



Gottfried Eckert

Die kleine

Neuwied-Pause

(Playbook)

24 Techniken. Daily. Smart. Express.

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Die kleine Neuwied-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.

Urheberrechtlich geschützt!



Gottfried Eckert

Die kleine Neuwied-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 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 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 Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gottfried Eckert «Die kleine Neuwied-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: © Gerd Altmann, Pixabay, #1342691, Sonnenblume (Header); © Jörg Lüge-ring, www.fotografie-one.de (Übungen); © Gottfried Eckert/3TRUST e.K. (Bebilderung); © Jan Helebrant, Pixabay, #4391277, Lawine (Bebilderung); © Marc Pascual, Pixabay, #893649, Ochse (Bebilderung); © Mark Miller, Pixabay, #6991128, Pfau (Bebilderung)



Inhaltsverzeichnis

	Hallo ...	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	NR wie Neuwied am Rhein	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!



Hallo ... 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 Neuwied-Style und dem **o** 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 Praxishinweise





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

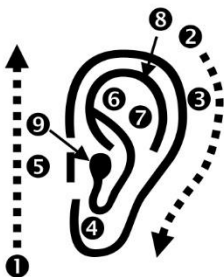


Wichtiger Hinweis: Hörgeräteträger nehmen bitte während der praktischen Anwendung ihr Hörgerät heraus, sofern dies gefahrlos möglich ist. Bei Ohrenproblemen bitte vor Beginn des Programmes ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Vielen Dank.



Technik		Fokus
①	Auf nach Neuwied	Vitalisierung Power
②	Den Weißen Berg hinabsteigen	Vitalisierung Power
③	Näiwidder Schärjer	Vitalisierung Power
④	Die Erdzeitenuhr drehen	Vitalisierung Power
⑤	Den Ochsen melken	Vitalisierung Power
⑥	Pfaulenzen	Vitalisierung Power
⑦	Im Engenser Feld	Vitalisierung Power
⑧	Entlang des Limes	Vitalisierung Power
⑨	Golfers Glück	Vitalisierung Power
⑩	Das Geläut der Feldkirche	Vitalisierung Power
①	Monrepos	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 Den Pfingstreitergulden polieren	Selbstmassagetechnik	Vitalisierung der Augen
② Auf der Deichmauer	Selbstmassagetechnik	Vitalisierung der Augen
③ Rund um den Schwanenteich	Selbstmassagetechnik	Vitalisierung der Augen
④ Die Raiffeisenbrücke	Selbstmassagetechnik	Vitalisierung der Augen
⑤ Tiger im Neuwieder Zoo	Selbstmassagetechnik	Vitalisierung der Augen
⑥ Die Deichtore schließen	Entspannungstechnik	Augenberuhigung/-harmonisierung
⑦ Rhein-Wied-Augenhockey	Augenmuskulatur-Training	Fitness der Augenmuskulatur
⑧ Von Altwied bis Torney	Augenmuskulatur-Training	Fitness der Augenmuskulatur
⑨ Blick auf das Neuwieder Becken	Energetische Augenfitness-technik	Vitalisierung der Augen
⑩ Das Pegelturm-Prinzip	Energetische Speichertechnik	Augenharmonisierung

☛ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Schulterbreiter **Parallelstand**
- ❶ Die Hände reiben, bis die Handflächen angenehm warm sind. Anschließend die Hände auf die Nieren legen.
- ❷ Den Kopf ganz langsam um 90 Grad nach links drehen und währenddessen einatmen.
- ❸ Den Kopf ganz langsam wieder zurück zur Mitte drehen und dabei ausatmen.
- ❹ Den Kopf ganz langsam um 90 Grad nach rechts drehen und währenddessen einatmen.
- ❺ Den Kopf ganz langsam wieder zurück zur Mitte drehen und dabei ausatmen.
- 🕒 Ausführung: ca. 30 s bis 1 min bzw. intuitive Anzahl von Wiederholungen.
- ❻ Abschließend mit den Händen die Nieren reiben.
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**



📷 Das Pegelturm-Prinzip | Der Neuwieder Pegelturm ist ein ebenfalls markantes Wahrzeichen der Deichstadt. Er informiert zuverlässig und nüchtern, wie hoch der Wasserstand ist und wann es eng werden könnte. Bekanntlich ist es ja keine gute Idee, den Kopf hängen zu lassen, wenn das Wasser bis zum Hals steht. Beobachte mal die Kopfbewegung. Links. Rechts. Links. Rechts. Neiiiiin, es ist wirklich keine gute Idee ... 📍 Pegelturm, Friedrichstraße, D-56564 Neuwied (Innenstadt) 🌐 Internet: www.neuwied.de





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 Deichstadt-Welle Neuwieder S-Move	Vorwärtsbeuge Rückwärtsstreckung
② Deichstadt-Pendel Neuwieder V-Flex	Seitwärtsneigung
③ Deichstadt-Spirale Neuwieder X-Twist	Rotation

Gesundheitsfokus

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



5.3

**Kreuzfidel Haltung bewahren
Deichstadt-Spirale**







6 Pausenfüller





7 NR wie Neuwied am Rhein





8 Anhang

Media-Tipp



Gottfried Eckert
Die kleine
**N.E.U.R.O.-
Apotheke**

Trüger für mehr Körperwahrnehmung, Präzision, sensorische Reiztoleranz und Handlungsgeschicklichkeit, ein vitaler Lebens- und Arbeitserfolgsfaktor.

Die kleine N.E.U.R.O.-Apotheke
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-10-9

WERBUNG



Gottfried Eckert
Neurofunktionelles
QiGong
神經氣功禪

Neurofunktionelles QiGong
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-21-5

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

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 Sekunden zum neuen Menschen!</p>	<p>Gottfried Eckert Die Z.E.N.it-Methode 2 ... 2 ... 2 ... 8. Effektivste Art, um sich im Stress zu verhalten!</p>	<p>Gottfried Eckert Die R.E.S.C.U.E.-Methode Eine Methode, um sich in jeder Situation zu behaupten!</p>	<p>Gottfried Eckert Die epigenetische H.E.L.P.-Formel Empfangen Sie selbst Gesundheit, um andere zu helfen und die Welt zu verbessern!</p>
<p>Gottfried Eckert Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm Wie du deine DNA auf natürliche Weise selber programmierst und damit dein Leben nachhaltig veränderst!</p>	<p>Gottfried Eckert Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm Wie du ein zufriedenes Mensch und zudem noch ein erfolgreiches Unternehmen aufbaust und dabei deine Lebensqualität weiter erhöhst!</p>	<p>Gottfried Eckert Der epigenetische Power-Guide Schluss mit Energieverlust! Überall umherzuwandern, zu arbeiten & dabei die Qualität der Arbeit nicht zu verlieren! Und Lebensqualität zu genießen!</p>	<p>Gottfried Eckert Die I.M.M.U.N.-Formel Wie du die natürlichen Kräfte in dir aktivierst, Kräfte hast, die dich vor Krankheiten und Infektionen schützen und die Immunabwehr stärken!</p>
<p>Gottfried Eckert Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke Wie du auf natürliche Weise deine Gesundheit und dein Leben verbessern kannst!</p>	<p>Gottfried Eckert Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Leben!</p>	<p>Gottfried Eckert Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm Wie du deinen Vagus auf natürliche Weise programmierst und damit dein Leben verbessern kannst!</p>	<p>Gottfried Eckert Die Vagus X Iconic-Routine Das V.A.G.U.S. Plus-Programm</p>
<p>Gottfried Eckert Die M.Y.O.F.A.S.I.A.-Routine Für ein Leben ohne Stress!</p>	<p>Gottfried Eckert Die R.E.S.C.U.E.-Methode Eine Methode, um sich in jeder Situation zu behaupten!</p>	<p>Gottfried Eckert Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine Ich. Jetzt. Hier. In Sicherheit, Bewusstsein und Handlungsfähigkeit!</p>	<p>MEDIA-TIPP</p> <p>Werbung</p> <p>TRUST WIRTSCHAFTS- & MEDIASERVICE</p>

Mediaempfehlungen

WERBUNG

Fachbücher



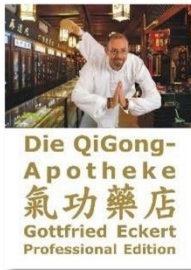
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-06-2



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



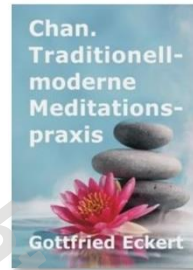
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-09-3



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



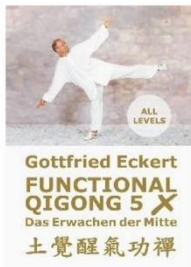
YIJing Transformation QiGong
Ausgabe in 2 Bänden
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-88-8



Chan. Traditionell-moderne 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 Fitnesstraining (Übungsband 1)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-30-7

⚠ Bitte auch das Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

WERBUNG



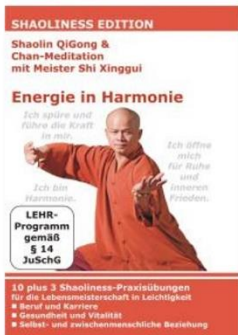
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



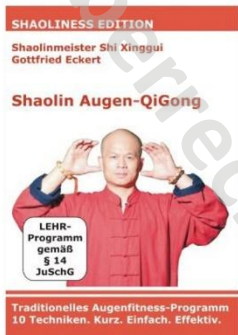
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



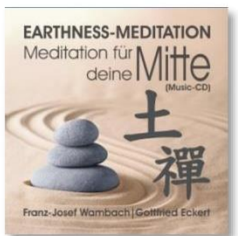
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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!**