



Liebe Leserinnen und Leser,
die Redaktion des **ibgs**-Magazins
freut sich, die brandaktuelle Ausgabe
Nr. 04-2018 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.

Magazin



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

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

QiGong im Monat des Feuer-Drachen 丙辰
Settings

Übungsfolge	Die vorgestellte Übungsfolge ist passgenau auf die Energiematrix des Feuer-Drachen-Monats kodiert und soll die Übenenden unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Monatsenergien zu kommen.
Zeitraum	05.04.2018 – 04.05.2018
Himmelsrichtung	O (67,6° - 112,5°)
Anleitung	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 Den oberen Rücken einschließlich des Schultergürtels rund werden lassen. Das Becken etwas nach hinten und unten bewegen, und den Oberkörper rückschonend nach vorne beugen. Gleichzeitig die Arme in weiten seitlichen Bögen, ähnlich einer Umarmung (Bewegung von außen nach innen) nach vorne führen.
- ② Die Hände zu lockeren Fäusten formen, die Fäuste mittels Rotationsbewegung der Unterarme drehen und Richtung Körper ziehen. Dabei das Becken sanft nach vorne bewegen, und den Oberkörper wieder rückschonend aufrichten.
- ③ In der weiteren Bewegungsfolge die lockeren Fäuste auf Höhe des unteren Dantians öffnen, die Arme zu den Seiten ausbreiten, und den Oberkörper sanft nach hinten strecken. Der Kopf folgt dabei der Halswirbelsäule.
- ④ Mit dem Zurückbewegen des Beckens und der Aufrichtung des Oberkörpers beginnt eine neue Bewegungsfolge.
- ⌚ Auf diese Weise eine Weile bei natürlicher Atmung üben, bis innerliche Ruhe einkehrt. Auf einen gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf achten.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. 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.



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**.



Meine Medien-Tipps

WERBUNG

Der QiGong-TongShu 2018
ISBN: 978-3-945249-82-6

Für alle, die MEHR wollen: Der QiGong-TongShu 2018 enthält alle **täglichen QiGong-Übungsfolgen** sowie die **QiGong-Monatsprogramme** für das Jahr des Erd-Hundes. Die Übungen sind passgenau auf die Energiematrix des betreffenden Tages bzw. Monats kodiert und sollen dabei unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Energien zu kommen.

Wu Xu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Hundes 2018
ISBN: 978-3-945249-60-4

Das QiGong-Jahresprogramm balanciert die vitalen Wirkkräfte des Erd-Hund Jahres systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus.

Vitalisierungspunkte des Tages

- Dünndarm 3** | Handkantenpunkt am Kleinfingergrundgelenk i.V.m.
- Blase 62** | Direkt unterhalb der höchsten Stelle des äußeren Fußknöchels, in einer Vertiefung hinter der Sehne

Web-Tipp

Die funktionelle QiGong-Übung des Tages:

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 niedrighschwellige, 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, 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

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. Shijiamuni) 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, mehrdimen-
sional, 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

* 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

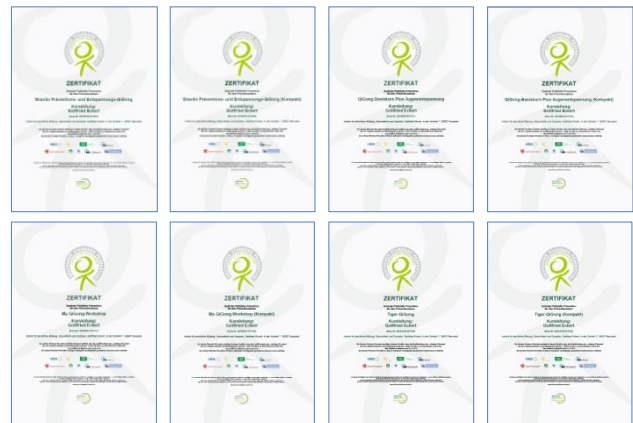
[Folder](#)

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 Leitfadens 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!

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.SUMMER-OPENING SYLT 2018

安友氣功 An You-QiGong
Sylt-QiGong für Frieden und Freundschaft
 Freitag, 25.05.2018 | 09:00 - 17:00 Uhr, Insel Sylt
 kostenfrei, nur geladene Gäste

Präventionskurs: My-QiGong.Workshop (Kompakt) - Kurs-ID 20160613-781120
 Kurstermin: 26.05.2018 - 27.05.2018
 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
 ⓘ 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!

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

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
Einzel-/Doppelzimmer + Appartements Sabine Möller	
Am Grenzkrug 12, D-25980 Tinnum auf Sylt	
Infos/Buchung: www.willkommen-auf-sylt.de	
ⓘ 7 min Fußweg zum Bahnhof/Beginn Fußgängerzone in Westerland; Shuttle zum Veranstaltungsort	

Jetzt buchen:

www.my-qigong.company

戊
戌
氣
功
禪

Unterrichtet wird das von Gottfried Eckert neu entwickelte **Wu Xu-QiGong**, das im Einklang mit den Energien des Erd-Hund-Jahres 2018 ist. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus.



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

Regionale Präventionskurse

Tiger-QiGong

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

Präventionskurs: Tiger-QiGong (Kompakt)

Kurs-ID 20161210-872763

Programm: Tiger-QiGong

Kurstermin: 21.04.2018 - 22.04.2018

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.comany



Wu Xu-QiGong 2018 by Gottfried Eckert

-  Die acht Trigramme aktivieren
-  Den Erdhund begrüßen
-  Die Körperseele mit 2 Schwertern reinigen
-  Der Atem des Tigers
-  Die geheime Kammer der Willenskraft öffnen
-  5 Seen – 4 Meere
-  Die Donnerwolke mit der Faust stoßen
-  Den inneren Drachen zähmen
-  Der rote Vogel zeigt sein Federkleid

MACHTfit
Unternehmen Gesundheit

Wir machen fit

Offizieller Partner von www.machtfit.de
zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

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
- Bestellung über die einschlägigen Online-Bookshops (z.B. [Amazon](#))
- Bestellung über den Buchhandel

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). 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 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

Ebooks zu den Kauf-DVDs ...



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

Weitere Informationen auch unter:
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

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

www.3trust-media.com

<p>Shaolin BaGua-QiGong I (Ebook) Die Übungsanleitungen</p>  <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>	<p>Shaolin BaGua-QiGong II (Ebook) Die Übungsanleitungen</p>  <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>	<p>Shaolin Luohan-QiGong I (Ebook) Die Übungsanleitungen</p>  <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>
--	---	---

<p>Energie in Harmonie (Ebook) Die Übungsanleitungen</p>  <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>	 <p>© 3TRUST e.K. Foto: Manfred Pätzold</p>
---	--

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



- **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
- **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
- **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
- **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

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. www.my-qigong.company</p>	 <p>Gottfried Eckert Traditionelles chinesisches Augen-QiGong Das Praxis-Handbuch (Teil II) Systemdynamisch-funktionelles Augenfitness-Programm www.my-qigong.company</p>	 <p>Gottfried Eckert Traditionelles chinesisches Augen-QiGong Das Praxis-Handbuch (Teil III) Funktionell-energetische Selbstregulationstechniken www.my-qigong.company</p>
---	---	--



Gottfried Eckert
Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong Das Praxis-Handbuch
Systemdynamisch-funktionelles Rückenfitness-Programm
www.my-qigong.company

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

www.3trust-media.com
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.

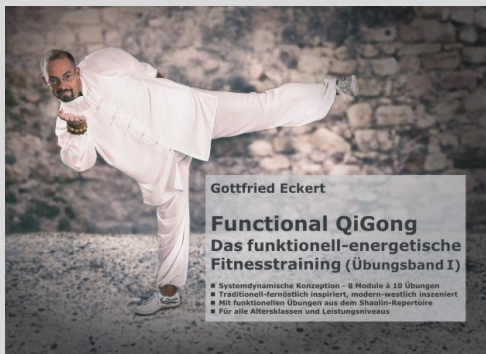
Functional QiGong. Für deine physische Fitness und mentale Power. Verwurzelt in traditionellen Energie-Übungen. Inszeniert und präsentiert in moderner westlicher Aufmachung und Systematik.

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

Weitere Informationen auch unter:

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

Musik-CD

3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

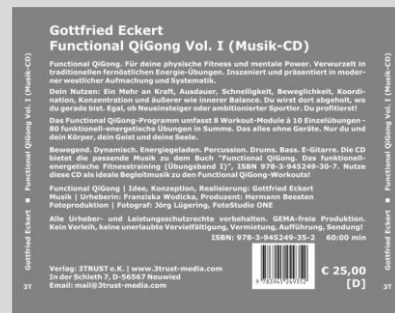
Functional QiGong. Für deine physische Fitness und mentale Power. Verwurzelt in traditionellen fernöstlichen Energie-Übungen. Inszeniert und präsentiert in moderner westlicher Aufmachung und Systematik.

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, 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

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

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

www.3trust-media.com | www.amazon.de

Fachbuch



Herzlich willkommen zum YiJing Transformation QiGong.

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.

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!**

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

Jetzt bestellen:

www.3trust-media.com

Fachbuch



Das Buch zum Kurs.

Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten, um Atmung, Haut und Immunsystem zu kultivieren.

Das Tiger-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Er berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen systemdynamisch-funktionellen und effektiv-nachhaltigen Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Das ganzheitliche Übungsprogramm, das für Einsteigerinnen und Einsteiger und fortgeschrittene Praktizierende geeignet ist, stärkt die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützt die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördert das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickelt die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags. Dabei kultiviert es in besonderem Maße Atmung, Haut und Immunsystem.

Lerne mit Hilfe dieses Programmes, den Tiger zu reiten. Und lerne auch, wieder abzusteigen ...

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Nutzen: Prävention, Stressmanagement; Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung; Proaktives Energiemanagement; Empowerment, Selbstregulation, Resilienz; Harmonisierung von Atem- und Hautfunktionen; Stärkung des Immunsystems; Transformation

Merkmale: traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik; jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen; ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit effektiv-nachhaltigem Nutzen

Keywords: Wieder zu Atem kommen. Einen langen Atem haben. Befreit aufatmen. Sich wohl in seiner Haut fühlen. Altes loslassen. Neues zulassen.

Fachbuch

Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten, um Atmung, Haut und Immunsystem zu kultivieren.

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 164 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-66-6
- Preis: € 25,00 inkl. gesetzl. MWSt. + Versand [D]
- Leseprobe: http://www.3trust-media.com/9783945249666_Leseprobe/index.html

Jetzt bestellen:

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

Jetzt bestellen: www.3trust-media.com



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

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

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 Filzmoos-Style und dem KISS-Prinzip ("Keep it simple and sexy") sowie dem Pareto-Prinzip (20% Aufwand - 80% Profit) folgend.

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

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

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

Die kleine Filzmoos-Pause

- Autoren: Gottfried Eckert, Hilde Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 100 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-55-0
- Einzelpreis: € 15,00 inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe:

http://www.3trust-media.com/9783945249550_Leseprobe/index.html

Periodika

Der QiGong-TongShu 2018



Neu ... Erweiterte Edition

Als Add-on werden die My-QiGong-Monatsprogramme offeriert. Sie sind passgenau auf die Energiematrix des betreffenden Monats kodiert und sollen dabei unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Monatsenergien zu kommen.

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Herzlich willkommen im Jahr des Erd-Hundes ...

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

Der vorliegende **QiGong-TongShu** umfasst periodisch das chinesische Jahr des **Erd-Hundes**, das nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2018** um 05:30 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 QiGong.Aktivierung, QiGong.Bewegung, QiGong.Atmung, QiGong.Functional sowie QiGong.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 Energieniveaus**.

Der umfangreiche TongShu-Übungskatalog präsentiert die einschlägigen QiGong-Übungen bzw. -Techniken, die im Rahmen der tagesabhängigen Übungssequenzen alternierend zur Anwendung kommen. Als Add-on gibt es effektive QiGong-Monatsprogramme. 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-TongShu 2018

- Autor/Herausgeber: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 468 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-82-6
- Einzelpreis: € 30,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe:

http://www.3trust-media.com/9783945249826_Leseprobe/index.html

Periodika

Wu Xu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Hundes 2018



Das Buch zum Kurs.

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Herzlich willkommen zu Wu Xu-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Hundes 2018.

Das chinesische Jahr des Erd-Hundes beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2018 um 05:30 Uhr und endet am 4. Februar 2019 um 11:15 Uhr.

Das in diesem Buch präsentierte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Erd-Hund-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und unterstützt dabei, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das Wu Xu-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken von Gottfried Eckert entwickelt worden. Es eröffnet einen harmonischen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrunde liegende einzigartige Konzeption berücksichtigt dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis. Das systemdynamisch-funktionelle Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten. Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Nutzen: Prävention, Stressmanagement; Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung; Proaktives Energiemanagement; Empowerment, Selbstregulation, Resilienz; Ausbalancierung der Jahresenergien; Transformation

Merkmale: traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik; jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen; ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit multidimensionalem, effektiv-nachhaltigem Nutzen

Keywords: Traditionelle chinesische Künste. QiGong. Chan. Meditation. BaZi. Qi Men Dun Jia. YiJing. TCM. 5 Wandlungsphasen. Wu Xu-QiGong. Erd-Hund 2018. Energiematrix. Jahresprogramm. Gottfried Eckert

Wu Xu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Hundes 2018

- Autor/Herausgeber: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 160 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-60-4
- Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe: [http://www.3trust-](http://www.3trust-media.com/9783945249604_Leseprobe/index.html)

[media.com/9783945249604_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249604_Leseprobe/index.html)

Jetzt bestellen: www.3trust-media.com

Ebooks

TongShu XP 2018
 Traditioneller Kalender (Ebook|Deutsch)

3TRUST
 VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

Der TongShu XP 2018 bietet Expertenwissen der traditionellen chinesischen Künste. Das Kalendarium hält für jeden Kalendertag grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten bereit. Die Infothek offeriert Begriffserklärungen und sachdienliche Informationen.

Features:

Himmelsstamm und Erdzweig des Tages, Tagesoffizier, 28 Konstellationen, Nayin, 12 Entwicklungsphasen, Hexagramm (YiJing), Tagesbrecher, Dong Gong-Bewertung, Fliegende Sterne (Tag, Monat, Jahr), Himmelsrichtungen (Konflikt, Glück, Wohlstand, Ärger, Gesundheit), Interaktionen (Kombination, Konflikte, Leere), Tageshoroskop (Ratte, Ochse, Tiger, Hase, Drache, Schlange, Pferd, Ziege, Affe, Hahn, Hund, Schwein), Traditionelle chinesische Medizin TCM (Meridianpunkte des Tages)

Weitere Informationen: www.tongshu.de

TongShu XP 2018 (Ebook|Deutsch)

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Elektronische Publikation
- ca. 414 Seiten
- ASIN: B074CGWSN8
- Einzelpreis bei Amazon: € 8,50 inkl. gesetzl. MWSt.

Jetzt kaufen:

www.amazon.de/dp/B074CGWSN8

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

Qi Men TongShu XP 2018
 Traditioneller Kalender (Ebook|Deutsch)

3TRUST
 VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

Der Qi Men TongShu XP 2018 bietet Expertenwissen der traditionellen chinesischen Künste. Das Kalendarium hält für jeden Kalendertag grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten bereit. Die Infothek offeriert Begriffserklärungen und sachdienliche Informationen.

Features:

Himmelsstamm und Erdzweig des Tages, Tagesoffizier, 28 Konstellationen, Nayin, 12 Entwicklungsphasen, Hexagramm (YiJing), Tagesbrecher, Dong Gong-Bewertung, Fliegende Sterne (Tag, Monat, Jahr), Qi Men Dun Jia (Türen: Leben, Öffnung, Erholung; Gottheiten: Führer, Himmel), Interaktionen (Kombination, Konflikte, Leere), Tageshoroskop (Ratte, Ochse, Tiger, Hase, Drache, Schlange, Pferd, Ziege, Affe, Hahn, Hund, Schwein), Traditionelle chinesische Medizin TCM (Meridianpunkte des Tages)

Weitere Informationen: www.tongshu.de

Qi Men TongShu XP 2018 (Ebook|Deutsch)

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Elektronische Publikation
- ca. 414 Seiten
- ASIN: B074LYBB9X
- Einzelpreis bei Amazon: € 8,49 inkl. gesetzl. MWSt.

Jetzt kaufen:

www.amazon.de/dp/B074LYBB9X

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

Save the dates

05.04: Beginn von Qīng Míng 清明 (04:14 Uhr)
20.04: Beginn von Gǔ Shuǐ 穀水 (11:14 Uhr)

Gewusst? Die 24 Jahreseinteilungen (節氣 jiéqì) des chinesischen Kalenders sind seit 2016 immaterielles Weltkulturerbe der UNESCO. Das Qi in den ersten beiden Stunden einer Zeitperiode eignet sich besonders für ein Qi-Gong-Training bzw. eine Chan-Meditationseinheit.

Dieting

Günstige Termine im April 2018 ...

01.04., 07.04., 14.04., 19.04., 26.04.

Nachdenkliches I

"Habe Hoffnungen ...,
aber habe niemals Erwartungen.
Dann erlebst du vielleicht Wunder,
aber niemals Enttäuschungen."
Franz von Assisi

Nachdenkliches II

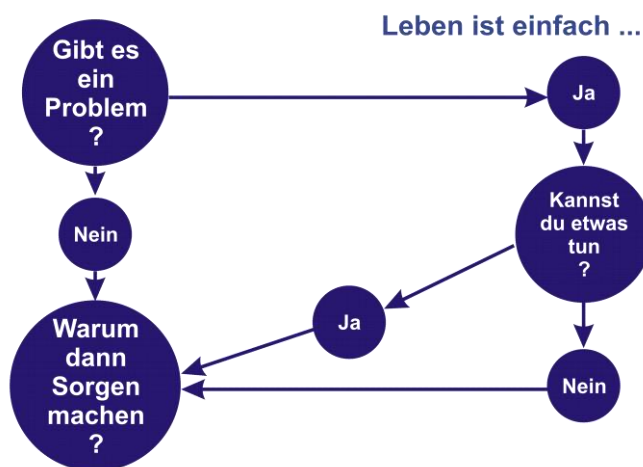
"Niemand urteilt schärfer als der Ungebildete. Er kennt weder Gründe noch Gegenstände und glaubt sich immer im Recht."
Ludwig Feuerbach

Nachdenkliches III

"Wer sich über das freut, was er hat,
hat keine Zeit mehr, über das zu klagen,
was er nicht hat."
Ernst Ferstl

Nachdenkliches IV

Verantwortung ist, ...
anzunehmen, dass **DU** die Ursache und Lösung deiner Lebensumstände bist.



Tipp des Monats

**Laufen Dinge nicht so, wie du denkst?
Dann denke anders!**

**Heute bin ich ein(e) bewusste(r)
Ausatmer(in) ...**

In Stresssituationen atme ich - wie übrigens schon meine Steinzeitvorfahren - verstärkt ein. Dadurch sinkt der Kalziumspiegel in meinem Blut. Und meine Nerven liegen blank.

Ich entscheide mich jetzt, in diesen Situationen bewusst auszuatmen. Der Kalziumspiegel steigt an. Und ich habe Nerven wie Drahtseile.

Gottfried Eckert
www.my-qigong.company

Bewusstseinsweiterung I

Ich hatte nie daran geglaubt, ...

dass ich mal um 07:00 Uhr aufstehen und Yoga praktizieren würde ... Und ich hatte recht!

Bewusstseinsweiterung II

Person (weiblich), weinend: "So lasse ich mich nicht von dir behandeln. Du tust mir weh. Und es tut dir noch nicht mal leid!"
QiGong-Lehrer: "Es war erst eine Functional QiGong-Übung ... Eine!" ;-)

Bewusstseinsweiterung III

23:00 - 05:58 Uhr: Wach
05:58 - 05:59 Uhr: Tiefschlaf des Jahrhunderts
06:00 Uhr: Wecker ... Ring!

Bewusstseinsweiterung IV

**Wie viel Kaffee hast du heute Morgen schon getrunken?
PUT YOUR HANDS UP IN THE AIR ... PUT YOUR HANDS UP IN THE AIR!**

Lieb-Links

- www.institut360.de
- www.my-qigong.company
- www.3trust-media.com
- www.tongshu.de
- www.sylt-qigong.de
- www.willkommen-auf-sylt.de
- www.qigong-auf-sylt.de
- www.nicolakaiser.de
- www.schwarzwald-sportzentrum.de
- www.bildungsstaette-marienland.de
- www.tagungsvilla-weisserberg.de
- www.abtei-sayn.de
- www.lindenhof-sayn.de
- www.diejugendherbergen.de/jugendherbergen/leutesdorf/portrait
- www.fotostudio-one.de
- www.qigong-tigerobics.de
- www.weissreichl-qigong.jimdo.com
- www.machtfit.de

Zu guter Letzt ...

Wenn du Menschen um dich herum hast, die dich lieben und zudem ein Dach über dem Kopf, dann bist du reicher, als du denkst!



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

**Gottfried Eckert
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 | mail@my-qigong.company

Internet: www.institut360.de | 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.)