



Liebe Leserinnen und Leser,

nach einer Weisheit von Emanuel Geibel ist "Frühling die schöne Jahreszeit, in der der Winterschlaf aufhört und die Frühjahrsmüdigkeit beginnt."

Die Redaktion des ibgs-Magazins freut sich, die brandaktuelle, frühlingssfrische Nr. 3-Ausgabe zu präsentieren.

Viel Freude bei der Lektüre!

Herzlichst,  
Gottfried Eckert

**Wen es betrifft: Um die Hyperlinks im Online-Magazin nutzen zu können, ist es erforderlich, aus dem Webpaper-Modus in den PDF-Modus zu wechseln!**

[Zum Archiv](#)

**Wichtiger Hinweis:** Das Magazin versteht sich selbst als offener „LEBENSMITTEL-Laden“. Die Regale sind randvoll und es gibt ein reichhaltiges Sortiment unterschiedlichster Lebensmittel. Ihr seid frei, euch zwanglos und nach Herzenslust zu bedienen. Einzige Einschränkung: Bitte beachtet die Urheberrechte an Wort und Bild! Wenn ein Produkt gefällt, einfach in den Einkaufswagen legen. Wenn nicht ... liegenlassen! Kein Problem. Vielleicht findet ja ein(e) andere(r) Käufer(in) Gefallen. Diese Freiheit der Wahl ermöglicht dem Ladenbesitzer, auch Produkte anzubieten, die aktuell nicht Mainstream sind bzw. bei dem einen oder anderen Kunden (momentan) gar auf Ablehnung stoßen ...

Alle Übungsbeschreibungen dienen der Information. Wer die jeweilige Übungspraxis anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers, Autors oder ihrer Erfüllungshelfen für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Übungen sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinisch-therapeutische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen, sofern diese angezeigt ist. Bitte bei gesundheitlichen Problemen dringend vor Beginn der jeweiligen Übung ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und insbesondere klären, ob die Übung individuell geeignet ist.



Der leichte Weg zu mehr **Vitalität, innerer Ruhe**  
und **Lebensfreude**

**Übungspraxis  
ibgs-Programme  
ibgs-Veranstaltungskalender  
Medien und Produkte  
Schatzkiste  
Impressum**

**QiGong zum Beginn von Jīng Zhé 驚蟄**
**Settings**

<b>Datum</b>	05.03.2016
<b>Zeitfenster</b>	11:45 Uhr - 13:45 Uhr
<b>Himmelsstamm</b>	丙 Bing   Yang Feuer
<b>Erdzweig</b>	戌 Xu   Hund Yang Erde
<b>Tagesoffizier</b>	危日 Wei Ri   Gefahr
<b>Nayin</b>	屋上土 Wu Shang Tu Erde auf dem Haus
<b>Himmelsrichtung</b>	S (157,6° - 202,5°)
<b>Anleitung</b>	Ausführung der betreffenden Übungsfolge (Übungspraxis) mit dem Rücken in die angegebene Himmelsrichtung

**I. Qi-Aktivierung**

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Mit den Händen vor dem Körper eine Qi-Kugel formen. Die linke Hand befindet sich dabei auf Höhe des unteren Dantians. Die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand ist auf Höhe des mittleren Dantians. Die Handfläche weist nach unten. Der Schulterbereich ist locker und entspannt.
- ② Die Augen schließen und die energetische Position halten. Dabei die Aufmerksamkeit nach innen richten (Qi produzieren und zum Fließen bringen). Anschließend wieder langsam die Augen öffnen. Den Handmodus beenden und die Hände vor dem Körper sinken lassen.
- ③ Das Qi mit beiden Händen zu **Ming Men** führen und anschließend ohne Körperkontakt über den gesamten Körper in der Reihenfolge: **Ming Men** → Oberschenkelrückseiten → Kniekehlen → Waden → Fersen → Fußknöchel → Fußrücken → Schienbeine → Knie → Oberschenkelvorderseiten → Hüfte → Oberkörper → um Hals herum → **Da Zhui** → Hinterkopf → **Jadekissen** → **Bai Hui** → Gesicht → **oberes Dantian** → Hals → Oberkörper → **mittleres Dantian** → **unteres Dantian**
- ④ Das Qi mit der rechten Hand ohne Körperkontakt entlang des linken Arms führen: Zunächst an der Außenseite von den Fingerspitzen bis zum Schultergelenk. Arm drehen. Und dann vom Schultergelenk an der Innenseite wieder zurück zur Hand. Anschließend Hand- und Armwechsel.
- ☞ Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Den Prozess beenden. Die Arme sinken lassen und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.


**II. BewegungsQiGong**

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Die Arme beugen, und die Hände vor den Körper bringen. Die Handflächen weisen nach oben.
- ② Abwechselnd die linke und rechte Hand auf Brusthöhe nach vorne schieben. Das betreffende Handgelenk ist dabei gestreckt, die Fingerspitzen aufgestellt, die Handfläche weist nach vorne. Synchron dazu die jeweils andere Hand zum Körper zurückziehen. Deren Handfläche weist indes nach oben. Der rhythmische Wechsel von schiebender und ziehender Hand wird initiiert durch entsprechende Rotationsbewegungen der Unterarme.
- ③ Die Handbewegungen zudem mit dem rhythmischen Heben und Senken der Beine in Kreuzkoordination (Diagonaltechnik) synchronisieren: Körpergewicht zur rechten Seite verlagern, linkes Bein langsam heben und anwinkeln, rechte Hand nach vorne schieben und linke Hand zurückziehen, linken Fuß absetzen; Körpergewicht zur linken Seite verlagern, rechtes Bein langsam heben und anwinkeln, linke Hand nach vorne schieben und rechte Hand zurückziehen, rechten Fuß absetzen.
- ⌚ Eine Weile bei natürlicher Atmung üben, bis innerliche Ruhe einkehrt. Wichtig ist, dass die Schultern entspannt bleiben. Weiterhin auf einen gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf achten.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.


**III. QiGong-Atemtechnik**

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Die rechte Hand auf den Milz-/Magenbereich (linker Oberbauch) legen.
- ② Einatmung (Nase): Mit der linken Hand Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Das Qi mit der Hand vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handfläche weist dabei nach oben. Kurze Pause. Die Handfläche mittels Rotationsbewegung des Unterarms nach unten drehen.
- ③ Ausatmung (Nase): Das Qi mit der Hand langsam vor dem Körper nach unten führen.
- ☞ Mehrfach wiederholen.
- ↕ Die Technik analog mit der rechten Hand ausführen. Dazu die linke Hand auf den Milz-/Magenbereich legen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurück setzen. **Enger Stand**.

#### IV. QiGong-Übung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ➊ Beide Hände vor das untere Dantian führen. Die Handflächen weisen nach oben.
- ➋ Die Hände vor dem Körper nach oben bis auf Höhe des Oberbauchs bewegen.
- ➌ In der weiteren Bewegungsfolge die linke Hand nach einer spiralförmigen Drehung senkrecht nach oben über Kopf führen. Die Handfläche bleibt dabei immer zum Himmel gerichtet. Der Blick folgt der Bewegung der linken Hand. Währenddessen die rechte Hand Richtung Erde drehen und nach unten senken. Die Position kurz halten und von unten nach oben maximal dehnen.
- ➍ Die Position beenden. Gleichzeitig die linke Hand nach unten und die rechte Hand nach oben führen, bis sich die Hände auf Höhe des Oberbauchs begegnen.
- ➎ In der weiteren Bewegungsfolge die rechte Hand nach einer spiralförmigen Drehung senkrecht nach oben über Kopf führen. Die Handfläche bleibt dabei immer zum Himmel gerichtet. Der Blick folgt der Bewegung der rechten Hand. Währenddessen die linke Hand Richtung Erde drehen und nach unten senken. Die Position kurz halten und von unten nach oben maximal dehnen.
- ➏ Die Position beenden. Gleichzeitig die rechte Hand nach unten, und die linke Hand nach oben führen, bis sich die Hände auf Höhe des Oberbauchs begegnen.
- 📄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- 🕒 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.



#### Vitalisierungspunkte des Tages

- Perikard 8**  
in der Mitte der Handinnenfläche
- Magen 41**  
in der Mitte der Fußbeugefalte
- Leber 2**  
in der Mitte der "Schwimmhaut" zwischen dem Großen Zeh und dem Zeigehz
- Dünndarm 5**  
An der Handgelenksquerfalte, kleinfingerseitig in einer Vertiefung

#### V. Chan-Meditation

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ➊ Die linke Hand vor das untere Dantian führen. Die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand befindet sich mittig vor der Brust. Die Fingerspitzen zeigen nach oben und der Handrücken zur rechten Seite.
- ➋ Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation.  
Alternative Praxis: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- ➌ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- **Abschluss:** Die Meditation beenden. Geschlossene Augen wieder langsam öffnen. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**



#### Mein Medien-Tipp

#### WERBUNG

##### Der QiGong- und Chan-TongShu 2016

Autor/Herausgeber: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN: 978-3-945249-80-2  
 Paperback, 316 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
 Einzelpreis: € 30,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

**Für alle, die MEHR wollen: Der QiGong- und Chan-TongShu 2016 von 3TRUST enthält alle Übungsfolgen für das Feuerraffen-Jahr! Jeden Kalendertag eine passgenaue Sequenz. Mit Qi-Aktivierung, Bewegungs-QiGong, Atemtechnik, QiGong-Formübung und Chan-Stehmeditation. Wie immer ausführlich beschrieben und bebildert.**

### Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong

**Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong** bietet ein ganzheitliches, authentisches System zur Rückenmobilisation und -balance, das die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise berücksichtigt.

Das niedrigschwellige **Basisprogramm** umfasst 4 ausgewählte, einfach zu erlernende und wirkungsvolle traditionelle Rückenfitnessübungen als Kurzanwendung für die tägliche Rückenhygiene.

Das weiterführende ganzheitliche **Aufbau-/Expertenprogramm** beinhaltet ein professionelles systemdynamisch-funktionelles Setting zur Rückenmobilisation und -balance. Systemmodule sind: Qi-Aktivierung für die Rückenfitness, BewegungsQiGong für die Rückenfitness, Atemtechniken für die Rückenfitness, QiGong-Form für die Rückenfitness, Chan-Meditation für die Rückenfitness.

Flankierend wirken effektive Methoden der **Selbstregulation** und erlesene, überlieferte energetische Rückenfitnesstechniken. Das spezifische, funktionelle **Ernährungs- und Nahrungsunterstützungsprogramm** vervollständigt die systematische Übungspraxis.

**Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong macht einen quicklebendigen Rücken und unterstützt dabei, körperlich und mental zu entspannen.**

#### AnwenderInnenkreis

- allgemein: alle Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder Bewegungsmangel
- Menschen, die belastendem Leistungsdruck ausgesetzt sind
- Sportler, die bei der Ausübung ihrer Sportart auf einen starken Rücken angewiesen sind
- alle Menschen, die an ihrer Haltung (auch im übertragenen Sinne) arbeiten möchten
- alle, die einen wunderschönen, vitalen Rücken haben wollen ...

#### Qualitätsmerkmale

- Traditionelles fernöstliches Rückenfitnessprogramm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- Jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- Einfaches, niedrigschwelliges Basisprogramm nach dem KISS-Prinzip ("Keep it super simple") mit Pareto-Effekt (20% Aufwand - 80% Profit)
- Ganzheitliches, systemdynamisch-funktionales Aufbau-/Expertenprogramm mit multidimensionalem Nutzen
- Cross-Training für die unterschiedlichsten Gesundheitsmethoden und Sport- und Fitnessarten
- Professionelle Tools
- Evaluation, Qualitätssicherung, Innovation und kontinuierliche Weiterentwicklung

#### Gesundheitsfokus

- Rückenmobilisation und -balance
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur; passive Dehnung von Sehnen und Bändern, Faszientraining
- Spezifische Rumpfkraft-, Stabilisations- und Rotationsübungen
- Mentale Ruhepolung

#### Gewusst?

Nur ungefähr 3% der Rückenprobleme sind durch Bandscheibenschäden verursacht. Die häufigsten Ursachen für Rückenprobleme sind: Muskelverspannungen, verkürzte Sehnen und Bänder, ungenügende Versorgung der Bandscheiben mit Nährflüssigkeit. Mit anderen Worten: Rückenprobleme sind vermeidbar!

### Traditionelles chinesisches Augen-QiGong

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong bietet ein ganzheitliches, authentisches Vitalisierungs- und Harmonisierungs-System für die Augen, das die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise berücksichtigt.

Das niedrigschwellige **Basisprogramm** umfasst 10 ausgewählte, einfach zu erlernende und wirkungsvolle traditionelle Techniken der Selbstmassage und des Augenmuskulatur-Trainings. Dieses wird ergänzt um ein Follow-Up mit supplementären Techniken.

Das weiterführende ganzheitliche **Aufbau-/Expertenprogramm** beinhaltet ein professionelles systemdynamisches Setting zur Stärkung des Funktionskreises Leber-Gallenblase und anderer relevanter Funktionskreise, angereichert um effektive Methoden der Selbstregulation und ausgewählte, überlieferte energetische Augenfitnesstechniken. Systemmodule sind: Qi-Aktivierung für die Augenfitness, BewegungsQiGong für die Augenfitness, Atemtechniken für die Augenfitness, QiGong-Form für die Augenfitness, Chan-Meditation für die Augenfitness.

Das spezifische, funktionelle **Ernährungs- und Nahrungsunterstützungsprogramm** wirkt flankierend und vervollständigt die systematische Übungspraxis.

**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong macht die Augen fit und fördert zudem eine mentale Ruhepolung.**

#### AnwenderInnenkreis

- Alle AnwenderInnen von Informationstechnologien (z.B. stationärer Computer, Laptop, Netbook, Tablet-PC u.a.)
- etwas allgemeiner: alle Menschen, die überwiegend und dauerhaft Naharbeit ausführen
- TrägerInnen einer Sehhilfe
- SportlerInnen, die bei der Ausübung ihrer Sportart auf ein gutes Auge angewiesen sind
- Alle Menschen, denen eine klare Sicht (auch im übertragenen Sinne) wichtig ist
- Alle, die wunderschöne, strahlende, sexy Glamour-Augen haben wollen ...

#### Qualitätsmerkmale

- Traditionelles fernöstliches Augenfitnessprogramm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- Jahrtausendealte, millionenfach bewährte Übungen
- Einfaches, niedrigschwelliges Basisprogramm nach dem KISS-Prinzip ("Keep it super simple") mit Pareto-Effekt (20% Aufwand - 80% Profit)
- Ganzheitliches, systemdynamisch-funktionales Aufbau-/Expertenprogramm mit multidimensionalem Nutzen
- Cross-Training für die unterschiedlichsten Gesundheitsmethoden und Sport- und Fitnessarten
- Professionelle Tools
- Evaluation, Qualitätssicherung, Innovation und kontinuierliche Weiterentwicklung

#### Gesundheitsfokus

- Vitalisierung und Harmonisierung der Augen
- Kräftigung der Augenmuskulatur
- Stärkung relevanter Funktionskreise
- Mentale Ruhepolung

#### ! Initiative zur Augenfitness gestartet:

<http://www.openpr.de/news/845113/Initiative-zur-Augenfitness-gestartet.html>

#### Online-Fragebogen der 3TRUST e.K.

**Wenn du magst, freuen wir uns über dein Feedback als Augen(Fitness)-Zeugin/Zeuge :-)**

Zum Feedback-Formular für die AnwenderInnen der Augen-QiGong-Programme geht es hier:

[https://docs.google.com/forms/d/1\\_OleLuKsiZftzpkU1yvf6meHVzBcRH0tto6dhPaLM8/viewform](https://docs.google.com/forms/d/1_OleLuKsiZftzpkU1yvf6meHVzBcRH0tto6dhPaLM8/viewform)

## Functional QiGong

Functional Training ist seit einiger Zeit das beherrschende Thema in der Fitnessbranche. Anfänglich noch populärer Trend, hat es sich inzwischen als feste Größe im Trainingsmarkt etabliert.

Functional Training stellt eine universelle Trainingsform dar, von der sowohl LeistungssportlerInnen aller Disziplinen, als auch "Otto-Normal-Menschen" im Alltag profitieren können.

Das **IFQA Functional QiGong-Programm** greift den vorhandenen Trainingsansatz auf und offeriert ein weiterführendes, systemdynamisches Setting mit funktionell-energetischen Übungen aus fernöstlichen Repertoires.

### Programm-Module

- Mobilisations-Workout
- Unterkörper-Workout
- Oberkörper-Workout
- Ganzkörper- und Core-Workout
- Power QiGong-Workout
- Martial Arts-Workout
- Koordinations- und Balance-Workout
- Stretching-Workout

### Qualitätsmerkmale

- Moderne funktionsdynamische Trainingskonzeption auf der Grundlage traditioneller Übungen
- Effektiv-nachhaltiges, multifunktionelles, gesundheits- und alltagspraktisches Ganzkörper- und Energietraining – All Levels.
- Differenzielles Training; Cross-Training; Sport- und Fitnessarten übergreifendes Training

### Keywords

- Physische Fitness und mentale Power
- Muskel- und Faszienfitness
- Motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Balance)
- Bodyshaping und Gewichtsmanagement
- Bewegungskunst
- Qi-Flow
- Upgrade your QiGong

## Power QiGong

Power QiGong ist ein spezifisches Spin-Off aus dem Functional QiGong-Programm.

Es umfasst ein professionelles ganzheitliches Setting zur Entwicklung von physischer Kraft und mentaler Stärke.

Im Einzelnen: Qi-Aktivierung für die physische und mentale Power, BewegungsQiGong für die physische und mentale Power, Atemtechniken für die physische und mentale Power, QiGong-Form für die physische und mentale Power, Chan-Meditation und Chan-Tools für die physische und mentale Power.

## 5-Herzen-QiGong

Die 5 Herzen Wu Xin sind traditionell eine Metapher für die vier Qi-Tore an Händen und Füßen sowie das energetische Herz im Zentrum.

Die ganzheitliche 5-Herzen-QiGong-Konzeption greift die 5-Herzen-Symbolik auf und offeriert ein traditionell-modernes, systemdynamisches Transformationssetting für Körper, Geist und Seele.

Im Fokus ist das körperliche, emotionale, mentale, seelische und universelle Loslassen.

Das 5-Herzen-QiGong berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise. Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind einfach zu erlernen und grundsätzlich für jedermann sofort anwendbar.

## 5-Herzen-QiGong (Fortsetzung)

Der modulare 5-Herzen-Baukasten beinhaltet niedrigschwellige, effektiv-nachhaltige Techniken und Übungen für die körperliche, emotionale, mentale, seelische und universelle Selbstregulation.

Das 5-Herzen-QiGong-Programm greift materiell auf das einschlägige Self-Tuning-Instrumentarium zurück und eröffnet einen breiten, grundlegenden Übungsweg für die strukturierte alltagspraktische Anwendung. Die Systemelemente sind: Qi-Aktivierung, BewegungsQiGong, QiGong-Atemtechniken, QiGong-Form und Chan-Meditation.

### Qualitätsmerkmale im Überblick

- traditionell-fernöstliche, professionelle QiGong-Konzeption in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Self-Tuning-Techniken und Übungen
- modularer 5-Herzen-Baukasten mit einfachen, niedrigschwelligen Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles 5-Herzen-QiGong-Programm mit multidimensionalem Nutzen

### Anwenderkreis

alle Menschen, die wirkungsvolle Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele erlernen und über deren Anwendung zu innerer Harmonie finden möchten

## Shaolin-QiGong nach Shaolinmeister Shi Xinggui

Die Shaolin QiGong-Programme "Shaolin BaGua-QiGong Teil I - III", "Shaolin Luohan QiGong I - III" und "Shaolin Tiger- und Drachen-QiGong I - III" sind von Shaolinmeister Shi Xinggui (32. Generation der Shaolinmönche) entwickelt worden.

Shi Xinggui hat ein authentisches eigenes Übungssystem geschaffen, das einerseits in der Tradition des Shaolin-Klosters steht und andererseits die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis berücksichtigt. Es ist ein ganzheitlicher, effektiv-nachhaltiger QiGong-Stil mit weichen, sanften und harmonisierenden Bewegungen, der den Übenden unterstützt, körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durchs Leben zu gehen. Alle Übungen und Techniken sind leicht zu erlernen, leicht durchzuführen und fördern durch ihren sanften Bewegungsfluss ein inneres Empfinden von Leichtigkeit. Sie sind kompatibel zu anderen energetisch-gesundheitspraktischen Arbeiten und ergänzen als Cross-Training die unterschiedlichsten Sport- und Fitnessarten in sinnvoller Weise. Shaolin QiGong nach Shaolinmeister Shi Xinggui ist grundsätzlich für jeden - unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung - geeignet.

## Chan-Meditation

Die Chan-Meditation ist eine Meditationsschule des Mahāyāna-Buddhismus, eine der drei Hauptrichtungen des Buddhismus. Das Wort Chán wurde aus dem Sanskrit (Dhyāna = Meditation, Versenkung) in das Chinesische übertragen und verschriftet.

Die Chán-Praxis kann unmittelbar auf den historischen Buddha Siddhartha Gautama (auch: sanskr. śākyamuni; chin. Shijīāmùní) zurückverfolgt werden. Als Begründer (1. Patriarch) des Chan-Buddhismus in China gilt einige Generationen später der legendäre indische Mönch Bodhidharma (chin. Pútídámó). In der Folge wurde der Chan-Buddhismus in Ost- und Südostasien verbreitet. So entstanden die Traditionen des „Zen“ (Japan), „Seon“ (Korea), „Thien“ (Vietnam)“.

Chan ist meditative Übung in Stille. Und die Erkenntnis der wahren Wirklichkeit.

## Das ibgs-Leistungsportfolio

- Ausbildungen
- Vorträge, Seminare, Workshops, Trainings
- Beratungen, Coachings

**Ausbildungen (laufend/nach Vereinbarung)**

**Ausbildung zur/zum "Augen-QiGong Basic Instructor(in)"**

Veranstaltungs-Code: TCA-BI  
 Ausbildungseinheiten: min. 3  
 Ausbildungsleiter: Gottfried Eckert  
 Ausbildungsorte: IBGS-Trainingscenter Neuwied, D-A-CH  
 Ausbildungsgebühr: € 60,00\*  
[Info](#) [Folder](#)

**Ausbildung zur/zum "Augen-QiGong Instructor(in)"**

Veranstaltungs-Code: TCA-I  
 Ausbildungseinheiten: min. 14  
 Ausbildungsleiter: Gottfried Eckert  
 Ausbildungsorte: IBGS-Trainingscenter Neuwied, D-A-CH  
 Ausbildungsgebühr: € 240,00\*  
[Info](#) [Folder](#)



(c) 3TRUST e.K. | Foto: Bettina Härle

**Ausbildung zur/zum "Rücken-QiGong Instructor(in)"**

Veranstaltungs-Code: TCR-I  
 Ausbildungseinheiten: min. 14  
 Ausbildungsleiter: Gottfried Eckert  
 Ausbildungsorte: IBGS-Trainingscenter Neuwied, D-A-CH  
 Ausbildungsgebühr: € 240,00\*  
[Info](#)



(c) 3TRUST e.K. | Foto: Bettina Härle

**Weitere Veranstaltungen in Planung.**

**[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)**

\* umsatzsteuerbefreite Ausbildungsveranstaltung gemäß § 4 Nr. 21 UStG

**Kurse (laufend/nach Vereinbarung)**

**Präventionskurs: Shaolin Präventions-und Entspannungs-QiGong - Kurs-ID 20150722-673561**

Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – wöchentlicher Rhythmus  
 Kursleiter: Gottfried Eckert  
 Kursort: Neuwied  
 Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt  
[Folder](#)

**Präventionskurs: Shaolin Präventions-und Entspannungs-QiGong (Kompakt) - Kurs-ID 20150722-673562**

Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite  
 Kursleiter: Gottfried Eckert  
 Kursort: überregional  
 Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt  
[Folder](#)

**Präventionskurs: QiGong-Basiskurs Plus Augenentspannung - Kurs-ID 20150819-677211**

Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – wöchentlicher Rhythmus  
 Kursleiter: Gottfried Eckert  
 Kursort: Neuwied  
 Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt  
[Folder](#)

**Präventionskurs: QiGong-Basiskurs Plus Augenentspannung (Kompakt) - Kurs-ID 20150819-677215**

Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite  
 Kursleiter: Gottfried Eckert  
 Kursort: überregional  
 Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt  
[Folder](#)



Die Präventionskurse mit der Kursleitung Gottfried Eckert entsprechen dem aktuellen Leitfadentext Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" und sind von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen [Krankenkassen](#) zertifiziert worden. Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden. Nicht erstattungsfähig sind etwaige Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten, Kurtaxe u.ä. Die entsprechenden Regelungen kann der Versicherte bei seiner Krankenkasse erfragen. Die Erstattung an den Versicherten erfolgt nach Abschluss des Präventionskurses durch die Krankenkasse. Voraussetzung für die Erstattung durch die Krankenkasse ist die tatsächliche, regelmäßige Teilnahme (min. 80% der Kurseinheiten). Wichtiger Hinweis: Die Teilnahme an einem Kompaktkurs muss zwingend vorab bei der Krankenkasse beantragt und vor Kursbeginn von dieser genehmigt werden!



Seminare/Events

**MY-QIGONG JUBILÄUMSCAMP SYLT 2016** SAVE THE DATE  
**Unser Motto: Weites Herz. Klare Sicht.**

Wir feiern unser kleines Jubiläum auf Sylt mit verschiedenen Aktionen und Highlights:

**Präventionskurs: Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong (Kompakt) - Kurs-ID 20150722-673562**

Kurstermin: 21.05.2016 - 22.05.2016

Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min

Kursleiter: Gottfried Eckert

Kursort: D-25980 Westerland auf Sylt

Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Teilnehmerzahl: max. 15 (Frühzeitige Anmeldung erforderlich!)

[Web](#) [Folder](#)



Der Präventionskurs mit der Kursleitung Gottfried Eckert entspricht dem aktuellen Leitfadens Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" und ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen [Krankenkassen](#) zertifiziert worden. Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden. Nicht erstattungsfähig sind etwaige Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten, Kurtaxe u.ä. Die entsprechenden Regelungen kann der Versicherte bei seiner Krankenkasse erfragen. Die Erstattung an den Versicherten erfolgt nach Abschluss des Präventionskurses durch die Krankenkasse. Voraussetzung für die Erstattung durch die Krankenkasse ist die tatsächliche, regelmäßige Teilnahme (min. 80% der Kurseinheiten). Wichtiger Hinweis: Die Teilnahme muss zwingend vorab bei der Krankenkasse beantragt und vor Kursbeginn von dieser genehmigt werden!



**Reiseinformation:** Sylt bietet für jeden (!) Geschmack und Geldbeutel die passende Unterkunft. Allerdings hat auf der Promi-Insel nur der "Frühe Vogel" die "Qual" der Wahl ...

**Unterkunfts-Tipp** **WERBUNG**

**Einzelzimmer und Appartements Sabine Möller**  
 Am Grenzkrug 12, D-25980 Tinnum auf Sylt  
 Infos/Buchung: [www.willkommen-auf-sylt.de](http://www.willkommen-auf-sylt.de)  
 ① 5 min Fußweg zum Bahnhof/Beginn Fußgängerzone in Westerland; Shuttle zum Veranstaltungsort  
 Unterkünfte: ab € 38,00 pro Übernachtung

Jetzt buchen:

[www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)

**1. SyltQiGong Präventions- und Gesundheits-Forum**

Termin: 19.05.2016

Zeit: 09:00 - 20:15 Uhr

Ort: Hotel Roth, Strandstraße 31, D-25980 Westerland/Sylt

Information und Beratung zu den Themen: Entspannung mit QiGong & Chan-Meditation, Bewegung und Fitness, Ernährung, Lebensführung (**Eintritt frei**)

**Kostenfreies Rahmenprogramm**

- 09:30 - 11:00 Schnupper-Training für Einsteiger und Fortgeschrittene  
"QiGong auf Sylt - Weites Herz. Klare Sicht."
- 11:00, 11:15, 11:30, 11:45 Schnupper-Training: "Die kleine Sylt-Pause"  
In nur 10 min. frische Energie tanken und entspannen!
- 14:00 - 15:30 Schnupper-Training für Einsteiger und Fortgeschrittene  
"Augen-QiGong - Wellness für gestresste Augen"
- 18:00 - 19:30 Vortrag: "In der Mitte leben - Ernährung, Bewegung, Entspannung & LebensArt aus traditionell-moderner Sicht"
- 19:30 - 20:15 SYLTQIGONG-TREFF. Von Freunden. Für Freunde. Gemütlicher Ausklang des Forums in entspannter Runde.



Preview-Link: [www.my-qigong.company/SyltQiGong-Forum\\_Platat.pdf](http://www.my-qigong.company/SyltQiGong-Forum_Platat.pdf)



## 5 DVDs mit Shaolinmeister Shi Xinggui



### Produktinformationen

- **DVD "Shaolin BaGua QiGong Vol. I"**  
ca. 90:25 min., € 25,00 inkl. gesetzl. MWSt.  
ISBN: 978-3-945249-01-7
- **DVD "Shaolin BaGua QiGong Vol. II"**  
ca. 79:35 min., € 25,00 inkl. gesetzl. MWSt.  
ISBN: 978-3-945249-02-4
- **DVD "Shaolin Luohan QiGong Vol. I"**  
ca. 75:50 min., € 25,00 inkl. gesetzl. MWSt.  
ISBN: 978-3-945249-03-1
- **DVD "Energie in Harmonie"**  
ca. 42:20 min., € 25,00 inkl. gesetzl. MWSt.  
ISBN: 978-3-945249-04-8
- **DVD "Shaolin Augen QiGong"**  
ca. 24:00 min., € 20,00 inkl. gesetzl. MWSt.  
ISBN: 978-3-945249-05-5

Konditionen für TrainerInnen oder WiederverkäuferInnen auf [Anfrage](#).

### DVD-Bestellung

#### So einfach geht es ...

- EASY-Direktbestellung beim Verlag (versandkostenfrei, auf Rechnung): [mail@3trust-media.com](mailto:mail@3trust-media.com)
- Bestellung über die einschlägigen Online-Bookshops (z.B. [Amazon](#))
- Bestellung über den Buchhandel

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

### LIKE ... ?!

Wenn die DVDs mit Shi Xinggui Gefallen gefunden haben, freuen wir uns über Kundenrezensionen samt Sternchen bei Amazon ([www.amazon.de](http://www.amazon.de)). Unser Angebot: Alle RezensentInnen, die mindestens eine 3TRUST-DVD mit Shi Xinggui bei Amazon bewerten, erhalten als kleines DANKE SCHÖN und Energieausgleich ein eSkript mit den Basisübungen des Rücken QiGongs. Nach Veröffentlichung der Rezension einfach eine Kurznachricht (Betreff: Rezension) an [mail@3trust-media.com](mailto:mail@3trust-media.com) senden. Das eSkript wird dann kurzfristig an die Emailadresse der/des RezensentIn verschickt.

## Weitere Medien und Produkte



### Armband "A Mi Tuo Fo"

- Material: Nuss
- Farbe: orange
- Weitere Details: Einheitsgröße, Unisex
- Fokus: Lifestyle, Meditation, Innere Ruhe und Balance, Öffnung der 5 Augen
- Einzelpreis: € 25,00 inkl. gesetzl. MWSt., inkl. Versand



### Armband "Luohan"

- Material: Holz
- Farbe: orange
- Weitere Details: Einheitsgröße, unisex
- Fokus: Lifestyle, Meditation, Mentale Power
- Einzelpreis: € 25,00 inkl. gesetzl. MWSt., inkl. Versand



### Augenfitness-Tischaufsteller

- Inhalt: Augenfitness-Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv.
- 300 g Qualitätsdruck matt, einseitiger UV-Lack glänzend
- Endformat: 9,8 cm x 16,2 cm
- Einzelpreis: € 6,50 inkl. gesetzl. MWSt., inkl. Versand

## Weitere Medien und Produkte in Vorbereitung.

Jetzt bestellen:

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)



Ebooks zu den Kauf-DVDs ...

# 3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

- **Shaolin BaGua QiGong I (Ebook).**  
Die Übungsanleitungen, ASIN: B00V51H8MQ  
Seiten: ca. 77, € 8,78  
[www.amazon.de/dp/B00V51H8MQ](http://www.amazon.de/dp/B00V51H8MQ)  
Leseprobe: [www.amazon.de/reader/B00V51H8MQ](http://www.amazon.de/reader/B00V51H8MQ)
- **Shaolin BaGua QiGong II (Ebook).**  
Die Übungsanleitungen, ASIN: B00V521J6Q  
Seiten: ca. 65, € 8,78  
[www.amazon.de/dp/B00V521J6Q](http://www.amazon.de/dp/B00V521J6Q)  
Leseprobe: [www.amazon.de/reader/B00V521J6Q](http://www.amazon.de/reader/B00V521J6Q)
- **Shaolin Luohan QiGong I (Ebook).**  
Die Übungsanleitungen, ASIN: B00V52PLBA  
Seiten: ca. 72, € 8,78  
[www.amazon.de/dp/B00V52PLBA](http://www.amazon.de/dp/B00V52PLBA)  
Leseprobe: [www.amazon.de/reader/B00V52PLBA](http://www.amazon.de/reader/B00V52PLBA)
- **Energie in Harmonie (Ebook).**  
Die Übungsanleitungen, ASIN: B00V52XXP6  
Seiten: ca. 53, € 8,78  
[www.amazon.de/dp/B00V52XXP6](http://www.amazon.de/dp/B00V52XXP6)  
Leseprobe: [www.amazon.de/reader/B00V52XXP6](http://www.amazon.de/reader/B00V52XXP6)

Weitere Informationen auch unter:  
[www.3trust-media.com/ebook-verzeichnis.htm](http://www.3trust-media.com/ebook-verzeichnis.htm)




Die Ebooks enthalten die schriftlichen Anleitungstexte zu den gleichnamigen Kauf-DVDs von 3TRUST e.K. und dienen deren Ergänzung. Alle Übungen und Techniken sind detailliert beschrieben (ohne Bebilderung).


Jetzt kaufen:

[www.amazon.de](http://www.amazon.de)

und mit der kostenfreien Kindle-App für Smartphones, Tablets und PCs sofort zu lesen beginnen!

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

 <p>Shaolin BaGua-QiGong I (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-01-7</p> <p>3TRUST e.K.   Verlag, Media &amp; Services <a href="http://www.3trust-media.com">www.3trust-media.com</a></p>	 <p>Shaolin BaGua-QiGong II (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-02-4</p> <p>3TRUST e.K.   Verlag, Media &amp; Services <a href="http://www.3trust-media.com">www.3trust-media.com</a></p>	 <p>Shaolin Luohan-QiGong I (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-03-1</p> <p>3TRUST e.K.   Verlag, Media &amp; Services <a href="http://www.3trust-media.com">www.3trust-media.com</a></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 <p>Energie in Harmonie (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-04-8</p> <p>3TRUST e.K.   Verlag, Media &amp; Services <a href="http://www.3trust-media.com">www.3trust-media.com</a></p>	 <p>© 3TRUST e.K.   Foto: Manfred Pätzold</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Für alle, die MEHR wollen – Die vitalen VIER ...

# 3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)**  
Traditionelles Augenfitness-Programm.  
10 Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-06-2  
Paperback, 60 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
Leseprobe: [www.3trust-media.com/9783945249062\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249062_Leseprobe/index.html)
- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)**  
Systemdynamisches Augenfitness-Programm  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-07-9  
Paperback, 124 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 20,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
Leseprobe: [www.3trust-media.com/9783945249079\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249079_Leseprobe/index.html)
- **Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch**  
Systemdynamisches Rückenfitness-Programm  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-20-8  
Paperback, 160 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
Leseprobe: [www.3trust-media.com/9783945249208\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249208_Leseprobe/index.html)
- **Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Übungsband I)**  
Systemdynamisches Energie- und Fitness-Programm  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-30-7  
Paperback, 140 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
Leseprobe: [www.3trust-media.com/9783945249307\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249307_Leseprobe/index.html)

Weitere Informationen auch unter:  
<http://www.3trust-media.com/buecher-verzeichnis.htm>

 <p>Gottfried Eckert <b>Traditionelles chinesisches Augen-QiGong</b> Das Praxis-Handbuch (Teil I)</p> <p>Traditionelles Augenfitness-Programm 10 Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv. <a href="http://www.my-qigong.com">www.my-qigong.com</a></p>	 <p>Gottfried Eckert <b>Traditionelles chinesisches Augen-QiGong</b> Das Praxis-Handbuch (Teil II)</p> <p>Systemdynamisch-funktionelles Augenfitness-Programm <a href="http://www.my-qigong.com">www.my-qigong.com</a></p>	 <p>Gottfried Eckert <b>Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong</b> Das Praxis-Handbuch</p> <p>Systemdynamisch-funktionelles Rückenfitness-Programm <a href="http://www.my-qigong.com">www.my-qigong.com</a></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen. Wir freuen uns :-)

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com) | [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

Musik-CD

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB



Gottfried Eckert  
Functional QiGong  
Vol. I (Musik-CD)

**Gottfried Eckert  
Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)**

Functional QiGong. Für deine physische Fitness und mentale Power. Verwurzelt in traditionellen fernöstlichen Energie-Übungen. Inszeniert und präsentiert in moderner westlicher Aufmachung und Systematik.

Dein Nutzen: Ein Mehr an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und äußerer wie innerer Balance. Du wirst dort abgeholt, wo du gerade bist. Egal, ob Neueinsteiger oder ambitionierter Sportler. Du profitierst!

Das Functional QiGong-Programm umfasst 8 Workout-Module à 10 Einzelübungen - 80 funktionell-energetische Übungen in Summe. Das alles ohne Geräte. Nur du und dein Körper, dein Geist und deine Seele.

Bewegend, Dynamisch, Energiegeladen. Percussion, Drums, Bass, E-Gitarre. Die CD bietet die passende Musik zu dem Buch "Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Übungsband I)", ISBN 978-3-945249-30-7. Nutze diese CD als ideale Begleitmusik zu den Functional QiGong-Workouts!

Functional QiGong | Idee, Konzeption, Realisierung: Gottfried Eckert  
Musik | Urheberin: Franziska Wodicka, Produzent: Hermann Beesten  
Fotoproduktion | Fotograf: Jörg Lügering, FotoStudio ONE

Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten. GEMA-freie Produktion. Kein Verleih, keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung!  
ISBN: 978-3-945249-35-2 60:00 min

Verlag: 3TRUST e.K. | www.3trust-media.com  
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied  
Email: mail@3trust-media.com



€ 25,00  
[D]

**Functional QiGong Vol. I. (Musik-CD)**

Autor: Gottfried Eckert u.a.

Verlag: 3TRUST e.K.

ISBN: 978-3-945249-35-2

Dauer: 60 min

Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Weitere Informationen auch unter:

<http://www.3trust-media.com/cd-verzeichnis.htm>

Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen. Wir freuen uns :-)

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com) | [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

Functional QiGong. Für deine physische Fitness und mentale Power. Verwurzelt in traditionellen fernöstlichen Energie-Übungen. Inszeniert und präsentiert in moderner westlicher Aufmachung und Systematik.

Dein Nutzen: Ein Mehr an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und äußerer wie innerer Balance. Du wirst dort abgeholt, wo du gerade bist. Egal, ob Neueinsteiger oder ambitionierter Sportler. Du profitierst!

Das Functional QiGong-Programm umfasst 8 Workout-Module à 10 Einzelübungen - 80 funktionell-energetische Übungen in Summe. Das alles ohne Geräte. Nur du und dein Körper, dein Geist und deine Seele.

**Bewegend. Dynamisch. Energiegeladen. Percussion. Drums. Bass. E-Gitarre. Die CD bietet die passende Musik zu dem Buch "Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Übungsband I)", ISBN 978-3-945249-30-7. Die Musik begleitet den Qi-Fluss im Lenkergefäß (Du Mai) und Konzeptionsgefäß (Ren Mai) und unterstützt den sogenannten "Kleinen Himmlischen Kreislauf".**

**Nutze diese CD als ideale Begleitmusik zu den Functional QiGong-Workouts!**

**Functional QiGong | Idee, Konzeption, Realisierung**

Autor: Gottfried Eckert

[www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)

**Musik | Komposition und Lizenzierung**

Urheberin: Franziska Wodicka

Produzent: Hermann Beesten

[www.minimalstudio.de](http://www.minimalstudio.de)

**Fotos | Fotoproduktion und Fotobearbeitung**

Fotograf: Jörg Lügering

[www.fotostudio-one.de](http://www.fotostudio-one.de)



Gottfried Eckert  
Functional QiGong  
Vol. I (Musik-CD)

Verlag: 3TRUST e.K.  
Hauptverlegerin: Franziska Wodicka  
Musikproduzent: Hermann Beesten  
Fotoproduktion: Jörg Lügering

## Fachbücher und Periodika

### 5-Herzen-QiGong



Jetzt direkt beim Verlag,  
über die einschlägigen  
Online-Bookshops oder  
den Buchhandel bestellen.  
Wir freuen uns :-)

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)  
[www.amazon.de](http://www.amazon.de)

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Die 5 Herzen Wu Xin sind traditionell eine Metapher für die vier Qi-Tore an Händen und Füßen sowie das energetische Herz im Zentrum.

Die in diesem Praxis-Handbuch präsentierte ganzheitliche QiGong-Konzeption greift die 5-Herzen-Symbolik auf und offeriert ein traditionell-modernes, systemdynamisches Transformationssetting für Körper, Geist und Seele.

Im Fokus ist die körperliche, emotionale, mentale, seelische und universelle Selbstregulation.

Das 5-Herzen-QiGong berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise. Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind einfach zu erlernen und grundsätzlich für jedermann sofort anwendbar.

Der modulare 5-Herzen-Baukasten beinhaltet niedrigschwellige, effektiv-nachhaltige Techniken und Übungen für die körperliche, emotionale, mentale, seelische und universelle Selbstregulation.

Das 5-Herzen-QiGong-Programm greift materiell auf das einschlägige Self-Tuning-Instrumentarium zurück und eröffnet einen breiten, grundlegenden Übungsweg für die strukturierte alltagspraktische Anwendung. Die Systemelemente sind: Qi-Aktivierung, BewegungsQiGong, QiGong-Atemtechniken, QiGong-Form und Chan-Meditation.

Die Übungen sind ausführlich erklärt und bebildert.

#### Die Qualitätsmerkmale im Überblick

traditionell-fernöstliche, professionelle QiGong-Konzeption in moderner westlicher Systematik und Methodik; jahrtausendealte, millionenfach bewährte Self-Tuning-Techniken und Übungen; modularer 5-Herzen-Baukasten mit einfachen, niedrigschwelligen Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele; ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles 5-Herzen-QiGong-Programm mit multidimensionalem Nutzen

#### Anwenderkreis

alle Menschen, die wirkungsvolle Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele erlernen und über deren Anwendung zu innerer Harmonie finden möchten

#### 5-Herzen-QiGong. Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele

Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.

ISBN: 978-3-945249-24-6

Paperback, 168 Seiten, Größe 21,0 x 14,8 cm, s/w

Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

#### Leseprobe:

[http://www.3trust-media.com/9783945249246\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249246_Leseprobe/index.html)

### Der QiGong- und Chan-TongShu 2016



Jetzt direkt beim Verlag,  
über die einschlägigen  
Online-Bookshops oder  
den Buchhandel bestellen.  
Wir freuen uns :-)

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)  
[www.amazon.de](http://www.amazon.de)

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

#### Herzlich willkommen im Jahr des Feuer-Affen ...

Ein TongShu ist ein traditionelles, fachbezogenes Jahrbuch bzw. ein Kalender.

Der **QiGong- und Chan-TongShu 2016** umfasst periodisch das chinesische Jahr des **Feuer-Affen**, das nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2016** um 17:48 Uhr beginnt. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu und eröffnet einen **innovativen und mehrdimensionalen**, effektiv-nachhaltigen **Übungsweg** für interessierte QiGong- und Chan-Praktizierende.

Das TongShu-Kalendarium hält für jeden Kalendertag u.a. grundlegende **Nutzerinformationen** zu dessen **energetischen Qualitäten** sowie eine spezifische, **tagesabhängig** arrangierte QiGong- und Chan-**Übungsfolge** bereit. Hinzu kommt die Angabe der **passgenauen Himmelsrichtung**, in die die betreffende Sequenz auszuführen ist. Jede Übungsfolge besteht aus den alternierenden Elementen Qi-Aktivierung, BewegungsQiGong, QiGong-Atemtechnik, QiGong-Formübung und Chan-Meditation und berücksichtigt die **jeweiligen Tagesenergien** in optimaler Weise. Das Gesamtsetting begünstigt, dass **Himmel** (Zeit/Tag), **Erde** (Raum/Himmelsrichtung) und **Mensch** (Aktion/QiGong und Chan) in **Einklang** kommen. Neben der Informationsfunktion offeriert der TongShu auch eine standardisierte **Dokumentationsmöglichkeit**. Es gibt Raum für eigene **Notizen** sowie für die Einschätzung der aktuellen **Stimmung** und des **Persönlichen Energie-Niveaus**.

Der umfangreiche TongShu-**Übungskatalog** präsentiert die einschlägigen QiGong- und Chan-Übungen bzw. -Techniken, die im Rahmen der tagesabhängigen Übungssequenzen alternierend zur Anwendung kommen. Alle Übungen und Techniken sind für den **alltäglichen** Einsatz konzipiert, **einfach** zu erlernen und im Allgemeinen für **jedermann** sofort anwendbar. Sie sind **ausführlich** beschrieben und bebildert.

Die **Infothek** enthält ergänzende, sachdienliche Informationen.

#### Der QiGong- und Chan-TongShu 2016

- Autor/Herausgeber: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 316 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-80-2
- Einzelpreis: € 30,00 inkl. MWSt. und Versand

#### Leseprobe:

[http://www.3trust-media.com/9783945249802\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249802_Leseprobe/index.html)

**Design your health**

**Ausgewählte Vitaltermine für QiGong und Chan-Meditation im März 2016 ...**

天地人 Tiān Dì Rén – Zur rechten Zeit, am rechten Ort, das Richtige tun. Praktiziere QiGong oder Chan-Meditation zum jeweiligen Termin mit dem Rücken in die angegebene Himmelsrichtung (Dauer: ca. 15 - 20 min). Zum Abschluss deiner Arbeit bedanke dich für dein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

**07.03.2016**

Zeitfenster: 05:00 - 07:00 Uhr  
 Himmelsrichtung: SW (202,6° - 247,5°)  
 Praxis: QiGong/Chan zur Stärkung des Herzens  
 Vitalpunkte: 3E5 (Kardinal) + Gb41 (Kopplung) bis 05:37 bzw. Bl62 (Kardinal) + Dü3 (Kopplung) ab 05:38 Uhr

**10.03.2016**

Zeitfenster: 07:00 - 09:00 Uhr  
 Himmelsrichtung: W (247,6° - 292,5°)  
 Praxis: QiGong/Chan zur Stärkung der Leber  
 Vitalpunkte: Gb41 (Kardinal) + 3E5 (Kopplung) bis 07:36 bzw. Ni6 (Kardinal) + Lu7 (Kopplung) ab 07:37 Uhr

**16.03.2016**

Zeitfenster: 11:00 - 13:00 Uhr  
 Himmelsrichtung: NO (22,6° - 67,5°)  
 Praxis: QiGong/Chan zur Stärkung des Herzens  
 Vitalpunkte: Ni6 (Kardinal) + Lu7 (Kopplung) bis 11:34 bzw. 3E5 (Kardinal) + Gb41 (Kopplung) ab 11:35 Uhr

**Save the dates**

- 5. März** Beginn von Jīng Zhé 驚蟄 (11:45 Uhr)
- 20. März** Beginn von Chūn Fēn 春分 (12:32 Uhr)



Das ist Sabine. Sabine ist schlau. Sabine tut ihr QiGong mit Hilfe des QiGong- und Chan-TongShus 2016 von 3TRUST. Und bringt damit Himmel, Erde und Mensch in Einklang. Sabine liebt es. Genauso wie ihre Kursteilnehmer. Sabine schätzt auch Professionalität.

**Sei schlau. Sei wie Sabine.**

ISBN 978-3-945249-80-2 | [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

PS: Sabine ist auch beim zertifizierten Präventionskurs "Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong" am 21. und 22. Mai 2016 auf Sylt mit dabei. [www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)

**#seiwiesabine**

Impressum: 3TRUST e.K. (V.i.S.d.P.: Gottfried Eckert) | In der Schleth 7 | D-56567 Neuwied | Email: [mail@3trust-media.com](mailto:mail@3trust-media.com)

**WARNHINWEIS**  
**QiGong kann die**  
**Arbeitsplätze in der**  
**Pharmaindustrie**  
**gefährden.**  
[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)

© 2015 3TRUST Media - [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

**Der Frühjahrs-  
müdigkeit  
begegnen ....**



Kaum hat man sich vom Herbst-/Winterblues erholt, hält bereits die Frühjahrs-**müdigkeit** Einzug: Gähn-**Attacken**, Schlappeheitsgefühl, Antriebslosigkeit, ausgeprägtes Schlafbedürfnis, schwere Glieder usw. Hier ein paar Tipps, wie man(n/frau) sein/ihr System wieder auf Touren bringen kann:

- **saisonale Ernährung** (grünes Gemüse, Bitterstoffe) und ggf. Nahrungsunterstützung
- **in Bewegung kommen** (vorzugsweise Bewegungsaktivitäten in der Natur)
- **Energieübungen und energetische Entspannung** (QiGong, Functional Fitness, passive Dehnung von Sehnen und Bändern)
- **Tagesrhythmus nach der Sonne ausrichten**, d. h. früh aufstehen und früh zu Bett gehen.
- **Energetische Information für das Tagessetting**: "Ich entscheide, ich bin voller fließender und ausgeglichener Energie. Ich bin aktiv, topfit und ausgeschlafen und sprühe nur so vor Licht, Farbe, Vitalität und Lebensfreude. HIER. JETZT!"

Rechtshinweis: Die Tipps dienen der Information. Sie sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinisch-therapeutische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen, sofern diese angezeigt ist. Wer die Tipps anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers ist ausgeschlossen.

[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)

Impressum:  
 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.com](mailto:mail@my-qigong.com)

© 2015 IBGS, Gottfried Eckert

**Tipp des Monats**

**Glaube nicht alles, was du denkst!**

**Lieb-Links**

- [www.institut360.de](http://www.institut360.de)
- [www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)
- [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)
- [www.sylt-qigong.de](http://www.sylt-qigong.de)
- [www.willkommen-auf-sylt.de](http://www.willkommen-auf-sylt.de)
- [www.qigong-auf-sylt.de](http://www.qigong-auf-sylt.de)
- [www.fengshui-ratgeber.de](http://www.fengshui-ratgeber.de)
- [www.classicfengshui.de](http://www.classicfengshui.de)
- [www.schwarzwald-sportzentrum.de](http://www.schwarzwald-sportzentrum.de)
- [www.bildungsstaette-marienland.de](http://www.bildungsstaette-marienland.de)
- [www.tagungsvilla-weisserberg.de](http://www.tagungsvilla-weisserberg.de)
- [www.diejugendherbergen.de/jugendherbergen/leutesdorf/portrait](http://www.diejugendherbergen.de/jugendherbergen/leutesdorf/portrait)
- [www.villa-sophienhoehe.de](http://www.villa-sophienhoehe.de)
- [www.fotostudio-one.de](http://www.fotostudio-one.de)

**Zu guter Letzt ...**

**Du verlierst niemals. Entweder du gewinnst. Oder du lernst ...**



**Der Unterschied zwischen mir und einem Arzt?  
Ich schreibe gesund ... ;-)**

**Gottfried Eckert  
[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)**

---

## Impressum und rechtliche Hinweise

### Herausgeber des Magazins:

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales  
Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.)

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied

Fon: + 49 (0)2631 405535

Email: [mail@institut360.de](mailto:mail@institut360.de) | [mail@my-qigong.company](mailto:mail@my-qigong.company)

Internet: [www.institut360.de](http://www.institut360.de) | [www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)

Sitz des Instituts: Neuwied

Institutsleiter: Gottfried Eckert

Umsatzsteuer-ID: DE243977788

[Magazin abbestellen](#)

Der Herausgeber hat sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Magazins 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 Ausführungen in diesem Magazin dienen der Information. Wer die beschriebene Übungspraxis bzw. die jeweiligen Techniken anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Erfüllungsgehilfen ist ausgeschlossen. Herausgeber und Autor beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die in diesem Magazin präsentierten Übungen und Techniken sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinisch-therapeutische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen, sofern diese angezeigt ist.

Es wird vorsorglich und ausdrücklich darauf hingewiesen, dass jegliche berufs- oder gewerbsmäßige Fremdanwendung von vorgestellten Methoden bzw. Techniken außerhalb des freien, gesundheitspraktischen Arbeitsfeldes bzw. außerhalb der durch das Bundesverfassungsgericht mit Beschluss vom 02. März 2004 [BVerfG, 1 BvR 784/03 vom 2.3.2004, Absatz-Nr. (1-22)] gesetzten Grenzen, insbesondere im Zusammenhang mit der Feststellung, Heilung oder Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden bei Menschen erlaubnispflichtig i. S. v. § 1 Abs. 1 des Gesetzes über die berufsmäßige Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung ("Heilpraktikergesetz") ist. Ein Verstoß gegen § 1 Abs. 1 HeilprG ist nach § 5 HeilprG strafbewehrt. (Anm.: Dies bezieht sich auf geltendes Recht in der Bundesrepublik Deutschland. In anderen Ländern können gravierende rechtliche Unterschiede bestehen.)