



# Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,  
die Redaktion des ibgs-Magazins  
freut sich, die brandaktuelle Ausgabe  
Nr. 04-2017 zu präsentieren.

Eine inspirierende Lektüre wünscht  
Gottfried Eckert

[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 im Monat des Holz-Drachen 甲辰**
**Settings**

<b>Übungsfolge</b>	Die vorgestellte Übungsfolge ist passgenau auf die Energiematrix des Holz-Drachen-Monats kodiert und soll die Übenden unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Monatsenergien zu kommen.
<b>Zeitraum</b>	04.04.2017 – 04.05.2017
<b>Himmelsrichtung</b>	NW (292,6° - 337,5°)
<b>Anleitung</b>	Ausführung der betreffenden Übungsfolge (Übungspraxis) mit dem Rücken in die angegebene Himmelsrichtung

**I. QIGONG.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. QIGONG.Bewegung**

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern, das linke Bein langsam heben und anwinkeln.
- ② Währenddessen über dem Oberschenkel mit den Händen eine imaginäre Qi-Kugel (von unten nach oben) formen.
- ③ In der weiteren Bewegungsfolge das Bein langsam senken, und den Fuß wieder absetzen. Währenddessen über dem Oberschenkel mit den Händen eine imaginäre Qi-Kugel (von oben nach unten) formen.
- Nun das Körpergewicht zur linken Seite verlagern, das rechte Bein langsam heben und anwinkeln. Währenddessen über dem Oberschenkel mit den Händen eine imaginäre Qi-Kugel (von unten nach oben) formen.
- In der weiteren Bewegungsfolge das Bein langsam senken, und den Fuß wieder absetzen. Währenddessen über dem Oberschenkel mit den Händen eine imaginäre Qi-Kugel (von oben nach unten) formen.
- ⌚ Auf diese Weise 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.Atmung**

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Die rechte Hand auf das mittlere Dantian 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 das mittlere Dantian legen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurück setzen. **Enger Stand**.

#### IV. QIGONG.Functional

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Die Arme beugen, und die Hände mit nach oben weisenden Handflächen vor den Körper bringen. Mit den Händen Tigerkrallen formen. Dazu die gespreizten Finger leicht beugen, und vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen eine lockere Spannung aufbauen.
- ② Das Körpergewicht nach rechts verlagern, und den ganzen Körper auf der linken Ferse zur linken Seite drehen. Der rechte Fuß zieht nach.
- ③ Beide Tigerkrallenhände nach vorne führen. Anschließend die Tigerkrallen mittels Rotationsbewegung der Unterarme zur Erde drehen.
- ④ In der weiteren Bewegungsfolge die Hände seitlich hinter den Körper führen. Die Tigerkrallen weisen in der Endposition nach oben. Die Körperspannung halten. Währenddessen das Körpergewicht noch mehr auf das vordere Bein verlagern, und die rechte Ferse anheben. Von unten nach oben bis zur maximalen Streckung des Körpers wachsen. Die Position halten.
- ⑤ Die Position beenden. Die rechte Ferse absenken, die Arme entspannen, und auf der linken Ferse wieder zur Mitte zurückdrehen.
- ↔ Wechsel: Die Übung analog zur rechten Seite ausführen.
- 🔄 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 Monats

- Lunge 7** | 2 Fingerbreit über der Handgelenksbeugefalte, an der daumenseitigen Innenfläche des Unterarms i.V.m.
- Niere 6** | 1 Daumenbreite unter der höchsten Stelle des inneren Fußknöchels

#### V. QIGONG.Chan-Meditation

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Beide Hände bei locker hängenden, losgelösten und runden Armen vor den Körper führen. Die Handinnenflächen zeigen zueinander, die Fingerspitzen zur Erde.
- ② Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation.  
Alternative Praxis: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- ③ 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-TongShu 2017

Autor/Herausgeber: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K. | ISBN: 978-3-945249-81-9  
Paperback, 324 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 30,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

**Für alle, die MEHR wollen: Der QiGong-TongShu 2017 von 3TRUST enthält ergänzend alle täglichen Übungsfolgen für das Jahr des Feuer-Hahns! Jeden Kalendertag eine passgenaue Sequenz. Mit Qi-Aktivierung, BewegungsQi-Gong, Atemtechnik, QiGong-Formübung und Chan-Stehmeditation. Wie immer ausführlich beschrieben und bebildert.**



#### Web-Tipp

QiGong-Formübungen und Akupunkturpunkte des Tages:

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

**Heute | Die Gunst des Tages nutzen!**



### Traditionelles chinesisches Augen-QiGong

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong bietet ein ganzheitliches, authentisches Vitalisierungs- & Harmonisierungssystem für die Augen, das die 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 komplexeren 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 seelischen 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 systematische **Add-on-Programm** dient der funktionell-energetischen Selbstregulation. Es enthält hocheffektive traditionelle Techniken zur Entspannung, Kräftigung und Flexibilisierung der Augenmuskulatur sowie eine exklusive Methode zur emotionalen Selbstregulation.

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
- Funktionell-energetisches Add-on-Programm mit High Intensity-Performance und High Impact
- Cross-Training für die unterschiedlichsten Gesundheitsmethoden und Sport- und Fitnessarten
- Professionelle Tools
- Evaluation, Qualitätssicherung, Innovation

#### Gesundheitsfokus

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

**Gewusst?** Ein signifikanter Teil der gängigen Augenprobleme ist verursacht durch: verspannte, schwache oder unflexible Augenmuskulatur infolge überwiegender, dauerhafter Naharbeit; unzureichende Versorgung der Augen mit Qi (Vitalkraft), Xue (materieller Teil des Qi, Blut-/funktion), Jing (Vitalessenz), JinYe (Vitalflüssigkeiten); Dysbalancen in den TCM-Funktionskreisen; mangelhafte Ernährung; oxidativer Stress

### 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 Rückenfitness-Techniken. 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!

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

Wir freuen uns über ein Feedback als Augen(Fitness)-Zeugin/Zeuge  
Zum Feedback-Formular für die AnwenderInnen der Augen-QiGong-Programme geht es [hier](#).

## 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. Die Übungen fördern durch ihren sanften Bewegungsfluss ein inneres Empfinden von Leichtigkeit. 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. Pútidámó). 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 Praxis in Stille und wurzelt in der Grundannahme, dass alle Wesen die Buddhanatur besitzen. Ihnen wohnt demnach die natürliche Fähigkeit inne, zu jeder Zeit ihre wahre Natur, mithin die wahre Wirklichkeit zu erkennen und sich auf diese Weise die Freiheit wiederzugeben.

### Das ibgs-Leistungsportfolio

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

### MingGua-QiGong

**QiGong im Einklang mit der persönlichen Qi-Signatur  
Passgenaue Übungen zur Stärkung der individuellen  
Konstitution.**

Ming Gua heißt übersetzt: Lebens-Trigramm (chin. Ming = Leben, Gua = Trigramm/Orakelzeichen aus dem YiJing, dem Buch der Wandlungen). Das Lebens-Trigramm ist die individuelle Qi-Signatur, mithin die Frequenz, mit der eine Person in Resonanz zu den Energiefeldern ihrer Umgebung steht.

Die spezifischen MingGua QiGong-Programme sind auf die persönlichen Lebens-Trigramme kodiert. Sie sind im Einklang mit den jeweiligen Qi-Signaturen.

# 命卦氣功禪

### ZeRi-QiGong

**QiGong im Einklang mit dem Qi der Stunde, des Tages,  
Monats oder Jahres | Passgenaue Übungen zur rechten  
Zeit.**

Ze Ri heißt übersetzt: den Tag auswählen (chin. Ze = auswählen, Ri = Tag). Ze Ri ist eine traditionelle chinesische Wissenschaft, mit deren Hilfe optimale Zeitpunkte für jegliche Aktivitäten berechnet werden können. Ziel ist die Aktivierung der positiven Qi-Potenziale.

Der ZeRi QiGong-Übungsweg greift die traditionelle Methodik auf und offeriert alternierende, systemdynamische, multidimensionale Programme, die in Harmonie mit dem Qi der jeweiligen Zeitperiode sind. Die vitalen Wirkkräfte werden systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet ausbalanciert.

# 擇日氣功禪

### XuanShu-QiGong

**Qi-Tuning und Qi-Balance. Individuell, ganzheitlich, prä-  
zise, exklusiv.**

Xuan Shu heißt übersetzt: mysteriöse Künste (chin. Xuan = mysteriös, schwer verständlich; Shu = Kunst).

Zu den 5 traditionellen chinesischen Künsten zählen:

- Shan (Berg | QiGong, Chan-Meditation, vitale Lebensführung, Verjüngung u.v.m.)
- Yi (Medizin, Heilung | Akupunktur, Pflanzen- und Kräuterheilkunde, Ernährung/Diätetik und TuiNa-/AnMo-Massage)
- Ming (Leben, Astrologie | BaZi, Zi Wei Dou Shu u.a.)
- Xiang (Erscheinungsbild | Harmoniewissenschaft Feng Shui, Gesichtslesen Mian Xiang u.a.)
- Pu (Divination | YiJing, Qi Men Dun Jia, Da Liu Ren u.a.)

Xuan Shu-QiGong bedient sich ausgewählter, gesundheitspraktischer Methoden der 5 traditionellen chinesischen Künste und zielt darauf ab, die individuellen vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet auszubalancieren.

# 玄術氣功禪

### YiJing Transformation QiGong

**QiGong meets YiJing. Intuitiv, intelligent, mehrdimensional, transformatorisch.**

Das YiJing (IGing, IChing), das Buch der Wandlungen, ist eine urtümliche Sammlung von 64 Strichbildern (Hexagramme), ergänzt um Erläuterungen und Handlungsempfehlungen in Textform. Seine Entstehungsgeschichte geht bis in das 3. Jahrtausend v.Chr. zurück. Als legendäre Urheber werden genannt: der Urkaiser Fu Xi, König Wen, Herzog Zhou und Kong Zi. Das YiJing verkörpert das älteste und zugleich bedeutendste Weisheitssystem der chinesischen Kultur, vielleicht sogar der Menschheitsgeschichte. Es ist ein wertvoller Ratgeber für persönliche Entwicklung und Transformation.

YiJing Transformation QiGong greift die universalen Prinzipien und Wirkmechanismen auf und stiftet eine einzigartige, meisterhafte, synergetische Verbindung zwischen der Weisheitsquelle des YiJing und der traditionellen Kunst des QiGong. Es eröffnet einen intuitiven und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrundeliegende Konzeption und das systemdynamisch-funktionelle Setting berücksichtigen dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis.

Die einschlägige Übungssammlung zum YiJing Transformation QiGong umfasst insgesamt 64 Übungsfolgen, die auf die 64 Hexagramme des YiJing energetisch kodiert sind. Jede Übungsfolge besteht aus den Systemelementen YIJING QIGONG.Aktivierung, YIJING QIGONG.Bewegung, YIJING QIGONG.Atmung, YIJING QIGONG.Functional und YIJING QIGONG.Meditation.

# 易經氣功



Die QiGong-Meister Chinas sagen, dass jeder Mensch mit einem bestimmten Qi-Potential geboren wird. Schon mal gefragt, was dein spezifisches Qi-Potenzial ist? Oder welche QiGong-Übungen den sanften Qi-Fluss bei dir unterstützen bzw. welche Übungen für dich aus energetischer Sicht tendenziell eher nachrangig sind?

#### Unser exklusives Leistungsangebot:

Wir entschlüsseln deinen energetischen Code, identifizieren mithin die spezifischen Wirkkräfte. Auf dieser Grundlage offerieren wir dir passgenaue traditionelle Übungen, die die individuellen Wirkkräfte systematisch ausbalancieren sollen. Im Rahmen spezifischer Fein-Tuningmaßnahmen passen wir die Übungsprogramme immer wieder dynamisch den sich ändernden Bedingungen an.

**My-QiGong | QiGong. So individuell wie du.**



## QiGong und Chan Duan Wei-Graduierung



Die IBGS bietet ihren Veranstaltungsteilnehmerinnen und -teilnehmern exklusiv die Möglichkeit zur QiGong und Chan Duan Wei-Graduierung.

Die einschlägigen Duan Wei-Credits können den betreffenden Veranstaltungsinformationen entnommen werden.

Die Veranstaltungsteilnahme wird im QiGong und Chan Duan Wei-Pass dokumentiert.

# 氣功禪段位制

### Qualitätsmerkmale der IBGS-Veranstaltungen

#### Veranstaltungen für alle.

Wir machen mit großer Freude Veranstaltungen für Menschen, die an innerem Wachstum interessiert sind. Wir eröffnen dabei Raum für den kontinuierlichen Prozess der persönlichen Entwicklung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden dort abgeholt, wo sie gerade sind. Und alle profitieren individuell und auf ihre Weise. Das Motto: Für alle. Höchst persönlich!

#### Tradition und Moderne.

Wir vereinen Tradition und Moderne bei den Veranstaltungen. Hierzu bedienen wir uns ausgewählter Übungen und Techniken aus fernöstlichen Traditionen und machen sie für den modernen Menschen im westlichen Kulturkreis und seine spezifischen Bedürfnisse nutzbar. Das harmonische Set-Up: Traditionell fernöstlich inspiriert. Modern westlich adaptiert, konfiguriert und inszeniert!

#### Hautnah an der Quelle.

Unser Know-how haben wir aus erster Hand, unmittelbar und unverfälscht von der Quelle. Davon profitieren nicht zuletzt unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Das Plus: Traditionelle Direktverbindung!

#### Mit System.

Wir lieben und leben Systeme. Allen Veranstaltungen liegen einzigartige, systemdynamische Konzepte zugrunde. Übungsvielfalt und -variationen sowie ständige Innovationen sichern indes einen optimalen Trainingserfolg und sorgen für Abwechslung. Der Vorzug: Vollkommene, multifunktionale Übungssysteme anstelle einer Reihe losgelöster Einzelübungen!

#### Hocheffektive westliche Methodik.

Wir bauen bei den Veranstaltungen auf moderne westliche Methodik. Methodenvielfalt und die aktive Förderung von Selbständigkeit und Eigenverantwortung gehören u.a. zu unseren Grundsätzen. Potenzielle Methoden sind: Trainer-Input, (videogestütztes) Praxistraining in Stufen, Differenzielles Training, Supervision, Intervision (Peergroups) u.v.m. Situationsgerecht und zielorientiert kommen Sozialformen, wie Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten zur Anwendung. In Abhängigkeit von der Gruppengröße bieten wir Team-Teaching an, d.h. zwei oder mehrere qualifizierte Trainerinnen bzw. Trainer begleiten die Teilnehmergruppe und geben bei Bedarf individuelle Unterstützung und Hilfestellung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein persönliches Feedback hinsichtlich ihrer Stärken und Entwicklungspotenziale. Auf den Punkt gebracht: Das Wir und Wie macht den Unterschied!

#### Ganzheitlichkeit.

Unsere Veranstaltungen verfolgen das Prinzip der Ganzheitlichkeit. Zum Wohle unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer spannen wir einen weiten Bogen. Das Leitmotiv: Einheit in der Vielfalt!

#### Mit Herz.

Die Grundstimmung bei den Veranstaltungen zeichnet sich aus durch: Einfachheit. Leichtigkeit. Freiheit. Freude. Humor. Lachen. Kurzum: Veranstaltungen von Herz zu Herz!

#### Professionelle Veranstaltungsunterlagen und -medien.

Ausführliche, methodisch-didaktisch aufbereitete Veranstaltungsunterlagen und -medien unterstützen während des Ausbildungs- bzw. Trainingsprozesses und dienen der nachhaltigen Sicherung des Ausbildungs-/Trainingserfolges - auch über die Veranstaltung hinaus. Ein Mitschreiben ist entbehrlich. Und das bedeutet: Konzentration auf das Wesentliche - die Übungspraxis!

#### Stimmige Rahmenbedingungen.

Damit sich unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer rundum wohlfühlen, achten wir auf adäquate Rahmenbedingungen: Professionelle Veranstaltungsorganisation. Proaktive Information und Kommunikation. Kontaktbequemlichkeit. Kundenorientierung. Nachbetreuung. Qualitätssicherung, kontinuierliche Verbesserung und Innovation. Und ... und ... und. Last but not least: Auch das Drumherum stimmt!

**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](#)



Weitere Veranstaltungen in Planung.

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

\* 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](#)

**Präventionskurs: My-QiGong.Workshop - Kurs-ID 20160613-781111**

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

**Präventionskurs: My-QiGong.Workshop (Kompakt) - Kurs-ID 20160613-781120**

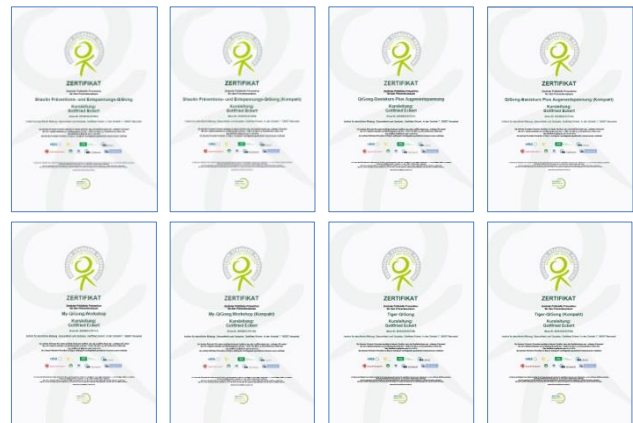
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite  
 Kursleiter: Gottfried Eckert  
 Kursort: überregional  
 Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt  
[Folder](#)

**Präventionskurs: Tiger-QiGong Kurs-ID ID20161210-872759**

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

**Präventionskurs: Tiger-QiGong (Kompakt) Kurs-ID ID20161210-872763 und 20161210-872795**

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



Die Präventionskurse mit der Kursleitung Gottfried Eckert entsprechen dem aktuellen Leitfaden 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 für das Handlungsfeld Stressmanagement - Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement) ansprechen. Apropos: QiGong kann nicht nur notwendige Rehabilitationsangebote zielführend begleiten, der Übungsweg eignet sich auch als effektive nachhaltige Prähabilitationsmaßnahme (PRÄHA) im Vorfeld von Therapien und Interventionen.

**QiGong auf Rezept gefällig?**

Dann einfach mal bei Bedarf den Arzt des Vertrauens auf eine Präventionsempfehlung gemäß § 25 Absatz 1 des Präventionsgesetzes (Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention) für das Handlungsfeld Stressmanagement - Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement) ansprechen.

Apropos: QiGong kann nicht nur notwendige Rehabilitationsangebote zielführend begleiten, der Übungsweg eignet sich auch als effektive nachhaltige Prähabilitationsmaßnahme (PRÄHA) im Vorfeld von Therapien und Interventionen.



Seminare/Events

**MY-QIGONG CAMP SYLT 2017** SAVE THE DATE  
**Unser Motto: Weites Herz. Klare Sicht.**

**2. SyltQiGong Präventions- und Gesundheits-Forum**  
 Termin: 18.05.2017  
 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  
 "Tiger-QiGong auf Sylt. Balsam für Lunge und Haut"

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"

16:00 - 17:00 Schnupper-Training für Einsteiger und Fortgeschrittene  
 "QiGong 4.0 – So individuell wie du!"

**18:00 - 19:30 Aktiv-Vortrag "DESIGN YOUR HEALTH. Gesundheit und Vitalität im Jahr des Feuer-Hahns 2017"**

19:30 - 20:15 SYLTQIGONG-TREFF. Von Freunden. Für Freunde. Gemütlicher Ausklang des Forums in entspannter Runde.

**Präventionskurs: My-QiGong.Workshop (Kompakt) - Kurs-ID 20160613-781120**  
 Kurstermin: 20.05.2017 - 21.05.2017  
 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!)  
 Infos: [www.my-qigong.company/syltqigong.html](http://www.my-qigong.company/syltqigong.html)  
[Info-Folder](#)



Der Präventionskurs mit der Kursleitung Gottfried Eckert entspricht dem aktuellen Leitfaden 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!

**Sylt – Heilklimatischer Turbo**  
 Sylt meets QiGong. Ein einzigartiges Rendezvous von insularer Schönheit und vitalharmonischem Sein in exklusiver, heilklimatischer Atmosphäre. Sylt mit seiner jodhaltigen, um Aerosole angereicherten, reinen Seeluft bietet optimale Bedingungen für tiefgehende, hochwirksame QiGong-Trainings. QiGong indes offeriert zahlreiche synergetische Methoden, Techniken und Instrumente für einen schnellen Direktzugang zu den heilklimatischen Ressourcen.



© 3TRUST e.K. | Foto: Gottfried Eckert



Preview-Link:

[www.my-qigong.company/files/SyltQiGong-Forum\\_Platkat.pdf](http://www.my-qigong.company/files/SyltQiGong-Forum_Platkat.pdf)



© 3TRUST e.K. | Foto: Gottfried Eckert

**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 ...

<b>Unterkunfts-Tipp</b>	<b>WERBUNG</b>
<p><b>Einzel-/Doppelzimmer + Appartements Sabine Möller</b>                  Am Grenzkrug 12, D-25980 Tinnum auf Sylt                  Infos/Buchung: <a href="http://www.willkommen-auf-sylt.de">www.willkommen-auf-sylt.de</a>                  ① 5 min Fußweg zum Bahnhof/Beginn Fußgängerzone in Westerland; Shuttle zum Veranstaltungsort</p>	

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

**Regionale Präventionskurse**

**QiGong-Basiskurs Plus Augenentspannung**

**Bewusst SAYN ... Vital SAYN ... Entspannt SAYN**

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

Kurstermin: 08.04.2017 - 09.04.2017

Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min

Kursleiter: Gottfried Eckert

Kursort: Abteistraße 132, D-56170 Bendorf-Sayn

Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Teilnehmerzahl: max. 15 (Frühzeitige Anmeldung erforderlich!)

[Info-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!

**Jetzt buchen:**

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

**Kooperationsveranstaltungen**

**WERBUNG**

**Ultrasonic Wellness. Schönheit & Vitalität mit Ultraschall**

- Veranstaltungstermin: Samstag, 13.05.2017
- Veranstaltungszeit: 10:00 – 16:00 Uhr
- Veranstaltungsort: VitalTreff24, Moselweißer Straße 47a, 56073 Koblenz
- Referenten: Peter Ludwig, Christa Falkenstein, Gottfried Eckert
- Veranstaltungsgebühr: € 39,00 inkl. gesetzl. MWSt. (Der Preis beinhaltet: Veranstaltungsteilnahme, Veranstaltungsskript, Snacks, Getränke)

**Programm:**

- 10:00 - 11:00 Uhr: Vorstellung EMAG AG
- 11:00 - 12:30 Uhr: Vorstellung Ultraschall Skin
- 12:30 - 13:00 Uhr: Pause
- 13:00 - 15:30 Uhr: Akupunktur mit Ultraschall für Jedermann
- 15:30 - 16:00 Uhr: Fragen



**Veranstalter:**

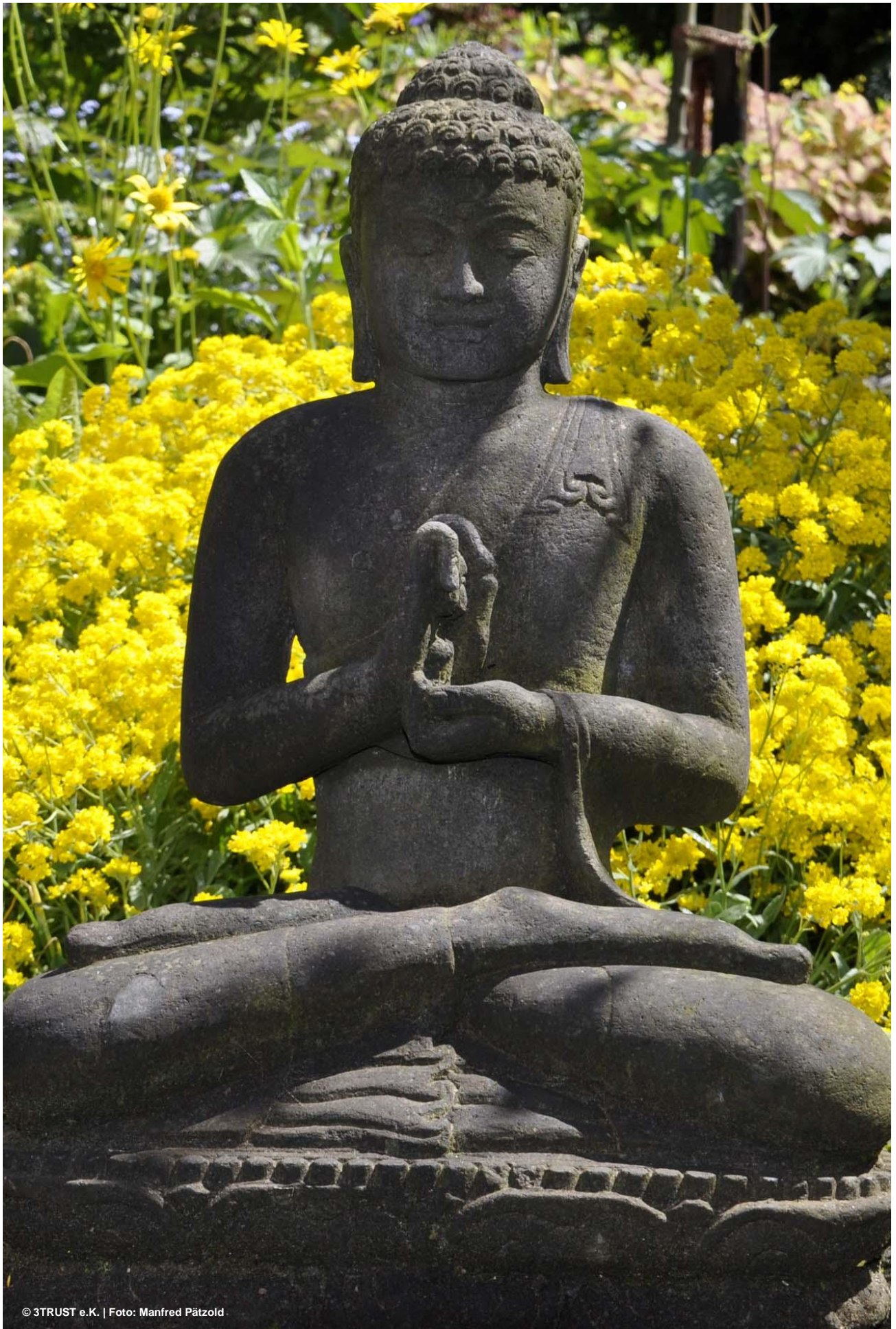
VitalTreff24 GmbH  
Moselweißer Straße 47a  
56073 Koblenz

**Infos/Anmeldung:**

**0261 3027128 | [www.vitaltreff24.de](http://www.vitaltreff24.de)**







© 3TRUST e.K. | Foto: Manfred Pätzold



## 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 DANKESCHÖN 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



zur Zeit ausverkauft!

### 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



zur Zeit ausverkauft!

### 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>		

© 3TRUST e.K. | Foto: Manfred Pätzold

## 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 Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)**  
Funktionell-energetische Selbstregulationstechniken  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-09-3  
Paperback, 68 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
Leseprobe: [http://www.3trust-media.com/9783945249093\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249093_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)

Weitere Informationen auch unter:

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

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

Fachbuch

# 3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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 Leistungs- und Spitzensportler aller Disziplinen, als auch "Otto-Normal-Menschen" im Alltag profitieren können. Das hier präsentierte Functional QiGong-Programm greift den vorhandenen Trainingsansatz auf und offeriert ein weiterführendes, systemdynamisches Setting mit funktionell-energetischen Übungen aus fernöstlichen Repertoires.

Functional QiGong. Für deine physische Fitness und mentale Power. Verwurzelt in traditionellen 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 in diesem Übungshandbuch vorgestellte 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. Die einzelnen Übungen sind ausführlich beschrieben und bebildert.

**Das Functional QiGong-Programm:** Mobilisations-Workout, Unterkörper-Workout, Oberkörper-Workout, Ganzkörper- und Core-Workout, Power QiGong-Workout, Martial Arts-Workout, Koordinations- und Balance-Workout, Stretching-Workout

**Merkmale:** Moderne funktionsdynamische Trainingskonzeption auf der Grundlage traditioneller Übungen - ALL LEVELS; Effektiv-nachhaltiges, multifunktionelles, gesundheits- und alltagspraktisches Ganzkörper- und Energietraining; Differenzielles Training; Cross-Training; Sport- und Fitnessarten übergreifendes Training



## Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (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>

Musik-CD

# 3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

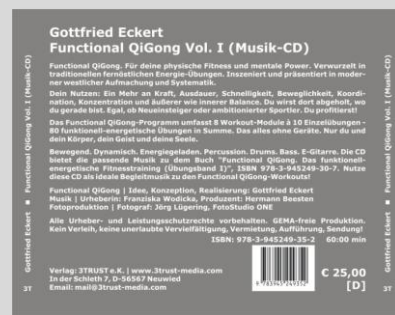
Functional QiGong. Für deine physische Fitness und mentale Power. Verwurzelt in traditionellen fernöstlichen Energie-Übungen. Inszeniert und präsentiert in moderner westlicher Aufmachung und Systematik.

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 Fitnessstraining (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 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>



## Fachbücher

### 5-Herzen-QiGong



**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, niedrighschwelligem 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

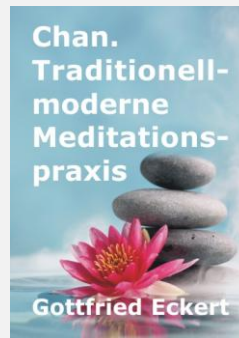
Paperback, 168 Seiten, Größe 21,0 x 14,8 cm, s/w

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)

### Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis



**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

#### Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis. Von Herz zu Herz!

Chan, die Urform des Zen, ist meditative Praxis in Stille und wurzelt in der Grundannahme, dass alle Wesen die Buddhanatur besitzen. Ihnen wohnt demnach die natürliche Fähigkeit inne, zu jeder Zeit ihre wahre Natur, mithin die wahre Wirklichkeit zu erkennen und sich auf diese Weise die Freiheit wiederzugeben.

Die Übermittlung der Chan-Lehre erfolgt traditionell nicht anhand von Aufzeichnungen und Schriften, sondern "Herz zu Herz" von Lehrer zu Schüler. Gleichwohl existieren bei vielen Chan-Praktizierenden natürliche Informationsbedürfnisse, denen mit dieser Veröffentlichung Rechnung getragen wird.

Herzstück des Praxis-Handbuches ist das für die spezifischen Belange der Menschen im westlichen Kulturkreis entwickelte traditionell-moderne Chan-System. Die Systemelemente sind: CHAN.Öffnung, CHAN.Bewegung, CHAN.Mental, CHAN.Form und CHAN.Harmonie. Die zugrunde liegende funktionell-prozessuale Konzeption eröffnet einen breiten, profunden und effektiv-nachhaltigen Meditationsweg.

Für die strukturierte, alltagspraktische Anwendung wird zu-dem ein standardisiertes und hochwirksames meditatives Kurzprogramm offeriert.

Weiterführende Informationen zu Meditationstechniken und Chan-Hilfsmitteln vervollständigen die systematische Praxis.

Das vorgestellte Meditationsprogramm ist grundsätzlich für jedermann geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung. Es ist ausführlich beschrieben und bebildert.

#### Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 316 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-22-2
- Einzelpreis: € 30,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

#### Leseprobe:

[http://www.3trustmedia.com/9783945249222\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trustmedia.com/9783945249222_Leseprobe/index.html)

**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)

## Fachbuch



### Herzlich willkommen zum YiJing Transformation QiGong.

Das YiJing (IGing, IChing), das Buch der Wandlungen, ist eine ertümliche Sammlung von 64 Strichbildern (Hexagramme), ergänzt um Erläuterungen und Handlungsempfehlungen in Textform. Seine Entstehungsgeschichte geht bis in das 3. Jahrtausend v.Chr. zurück. Als legendäre Urheber werden genannt: der Urkaiser Fu Xi, König Wen, Herzog Zhou und Kong Zi.

Das YiJing verkörpert das älteste und zugleich bedeutendste Weisheitssystem der chinesischen Kultur, vielleicht sogar der Menschheitsgeschichte. Es ist ein wertvoller Ratgeber für persönliche Entwicklung und Transformation.

Das von Gottfried Eckert entwickelte YiJing Transformation QiGong greift die universalen Prinzipien und Wirkmechanismen auf und stiftet eine einzigartige, meisterhafte, synergetische Verbindung zwischen der Weisheitsquelle des YiJing und der traditionellen Kunst des QiGong. Es eröffnet einen intuitiven und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrundeliegende Konzeption und das systemdynamisch-funktionelle Setting berücksichtigen dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis.

Die einschlägige Übungssammlung zum YiJing Transformation QiGong umfasst insgesamt 64 Übungsfolgen, die auf die 64 Hexagramme des YiJing energetisch kodiert sind. Jede Übungsfolge besteht aus den Systemelementen YIJING QIGONG.Aktivierung, YIJING QIGONG.Bewegung, YIJING QIGONG.Atmung, YIJING QIGONG.Functional und YIJING QIGONG.Meditation.

Das Begleitbuch zum YiJing Transformation QiGong. Ausgabe in 2 Bänden mit insgesamt 888 Seiten. Alle Übungen sind ausführlich beschrieben und bebildert.

**Du fragst. Hier und Jetzt.  
Das Universum antwortet.  
Vertraue und arbeite mit dem Qi!**

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

**„Wenn man eine der Zeichenkombinationen anblickt, sich in QIÁN, das Schöpferische, in XÜN, das Sanfte, vertieft, so ist das kein Lesen, und es ist auch kein Denken, sondern es ist wie das Blicken in fließendes Wasser oder in ziehende Wolken. Dort steht alles geschrieben, was gedacht und was gelebt werden kann.“**

**Hermann Hesse über das YiJing**

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

### Fachbuch

#### YiJing Transformation QiGong

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Taschenbuch, 2 Bd., 888 Seiten, 21,0 x 14,8 cm, s/w
- ISBN: 978-3-945249-88-8
- Preis: € 58,00 inkl. gesetzl. MwSt. + Versand [D]
- Leseprobe: [http://www.3trust-media.com/9783945249888\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249888_Leseprobe/index.html)

Jetzt bestellen:

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

## HerzBuch-Edition



### Moin ... 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.

Wir laden dich herzlich zu einer kleinen Aktiv-Pause ein. Dieses Praxis-Handbuch offeriert dir insgesamt **24** einfache und hocheffektive Techniken, um wieder in deine Kraft und Mitte zu finden. Das Ganze im ultimativen Sylt-Style und dem ☞ KISS-Prinzip ("Keep it super simple") 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.

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

### Die kleine Sylt-Pause

- Autoren: Gottfried Eckert, Sabine Möller, Peter Schreiber
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 100 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-50-5
- Einzelpreis: € 15,00 inkl. MWSt. und Versand

### Leseprobe:

[http://www.3trust-media.com/9783945249505\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249505_Leseprobe/index.html)





Periodika

Der QiGong-TongShu 2017



Herzlich willkommen im Jahr des Feuer-Hahns ...

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

Der vorliegende **QiGong-TongShu** umfasst periodisch das chinesische Jahr des **Feuer-Hahns**, das nach dem Sonnenkalender am **3. Februar 2017** um 23:36 Uhr beginnt. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu und eröffnet einen **innovativen und mehrdimensionalen**, effektiv-nachhaltigen **QiGong-Übungsweg** für interessierte Einsteiger als auch für ganzheitlich orientierte, fortgeschrittene Praktizierende.

Das TongShu-Kalendarium hält für jeden Kalendertag u.a. grundlegende **Nutzerinformationen** zu dessen **energetischen Qualitäten** sowie eine spezifische, **tagesabhängig** arrangierte **QiGong-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) in **Einklang** kommen. Für eine unterstützende **Selbstmassagepraxis** werden die passenden Vitalisierungspunkte des Tages vorgestellt. 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-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 2017

- Autor/Herausgeber: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 324 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-81-9
- Einzelpreis: € 30,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe:

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

Der Chan-TongShu 2017



Herzlich willkommen im Jahr des Feuer-Hahns ...

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

Der **Chan-TongShu 2017** umfasst periodisch das chinesische Jahr des **Feuer-Hahns**, das nach dem Sonnenkalender am **3. Februar 2017** um 23:36 Uhr beginnt. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu und eröffnet einen **innovativen und mehrdimensionalen**, effektiv-nachhaltigen **Meditationsweg** für interessierte Einsteiger als auch für ganzheitlich orientierte, fortgeschrittene Praktizierende.

Das TongShu-Kalendarium hält für jeden Kalendertag u.a. grundlegende **Nutzerinformationen** zu dessen **energetischen Qualitäten** sowie ein spezifisches, **tagesabhängig** arrangiertes **Chan-Meditationsprogramm** bereit. Hinzu kommt die Angabe der **passgenauen Himmelsrichtung**, in die die meditative Praxis auszuführen ist. Jedes Tagesprogramm besteht aus den alternierenden Elementen CHAN.Öffnung, CHAN.Bewegung, CHAN.Mental, CHAN.Form und CHAN.Harmonie und berücksichtigt die **jeweiligen Tagesenergien** in optimaler Weise. Das Gesamtsetting begünstigt, dass **Himmel** (Zeit/Tag), **Erde** (Raum/ Himmelsrichtung) und **Mensch** (Aktion/Chan) in **Einklang** kommen. Für eine unterstützende **Selbstmassagepraxis** werden die passenden Vitalisierungspunkte des Tages vorgestellt. 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-**Meditationskatalog** präsentiert die einschlägigen Systemelemente und meditativen Übungen, die im Rahmen der tagesabhängigen Chan-Meditationsprogramme alternierend zur Anwendung kommen.

Die Meditationsprogramme sind grundsätzlich für **jedermann** geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung. Sie sind **ausführlich** beschrieben und bebildert.

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

Der Chan-TongShu 2017

- Autor/Herausgeber: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 272 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-91-8
- Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe:

[http://www.3trust-media.com/9783945249918\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249918_Leseprobe/index.html)

## Ebook



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

Das chinesische Jahr des Feuer-Hahns beginnt nach dem Sonnenkalender am 3. Februar 2017 um 23:36 Uhr. Der Hahn löst zu diesem Zeitpunkt den Feuer-Affen als Jahresregenten ab.

Aus energetischer Sicht werden wir erneut mit den Wandlungsphasen Feuer und Metall konfrontiert. Das Yin Feuer (Himmelsstamm) trifft auf das Yin Metall des Hahns (Erdzweig) und interagiert.

Das in diesem Ebook präsentierte Rescue-Programm berücksichtigt die elementaren Gegebenheiten und offeriert ein QiGong-Setting, das die vitalen Jahres-Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet ausbalanciert. Es ist als Add-on-Programm zu den spezifischen, tagesabhängig arrangierten Übungssequenzen des QiGong-TongShus 2017 (ISBN: 978-3-945249-81-9) gedacht. Die Systemelemente sind: Qi-Aktivierung, BewegungsQiGong, QiGong-Atemtechnik, QiGong-Form-übung, Chan-Meditation.

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.

### Der QiGong-TongShu 2017. Das Rescue-Programm (Ebook)

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Elektronische Publikation, ca. 55 Seiten
- ASIN: B01MCVAUK6
- Einzelpreis bei Amazon: € 8,66 inkl. gesetzl. MWSt.

Jetzt kaufen:

[www.amazon.de/dp/B01MCVAUK6](http://www.amazon.de/dp/B01MCVAUK6)

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



### Save the dates

**4. April** Beginn von Qīng Míng 清明 (22:19 Uhr)  
**20. April** Beginn von Gǔ Yǔ 穀雨 (05:28 Uhr)

### Dieting

#### Günstige Termine im April 2017 ...

07.04., 12.04., 19.04., 24.04., 01.05.

### Nachdenkliches I

#### "Mir ist aufgefallen, ...

dass sogar Menschen, die behaupten, alles sei vorherbestimmt und es stehe nicht in unserer Macht, etwas daran zu ändern, nach links und rechts sehen, bevor sie die Straße überqueren."

Stephen Hawking

### Nachdenkliches II

#### Ein Wissenschaftler formulierte einmal:

"Die Liebe ist die beste Medizin für die Menschen."  
 Jemand wollte wissen: "Aber was, wenn es nicht funktioniert?"  
 Darauf der Wissenschaftler lächelnd: "Dann muss einfach die Dosis erhöht werden!"

### Nachdenkliches III

#### "Furcht ist der Pfad zur dunklen Seite ...

Furcht führt zu Wut. Wut führt zu Hass. Hass führt zu unsäglichem Leid."  
 Meister Yoda, Star Wars

### Nachdenkliches IV

#### "Was Materie betrifft, ...

lagen wir alle falsch. Was wir Materie nannten, ist Energie, deren Schwingungen sich so verdichtet haben, dass sie für unsere Sinne wahrnehmbar wurden. Es gibt keine Materie."  
 Albert Einstein

### Nachdenkliches V

#### Bevor man auf einen Zug aufspringt, ...

weil alle das tun, macht es Sinn, sich klar zu werden, in welche Richtung der Zug fährt. (unbekannt)

Glaube nichts, nur weil ein Weiser es gesagt hat.  
 Glaube nichts, nur weil alle es glauben.  
 Glaube nichts, nur weil es geschrieben steht.  
 Glaube nichts, nur weil es als heilig gilt.  
 Glaube nichts, nur weil ein anderer es glaubt.  
 Glaube nur das, was du selbst als wahr erkannt hast und was sich mit deinem Wohlergehen und dem anderer vereinbaren lässt.

Buddha Shakyamuni

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

## Ich mach dir schöne Augen ...



Ein Tuch oder Waschlappen in warmes Wasser legen, auswringen und für einige Minuten auf die geschlossenen Augen legen. Anschließend eine kalte Kompresse vorbereiten und gleichermaßen verfahren.

Hinweis: Die Übungsbeschreibung dient der Information. Wer die beschriebene Übungspraxis anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Herausgeber beabsichtigt nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die beschriebene Übung ist nicht als Ersatz für eine professionelle medizinisch-therapeutische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen, sofern diese angezeigt ist. Bitte bei gesundheitlichen Problemen vor Beginn der Übung ärztlich-medizinischen Rat einholen.

Gottfried Eckert  
 Augen-QiGong-Trainings  
 und -Ausbildungen  
[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)

### Bewusstseins-erweiterung I

Freundschaft bei Frauen:  
 "Ich bin dick!" ... "Unsinn, du bist perfekt."  
 Freundschaft bei Männern:  
 "Ich bin dick!" ... "Ja, und hässlich dazu!"

### Bewusstseins-erweiterung II

Tim Bendzko 2011: "Nur noch kurz die Welt retten."  
 Tim Bendzko 2016: "Ich bin doch keine Maschine."  
 Da hat sich der Gute wohl ein wenig überschätzt ... ☺

### Bewusstseins-erweiterung III

Kleiner Gesundheits-Tipp bei "Männer-Schnupfen":  
 Mit feuchter Erde einreiben. Das hilft zwar nicht, aber man(n) kann sich schon einmal daran gewöhnen ☺

### Bewusstseins-erweiterung IV

Heute Morgen unter der Dusche fast beim Gähnen ertrunken. Leben am Limit ...

### Burnout-Tipp des Monats

Verzichte auf Pausen!  
 Das lenkt nur ab ... ;-)

### 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.nicolakaiser.de](http://www.nicolakaiser.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.abtei-sayn.de](http://www.abtei-sayn.de)
- [www.lindenhof-sayn.de](http://www.lindenhof-sayn.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)
- [www.qigong-tigerobics.de](http://www.qigong-tigerobics.de)

### Zu guter Letzt ...

Als wir Kinder waren, hatten wir auch ein "social network." Wir haben es "draußen" genannt.



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

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

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.)