontaktlinsenträger setzen bitte während der praktischen Anwendung ihre Brille ab bzw. nehmen ihre Kontaktlinsen 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. Bei Augenproblemen bitte vor Beginn des Programmes ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Vielen Dank.





5
Kreuzfidel
Haltung bewahren

Quick Facts

Das **Rückenfitnessprogramm** umfasst 3 ausgewählte, einfach zu erlernende traditionelle Übungen als Kurzanwendung für die tägliche Rückenhygiene.

Im Überblick

Übung	Bewegung
① ZELL.S-Move	Vorwärtsbeuge Rückwärtsstreckung
② ZELL.Flex	Seitwärtsneigung
③ ZELL.Twist	Rotation

Gesundheitsfokus

- Rückenmobilisation und -balance
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur
- Passive Dehnung von Sehnen und Bändern
- Faszientraining
- Mentale Ruhepolung



Wichtiger Hinweis: Bei Rückenproblemen bitte vor Beginn des Programmes ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Nicht in der Schwangerschaft.





6 Pausenfüller



WITRUST e.V.




ERLEBNIS RADFAHREN ADVENTURE BIKE

SCHÜTTDORF | VELLMAR PARK, 757m

N 47° 18' 11.18" E 12° 41' 31.98"



Sie sind hier
Vellmar Park

STRECKENÜBERSICHT ROUTE OVERVIEW ZELL AM SEE

Sie sind hier: You are here.

1	Schütteldorf/Vellmar Park 102m	1
2	Waldsee 1110m 205 km	2
3	Waldsee 1110m 205 km	3
4	Waldsee 1110m 205 km	4
5	Waldsee 1110m 205 km	5
6	Waldsee 1110m 205 km	6
7	Waldsee 1110m 205 km	7
8	Waldsee 1110m 205 km	8
9	Waldsee 1110m 205 km	9
10	Waldsee 1110m 205 km	10
11	Waldsee 1110m 205 km	11
12	Waldsee 1110m 205 km	12
13	Waldsee 1110m 205 km	13
14	Waldsee 1110m 205 km	14
15	Waldsee 1110m 205 km	15
16	Waldsee 1110m 205 km	16
17	Waldsee 1110m 205 km	17
18	Waldsee 1110m 205 km	18
19	Waldsee 1110m 205 km	19
20	Waldsee 1110m 205 km	20
21	Waldsee 1110m 205 km	21
22	Waldsee 1110m 205 km	22
23	Waldsee 1110m 205 km	23
24	Waldsee 1110m 205 km	24
25	Waldsee 1110m 205 km	25
26	Waldsee 1110m 205 km	26
27	Waldsee 1110m 205 km	27
28	Waldsee 1110m 205 km	28
29	Waldsee 1110m 205 km	29
30	Waldsee 1110m 205 km	30
31	Waldsee 1110m 205 km	31
32	Waldsee 1110m 205 km	32
33	Waldsee 1110m 205 km	33
34	Waldsee 1110m 205 km	34
35	Waldsee 1110m 205 km	35
36	Waldsee 1110m 205 km	36
37	Waldsee 1110m 205 km	37
38	Waldsee 1110m 205 km	38
39	Waldsee 1110m 205 km	39
40	Waldsee 1110m 205 km	40
41	Waldsee 1110m 205 km	41
42	Waldsee 1110m 205 km	42
43	Waldsee 1110m 205 km	43
44	Waldsee 1110m 205 km	44
45	Waldsee 1110m 205 km	45
46	Waldsee 1110m 205 km	46
47	Waldsee 1110m 205 km	47
48	Waldsee 1110m 205 km	48
49	Waldsee 1110m 205 km	49
50	Waldsee 1110m 205 km	50

← START

17f Keilberg
2,4 km, 235 hm

17g Schober Alm
2,2 km, 209 hm

KLASSIFIKATION CLASSIFICATION

1. Kategorie
2. Kategorie
3. Kategorie
4. Kategorie
5. Kategorie
6. Kategorie
7. Kategorie
8. Kategorie
9. Kategorie
10. Kategorie
11. Kategorie
12. Kategorie
13. Kategorie
14. Kategorie
15. Kategorie
16. Kategorie
17. Kategorie
18. Kategorie
19. Kategorie
20. Kategorie
21. Kategorie
22. Kategorie
23. Kategorie
24. Kategorie
25. Kategorie
26. Kategorie
27. Kategorie
28. Kategorie
29. Kategorie
30. Kategorie
31. Kategorie
32. Kategorie
33. Kategorie
34. Kategorie
35. Kategorie
36. Kategorie
37. Kategorie
38. Kategorie
39. Kategorie
40. Kategorie
41. Kategorie
42. Kategorie
43. Kategorie
44. Kategorie
45. Kategorie
46. Kategorie
47. Kategorie
48. Kategorie
49. Kategorie
50. Kategorie

LEITSYSTEM SIGNAGE SYSTEM

1. Kategorie
2. Kategorie
3. Kategorie
4. Kategorie
5. Kategorie
6. Kategorie
7. Kategorie
8. Kategorie
9. Kategorie
10. Kategorie
11. Kategorie
12. Kategorie
13. Kategorie
14. Kategorie
15. Kategorie
16. Kategorie
17. Kategorie
18. Kategorie
19. Kategorie
20. Kategorie
21. Kategorie
22. Kategorie
23. Kategorie
24. Kategorie
25. Kategorie
26. Kategorie
27. Kategorie
28. Kategorie
29. Kategorie
30. Kategorie
31. Kategorie
32. Kategorie
33. Kategorie
34. Kategorie
35. Kategorie
36. Kategorie
37. Kategorie
38. Kategorie
39. Kategorie
40. Kategorie
41. Kategorie
42. Kategorie
43. Kategorie
44. Kategorie
45. Kategorie
46. Kategorie
47. Kategorie
48. Kategorie
49. Kategorie
50. Kategorie







hützt!



7 Z wie Zell





8 Anhang

Autor



Gottfried Eckert

Gottfried Eckert (Jahrgang 1966) ist Experte für Gesundheitsförderung und -management. Er leitet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales und ist Inhaber der 3TRUST e.K.

Verlag

3TRUST e.K.

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@3trust-media.com

Internet: www.3trust-media.com



3TRUST e.K. ist ein innovativer und praxisorientierter Mediendienstleister, der sich auf die Fachgebiete Gesundheit und Soziales spezialisiert hat.

Veranstaltungen & Co.

WERBUNG

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

<p>Gottfried Eckert Die S.K.A.L.-Methode In 30 Minuten zum neuen Bewusstsein</p>	<p>Gottfried Eckert Die Z.E.N.it-Methode Z... E... N... it... Wohlfühlprogramm für einen entspannten, stressfreien Alltag</p>	<p>Gottfried Eckert Die R.E.S.C.U.E.-Methode Vom Katastrophen- zum Überlebens-Körper</p>	<p>Gottfried Eckert Die epigenetische H.E.L.P.-Formel Empower für mehr Gesundheit, ein stressresilientes und ein erfolgreiches Leben</p>
<p>Gottfried Eckert Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm Wie du deine DNA für ein erfülltes Leben aktiv programmierst und damit dein Leben nachhaltig veränderst</p>	<p>Gottfried Eckert Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm Wie du ein gesünderer Mensch und besser schlafst. Die besten Methoden, um schlaflos und stressig zu werden zu vermeiden</p>	<p>Gottfried Eckert Der epigenetische Power-Guide Schluss mit Energieverlust, chronischen Schmerzen, Verdauungs- & Diabetes. Die Schritte der 'Wohlfühl-Lebensweise' sind Lebensweisheiten, die dich zu einem gesünderen Menschen machen</p>	<p>Gottfried Eckert Die I.M.U.N.-Formel Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deiner Immunzellen aktivierst und die Wirkung der Toxine im Immunsystem reduzierst</p>
<p>Gottfried Eckert Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke Wie du die natürlichen Ressourcen deiner Zellen, deiner Organe, deiner Sinne und deiner Sinne aktivierst</p>	<p>Gottfried Eckert Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück</p>	<p>Gottfried Eckert Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm Wie du deinen Vagus auf natürliche und gezielte Weise aktivierst und damit deine Verdauung, dein Immunsystem und dein Wohlbefinden aktivierst</p>	<p>Gottfried Eckert Die Vagus X Iconic-Routine V.A.G.U.S. Plus-Programm</p>
<p>Gottfried Eckert Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine Frustrationen und Stress durch Entspannung lösen</p>	<p>Gottfried Eckert Die R.E.S.C.U.E.-Methode Wohlfühlprogramm für einen entspannten, stressfreien Alltag</p>	<p>Gottfried Eckert Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine Ich. Jetzt. Hier. In Sicherheit, Bewusstsein und Handlungsstärke!</p>	<p>MEDIA-TIPP</p> <p>Werbung</p> <p>IB3TRUST VERLAG, MEDIA & SERVICES</p>

Mediaempfehlungen

WERBUNG

Fachbücher



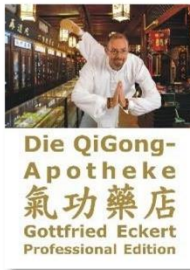
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-06-2



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 Fitnessstraining (Übungsband I)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-30-7

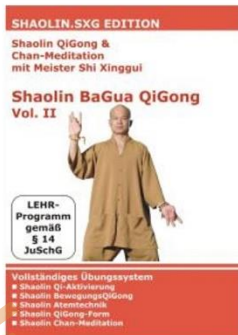
⚠ Bitte auch das Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

WERBUNG



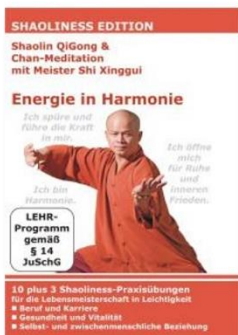
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



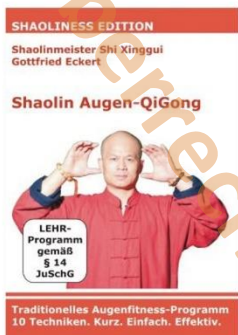
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



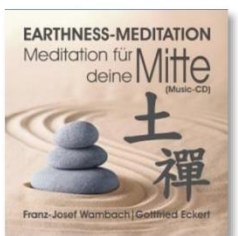
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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



**Nun geht es mit
frischer Energie
und entspannt für
dich weiter!**

**Pfiat di.
Servus.
Baba.**