



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**



**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**



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



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**

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



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-945249-39-0

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Buches 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 Buch 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 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, «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»

1. Auflage

© 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

Druck: WIRMachenDRUCK GmbH, Mühlbachstraße 7, D-71522 Backnang, Fon: +49 (0)711 99598220, Email: info@wir-machen-druck.de

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

Autor: Gottfried Eckert | **Präsentation der Übungen/Techniken:** Gottfried Eckert

Redaktion/Layout: Gottfried Eckert

ISBN: 978-3-945249-39-0

① www.leben-programm.de



Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	6
I	Einführung	9
II	Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm	15
A	Der Ad hoc-Start: Mein lebendiges V.A.G.U.S.-Programm	27
B	Die Plug-ins: Meine vagalen Sonderprogramme	107
C	Der Mehr-Wert: Mein vagales L.E.B.E.N.-Programm	255
III	Infothek	385
IV	Anhang	393

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.

Der Vagusnerv ist der 10. von insgesamt 12 Hirnnerven und Hauptnerv des Parasympathikus. Er steuert und reguliert wesentliche Körperfunktionen und lebenswichtige Prozesse, wie z.B. den Herzschlag, die Atmung, die Verdauung und das Immunsystem. Er sorgt auch dafür, dass die einzelnen Organe vitalharmonisch zusammenarbeiten. Alles in allem trägt der Vagusnerv wesentlich zu unserem körperlichen, geistigen und seelischen Wohl-Sein bei. Er ist der Heiler in uns. Auch in dir ...

Das hier präsentierte V.A.G.U.S. PLUS-Programm eröffnet einen systematischen, praxisorientierten und auch alltags-tauglichen Weg, um den Vagusnerv auf natürliche und ganzheitliche Weise zu trainieren.

Offeriert werden 3 umfassende Module für die vitale Selbst-anwendung. Rund 200 traditionell-moderne und praxiserprobte Verfahren, Methoden, Prozesse, Übungen und Techniken 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 V.A.G.U.S. PLUS-Programm. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)







II

Das V.A.G.U.S. PLUS- Programm



II

Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm Programminformation Überblick

Mission	Natürliches und ganzheitliches Training des Vagusnervs, Vagusness
Ziel	Körperliche, geistige und seelische Balance
Merkmale	<ul style="list-style-type: none">▪ traditionell-modern▪ systematisch▪ express▪ niedrigschwellig▪ ressourcenschonend▪ praxisorientiert▪ alltagstauglich▪ effektiv-nachhaltig
Inhalt	3 Hauptmodule für die Selbstanwendung: <ul style="list-style-type: none">▪ A Lebendiges V.A.G.U.S.-Programm▪ B Plug-ins: Vagale Sonderprogramme▪ C Vagales L.E.B.E.N.-Programm
Anwendung	<ul style="list-style-type: none">▪ Anwenderkreis: grundsätzlich @alle (beruflich/privat). <u>Cave</u>: Schwangerschaft, bestimmte Altersgruppen, bestimmte Erkrankungen bzw. gesundheitliche Einschränkungen, Sonderfälle u.ä.▪ Auswahlkriterien: intuitiv, individuell (funktionell, ziel-/bedarfsorientiert u.a.)▪ Anwendungsdauer: individuell
	Allgemeine Hinweise, Hinweise zur Anwendungspraxis





II

Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm Programminformation Hauptmodule und Programmteile

Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm umfasst nachfolgende Hauptmodule und Programmteile:

	Programmteile		
1	Vitalmassage	 31 ff.	V.A.G.U.S.- Programm [A]
2	Atmung	 79 ff.	
3	Ganzkörperentspannung	 87 ff.	
4	Universelle Laute	 91 ff.	
5	Somatische Bewegung	 101 ff.	
1	S.K.A.L.-Methode	 111 ff.	Vagale Sonderprogramme [B]
2	Z.E.N.it-Methode	 117 ff.	
3	Vagus Power-Routine	 127 ff.	
4	Vagus Eye!Motion-Programm	 141 ff.	
5	Vagus Immun-Routine	 161 ff.	
6	Vagus Physio-Programm	 177 ff.	
7	Vagus Detox-Routine	 191 ff.	
8	Vagus Empowerment-Programm	 195 ff.	
9	Vagus Balance-Programm	 217 ff.	
10	Vagus Stretching-Programm	 241 ff.	
1	Lebenseinstellung und -führung	 259 ff.	L.E.B.E.N.- Programm [C]
2	Energiemanagement	 293 ff.	
3	Bewegung	 363 ff.	
4	Ernährung	 367 ff.	
5	Nahrungsunterstützung	 375 ff.	



Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm

A	115 Verfahren, Übungen und Techniken 100 Meridianpunkte
B	65 Verfahren, Übungen und Techniken
C	20 Übungen und Techniken

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





A
Der Ad hoc-Start:
Mein lebendiges
V.A.G.U.S.-Programm








A

Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm Lebendiges V.A.G.U.S.-Programm Intro

Das lebendige V.A.G.U.S.-Programm offeriert buchstäblich **5** vitalharmonische Schlüssel für den Ad hoc-Start des Vagusnerv-Trainings. Im Einzelnen:

5 Schlüssel

V	Vitalmassage	 Seiten 31 ff.	1
A	Atmung	 Seiten 79 ff.	2
G	Ganzkörperentspannung	 Seiten 87 ff.	3
U	Universelle Laute	 Seiten 91 ff.	4
S	Somatische Bewegung	 Seiten 101 ff.	5

Alle 5 Schlüssel haben das Potenzial, den Vagusnerv auf direkte oder indirekte Weise positiv zu beeinflussen.

Die **Vitalmassage** kann ein wichtiger „Opener“ sein, bei der durch Stimulation von Berührungs- und Druckrezeptoren neuronale Signale an das Gehirn übertragen und in der Folge die Aktivität des Vagusnervs gefördert werden. Die vorgestellte Basisroutine bietet dabei ein besonders niedrigschwelliges und alltagstaugliches Express-Verfahren. Dieses kann durch die optionalen Add-on-Techniken situativ ergänzt werden. Die für eine ziel- und bedarfsorientierte Anwendung bereitgestellte Toolbox liefert zu guter Letzt eine breite Auswahl traditioneller Meridianpunkte, mit deren Hilfe ebenfalls direkt oder indirekt Einfluss auf den Vagusnerv genommen werden kann.

Auch über die **Atmung** kann ein Impact auf den Vagusnerv erzielt werden. Die präsentierten Atemtechniken verfolgen den Zweck, den Vagusnerv auf einfache und natürliche Weise direkt zu stimulieren - u.a. mittels Aktivierung des Zwerchfells, Verlangsamung der Herzfrequenz, Beruhigung des Geistes.



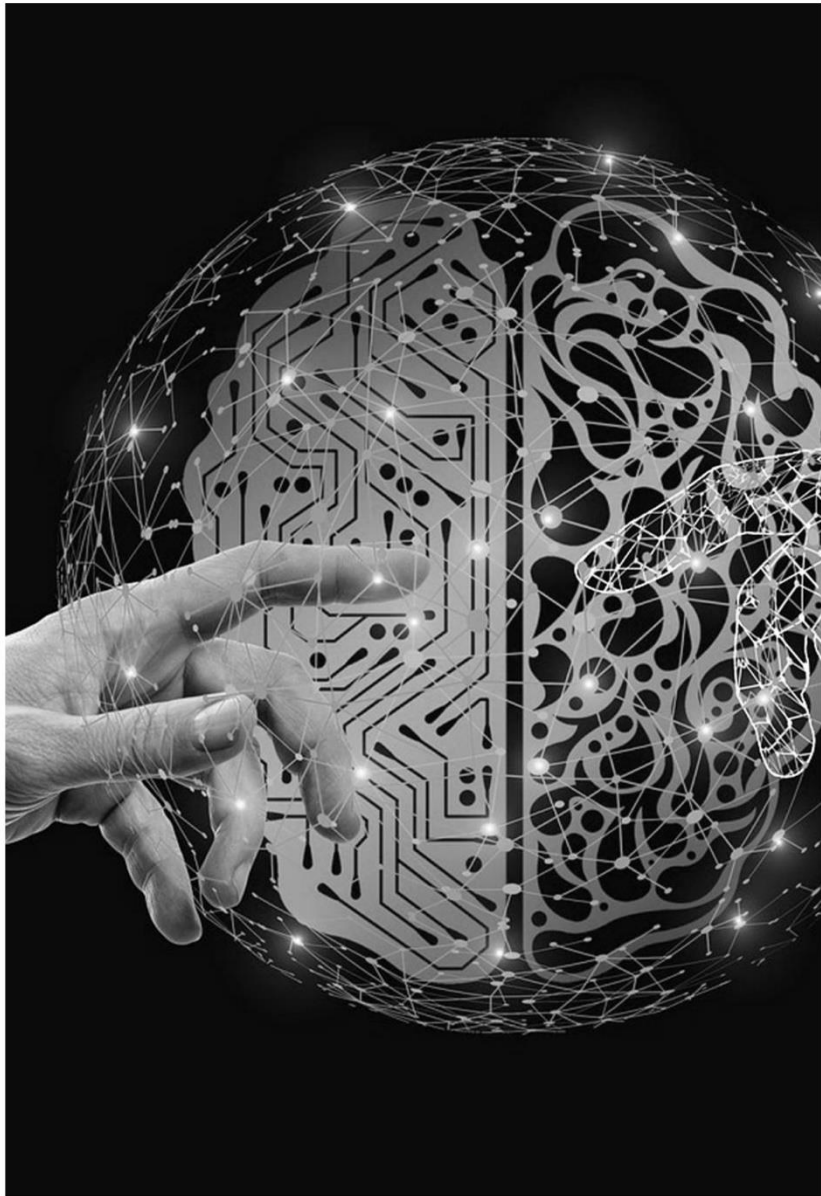
Eine **Ganzkörperentspannung** erhöht gleichermaßen die vagale Aktivität. Die beschriebene traditionelle Schüttelübung ist eine bewährte Methode, um Stress zu regulieren, Verspannungen und Blockaden zu lösen, die Durchblutung zu fördern und das Nervensystem zu balancieren.

Universelle Laute haben direkten vagalen Nutzen. Durch das Summen oder Intonieren von Lauten entstehen Vibrationen im Kehlkopf-/Halsbereich, die zu einer Stimulation und Aktivierung des Vagusnervs führen.

Somatische Bewegung zählt zu den performanten Vagusnerv-Aktivatoren. Die angebotene traditionelle Bewegungsaufgabe dient der Körperwahrnehmung, der Entspannung von Körper, Geist und Seele, der Lenkung des Energieflusses sowie der Entwicklung von Bewegungsfreude, Achtsamkeit und Geschmeidigkeit. Der Vagusnerv reagiert auf die sanfte, gleichmäßige und harmonische Performance.

☛ Triff jetzt deine Auswahl und setze die beschriebenen Maßnahmen, Verfahren und Methoden um bzw. praktiziere die einschlägigen Übungen und Techniken. Vollständig oder auch in Teilen.

Wiederholungen: 9x (Aktivierung), 24x (Beruhigung), 36 (Kräftigung), 72x (Intensivierung) oder individuell





B

Die Plug-ins: Meine vagalen Sonderprogramme













B

Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm Vagale Sonderprogramme Intro

Die vagalen Sonderprogramme sind eigenständige, synergetische Plug-in-Programme, die das lebendige V.A.G.U.S.-Programm sinnvoll erweitern können.

Programmübersicht

1	Die S.K.A.L.-Methode	 111 ff.
2	Die Z.E.N. ãt-Methode	 117 ff.
3	Die Vagus Power-Routine	 127 ff.
4	Das Vagus Eye!Motion-Programm	 141 ff.
5	Die Vagus Immun-Routine	 161 ff.
6	Das Vagus Physio-Programm	 177 ff.
7	Die Vagus Detox-Routine	 191 ff.
8	Das Vagus Empowerment-Programm	 195 ff.
9	Das Vagus Balance-Programm	 217 ff.
10	Das Vagus Stretching-Programm	 241 ff.

Alle 10 Programme haben ebenfalls das Potenzial, den Vagusnerv auf direkte oder indirekte Weise positiv zu beeinflussen.

Die vorgestellte **S.K.A.L.-Methode** kann dabei unterstützen, den allgemeinen Stresspegel abzusenken und auf diese Weise das Nervensystem zu balancieren.

Die **Z.E.N. ãt-Methode** kann helfen, den Geist zu beruhigen und die Herzratenvariabilität zu verbessern. Dies kann einen vagalen Impact erzielen.

Bei der **Vagus Power-Routine** werden bestimmte Regionen und Punkte im Bereich des Ohrs stimuliert, die mit dem Vagusnerv verbunden sind. Hierdurch kann ein direkter vagaler Nutzen generiert werden.



Das **Vagus Eye!Motion-Programm** hat das Ziel, die Fitness von Körper, Geist und Seele zu entwickeln. Es kann auch als Vagusnerv-Aktivator wirken, da die mittels der Techniken trainierten Augenmuskeln mit dem Vagusnerv verbunden sind.

Die **Vagus Immun-Routine** dient der Aktivierung und Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte des Körpers gegen krankheitsauslösende Einflüsse und Faktoren. Ein kompetentes Immunsystem protegert die Funktionen des Vagusnervs.

Das **Vagus Physio-Programm** fördert die tägliche Rückenhygiene und supportet unterdessen auch den Vagusnerv.

Die **Vagus Detox-Routine** präsentiert ein Verfahren zur inneren Reinigung und zur Transformation von Energieblockaden. Vitale Organe und freie Energieflüsse können die vagale Aktivität signifikant erhöhen.

Das **Vagus Empowerment-Programm** beinhaltet effektive Techniken für die seelische Selbstregulation. Ein stabiler Seelenfrieden stärkt den Vagusnerv in vorzüglicher Weise.

Mit Hilfe des **Vagus Balance-Programmes** werden äußere und innere Balance kultiviert und der Vagusnerv potenziell stabilisiert.

Das **Vagus Stretching-Programm** begünstigt die Lösung von körperlichen Verspannungen, was nicht zuletzt die Nervenbahnen, mithin auch den Vagusnerv entlasten kann.

☛ Triff jetzt deine Auswahl und setze die beschriebenen Maßnahmen, Verfahren und Methoden um bzw. praktiziere die einschlägigen Übungen und Techniken. Vollständig oder auch in Teilen.

Wiederholungen: 9x (Aktivierung), 24x (Beruhigung), 36 (Kräftigung), 72x (Intensivierung) oder individuell










C
Der Mehr-Wert:
Mein vagales
L.E.B.E.N.-Programm

**C****Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm
Vagales L.E.B.E.N.-Programm
Intro**

Das vagale L.E.B.E.N.-Programm ist ein eigenständiges Programm, das einen systematischen, praxisorientierten und auch alltagstauglichen Weg eröffnet, um das Leben vital-harmonisch und „Vagus gerecht“ zu gestalten.

Das Programm ist kompatibel zum lebendigen V.A.G.U.S.-Programm und den vagalen Sonderprogrammen.

Programmteile

1	Lebenseinstellung und -führung	 259 ff.
2	Energiemanagement	 293 ff.
3	Bewegung	 363 ff.
4	Ernährung	 367 ff.
5	Nahrungsunterstützung	 375 ff.

💡 Triff jetzt deine Auswahl und setze die beschriebenen Maßnahmen, Verfahren und Methoden um bzw. praktiziere die einschlägigen Übungen und Techniken. Vollständig oder auch in Teilen.



**„Nicht vor dem Tod
solltest du dich fürchten,
sondern davor,
dass du es versäumst,
wirklich zu leben.“**

Marcus Aurelius





IV

Anhang



IV

Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm Anhang

...

Bildnachweis

- Cover:** © geralt | Pixabay, #7197554 – Anatomie
© Bernd Flickenschild | Pixabay, #4216300 – Steg
- Übungen:** © Jörg Lügering, www.fotografie-one.de
- Header:** © poli_ | Pixabay, #8238939 – Entspannung
-
- Seite 8:** © Tony C. (chanatach) | Pixabay, #4570739 – Lauf
- Seite 14:** © Sabine Zierer | Pixabay, #3743011 – Neuronen
- Seite 26:** © geralt | Pixabay, #4524909 – Schmetterling
- Seite 30:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 33:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 77:** © © Rebekah | Pixabay, #2308489 – Akupunktur
- Seite 78:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 86:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 90:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 100:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 106:** © geralt | Pixabay, #8116656 – Gehirn
- Seite 110:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 113:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #152741 – Sektgläser
- Seite 115:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #152741 – Sektgläser
- Seite 116:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 126:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 140:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 160:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 163:** © Wilfried Pohnke | Pixabay, #5927519 – Schild
- Seite 176:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 179:** © braetschit | Pixabay, #2129816 – Wirbelsäule
- Seite 190:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 194:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 216:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 240:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 254:** © Artie_Navarre | Pixabay, #5619692 – Hand
- Seite 258:** © Alexas_Fotos | Pixabay, #1500017 – Glaskugel
- Seite 261:** © Thana Karin | Pixabay, #8223297 – Seebrücke
- Seite 269:** © Gerd Altmann | Pixabay, #391657 – Stress
- Seite 286:** © Andreas Almstedt | Pixabay, #1012944 – Strandkorb
- Seite 287:** © ivabalk | Pixabay, #6958788 – Traumfänger
- Seite 288:** © 13smok | Pixabay, #2460240 – Verbot



- Seite 289:** © Markus Fischer | Pixabay, #4659851 – Triberg
Seite 292: © Jensen Art Co | Pixabay, #8327543 – Feuerball
Seite 294: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #33948 – Power
Seite 299: © Monika Grafik | Pixabay, #1856731 – Bonsai
Seite 347: © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #147705 – Melodie
Seite 362: © Hans Braxmeier | Pixabay, #609679 – Start
Seite 364: © Gerd Altmann | Pixabay, #3362037 – Social Media
Seite 366: © Foto-RaBe | Pixabay, #4787136 – Gemüse
Seite 368: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 369: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304113 – Teller
Seite 370: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304113 – Teller
Seite 371: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304113 – Teller
Seite 372: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304113 – Teller
Seite 374: © csanyiga | Pixabay, #4591378 – Zitrone
Seite 384: © Adrian Eyre | Pixabay, #8539583 – Gehirn
Seite 392: © Bruno (Bru-nO) | Pixabay, #2527451 – Wäscheleine



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



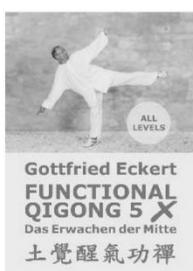
YiJing Transformation QiGong
Ausgabe in 2 Bänden
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-88-8



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



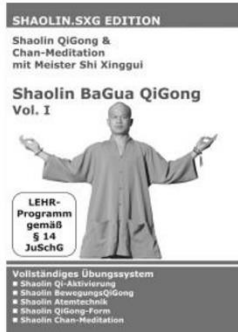
Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Übungsband 1)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-30-7

⚠ Bitte auch unser Angebot an Periodika beachten.

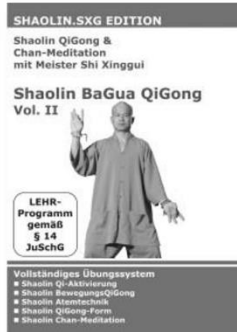


DVDs und CDs

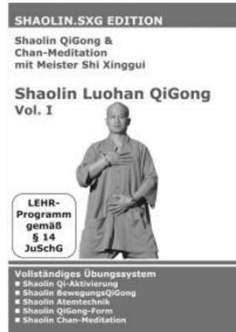
WERBUNG



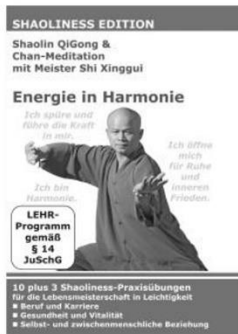
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



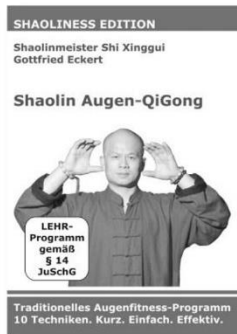
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



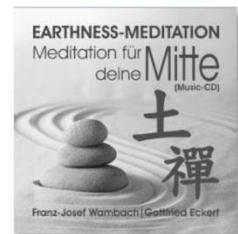
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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

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

Der Vagusnerv ist der 10. von insgesamt 12 Hirnnerven und Hauptnerv des Parasympathikus. Er steuert und reguliert wesentliche Körperfunktionen und lebenswichtige Prozesse, wie z.B. den Herzschlag, die Atmung, die Verdauung und das Immunsystem. Er sorgt auch dafür, dass die einzelnen Organe vitalharmonisch zusammenarbeiten. Alles in allem trägt der Vagusnerv wesentlich zu unserem körperlichen, geistigen und seelischen Wohl-Sein bei. Er ist der Heiler in uns. Auch in dir ...

Das hier präsentierte V.A.G.U.S. PLUS-Programm eröffnet einen systematischen, praxisorientierten und auch alltagstauglichen Weg, um den Vagusnerv auf natürliche und ganzheitliche Weise zu trainieren.

Offeriert werden 3 umfassende Module für die vitale Selbstanwendung. Rund 200 traditionell-moderne und praxiserprobte Verfahren, Methoden, Prozesse, Übungen und Techniken stehen in Summe zur Verfügung, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern.

Keywords

Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm. Vagusnerv. Parasympathikus. Vegetatives Nervensystem. Gesundheit. Prävention. Selbstregulation. Stressmanagement. Entspannung. Regeneration. Körper, Geist und Seele. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Lebenseinstellung und -führung. Energiemanagement. Bewegung. Ernährung. Nahrungsunterstützung. Gottfried Eckert.

3TRUST e.K.
Verlag, Media & Services
In der Schleth 7
D-56567 Neuwied
Fon: +49 (0)2631 405535
Email: mail@3trust-media.com

ISBN: 978-3-945249-39-0



€ 35,00
[D]