



# Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,

die Redaktion freut sich mit euch auf einen sommerlichen Monat Juni und präsentiert die luftig leichte **Ausgabe Nr. 6** des IBGS-Magazins.

Viel Freude bei der Lektüre!

Herzlichst,  
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-Fokus 2015**  
**ibgs-Veranstaltungskalender 2015**  
**Medien und Produkte/Novitäten 2015**  
**Schatzkiste**  
**Impressum**

# Pimp your QiGong ...

## 2 funktionelle Übungen zur systematischen Entwicklung des schulterbreiten Parallelstandes

### Übung: Streckung der Lendenwirbelsäule

Ausgangsposition: schulterbreiter Parallelstand

Mit dem Rücken gegen eine Wand lehnen. Die Knie sind leicht gebeugt, die Fersen ungefähr eine Fußlänge von der Wand entfernt.

Nun das Becken aufrichten. Beobachten, wie sich der untere Rücken in Richtung der Wand bewegt und die Lendenwirbelsäule gestreckt wird. Den vollflächigen Kontakt der Lendenwirbelsäule zur Wand wahrnehmen. Die Position halten.

Die Position beenden. Mehrfach wiederholen.

Die Übung beenden.

### Übung: Streckung der Halswirbelsäule

Ausgangsposition: schulterbreiter Parallelstand

Die Finger im Nackenbereich verschränken.

Das Kinn senken und etwas anziehen ("Doppelkinn").

Den Nacken langsam gegen die verschränkten Hände (sanfter Gegendruck!) bewegen lassen. Die Position halten.

Die Position beenden. Mehrfach wiederholen.

Die Übung beenden.

## 3 funktionelle Übungen zur systematischen Entwicklung von Einbeinständen

### Übung: Das Bein nach vorne strecken

Ausgangsposition: schulterbreiter Parallelstand

Beide Hände im unteren Rückenbereich mit den Handflächen zum Körper ablegen. Die Hände bilden ein auf den Kopf gestelltes Dreieck.

Das Körpergewicht nach rechts verlagern. Das linke Bein anheben und nach vorne strecken. Die Fußspitze ist angezogen, die Ferse weggedehnt. Die Position halten.

Die Position beenden. Das linke Bein absetzen.

Beinwechsel. Die Übung analog ausführen.

Die Übung beenden.

### Übung: Das Bein seitlich abspreizen

Ausgangsposition: schulterbreiter Parallelstand

Beide Hände im unteren Rückenbereich mit den Handflächen zum Körper ablegen. Die Hände bilden ein auf den Kopf gestelltes Dreieck.

Das Körpergewicht nach rechts verlagern. Das linke Bein heben und seitlich abspreizen. Den Oberkörper dabei zur rechten Seite neigen. Die Position halten.

Die Position beenden. Das linke Bein absetzen.

Beinwechsel. Die Übung analog ausführen.

Die Übung beenden.

### Übung: Das Bein nach hinten strecken

Ausgangsposition: schulterbreiter Parallelstand

Beide Hände im unteren Rückenbereich mit den Handflächen zum Körper ablegen. Die Hände bilden ein auf den Kopf gestelltes Dreieck.

Das Körpergewicht nach rechts verlagern. Das linke Bein heben und nach hinten strecken. Den Oberkörper dabei nach vorne neigen. Die Position halten.

Die Position beenden. Das linke Bein absetzen.

Beinwechsel. Die Übung analog ausführen.

Die Übung beenden.

## 2 Übungen zur Ergänzung des neuen Rückenfitness-Programmes

### Faszientraining mit Rolle

**Unterer Rücken:** Die Faszienrolle im Bereich des unteren Rückens unter den Körper bringen. Die Beine sind aufgestellt. Mit den Ellbogen abstützen. Nun durch Streckung bzw. Beugung der Beine langsam über die Rolle gleiten.

**Oberer Rücken:** Die Faszienrolle im Bereich des oberen Rückens unter den Körper bringen. Die Beine sind aufgestellt. Den Nacken mit den verschränkten Händen stützen. Nun durch Streckung bzw. Beugung der Beine langsam über die Rolle gleiten.

# Happy X4u ...

### HAPPY SHOULDER I

Mit der lockeren rechten Faust oder der hohlen rechten Hand die gegenüberliegende linke Schulterpartie beklopfen. Gleichzeitig durch sanftes Armpendeln entspannen. Anschließend die Schulter insbesondere im Bereich des Meridianpunktes Gallenblase 21 („Brunnen der Schulter“; mittig auf der Schulter, auf dem höchsten Punkt, in einer Vertiefung leicht schräg nach hinten) massieren. Anschließend Hand- und Schulterwechsel. **Achtung: Nicht während der Schwangerschaft!**

### HAPPY SHOULDER II

Beide Hände bei nicht ganz durchgestreckten Armen (die Handflächen weisen zueinander) über den Kopf führen und Becken, Oberkörper, Schulter und Kopf sanft zur linken Seite drehen. Den rechten Arm in großem Bogen nach vorne und unten und den linken Arm synchron nach hinten und unten sinken lassen. Dann im Bewegungsfluss Becken, Oberkörper, Schulter und Kopf sanft über die Mitte zur rechten Seite drehen und den linken Arm in großem Bogen nach vorne und oben und den rechten Arm synchron nach hinten und oben steigen lassen, bis die Hände bei nicht ganz durchgestreckten Armen und zueinanderweisenden Handflächen wieder über dem Kopf sind. Während dessen drehen Becken, Oberkörper, Schulter und Kopf sanft zur Mitte zurück. Eine Weile üben. Dann Arm- und Seitenwechsel.

### HAPPY NECK

Die Finger ineinander verschränken und den Schulter-Nacken-Bereich massieren.

### HAPPY HIPS

Mit den Händen das seitliche Hüft-/Gesäßareal im Bereich der Meridianpunkte Gallenblase 30 (zwischen mittlerem + äußerem Drittel der Linie vom Kreuzbein zur oberen Verdickung des Oberschenkelknochens) kreisend massieren.





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

## 2 Fachthemen stehen im Jahr 2015 im Fokus der ibgs: Rückenfitness und Augenfitness.

### Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong

**Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong** bietet ein ganzheitliches, authentisches System zur Rückenmobilisation und -balance, das die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise berücksichtigt. Das niedrigschwellige **Basisprogramm** umfasst 4 ausgewählte, einfach zu erlernende und wirkungsvolle traditionelle Rückenfitnessübungen als Kurzanwendung für die tägliche Rückenhygiene.

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

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

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

#### AnwenderInnenkreis

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

#### Qualitätsmerkmale

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

#### Gesundheitsfokus

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

#### Gewusst?

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

### Traditionelles chinesisches Augen-QiGong

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

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

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

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

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

#### AnwenderInnenkreis

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

#### Qualitätsmerkmale

- Traditionelles fernöstliches Augenfitnessprogramm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- Jahrtausendealte, millionenfach bewährte 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

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

#### ! Initiative zur Augenfitness gestartet:

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

#### Das ibgs-Leistungssportfolio

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



## Einfach mal LÄCHELN ... JETZT!

Den Mund breit werden lassen und beobachten, wie sich die Mundwinkel nach oben bewegen.

Danke für dein Lächeln. Du hast auf diese Weise gerade rund 50 Muskeln trainiert und zudem die Ausschüttung von Glückshormonen angekurbelt!

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



**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](#)



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

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



Weitere Termine in Planung.

**www.my-qigong.company**

\* umsatzsteuerbefreite Ausbildungsveranstaltung gemäß § 4 Nr. 21 UStG

| Terminkalender                                  |                                  |         |
|---|----------------------------------|---------|
| 25.07.2015<br>09:00 - 11:15 Uhr                 | Augen-QiGong<br>Basic Instructor | Neuwied |
| 25.07.2015 -<br>26.07.2015<br>09:00 - 18:00 Uhr | Augen-QiGong<br>Instructor       | Neuwied |
| 29.08.2015<br>09:00 - 11:15 Uhr                 | Augen-QiGong<br>Basic Instructor | Neuwied |
| 29.08.2015 -<br>30.08.2015<br>09:00 - 18:00 Uhr | Augen-QiGong<br>Instructor       | Neuwied |
| 10.10.2015<br>09:00 - 11:15 Uhr                 | Augen-QiGong<br>Basic Instructor | Neuwied |
| 10.10.2015 -<br>11.10.2015<br>09:00 - 18:00 Uhr | Augen-QiGong<br>Instructor       | Neuwied |
| 28.11.2015<br>09:00 - 11:15 Uhr                 | Augen-QiGong<br>Basic Instructor | Neuwied |
| 28.11.2015 -<br>29.11.2015<br>09:00 - 18:00 Uhr | Augen-QiGong<br>Instructor       | Neuwied |

Weitere Termine in Planung.

**Seminare/Events**

**MY-QIGONG JUBILÄUMSCAMP SYLT 2016** SAVE THE DATE

Veranstaltungs-Code: MQC-Sylt2016  
 Veranstaltungstermine: 21.05.2016 + 22.05.2016  
 Veranstaltungsleiter: Gottfried Eckert, Sabine Möller  
 Veranstaltungsort: D-25980 Westerland auf Sylt



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

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

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

Jetzt buchen:

**www.my-qigong.company**

**Travel-Tipp** **WERBUNG**

**Ihre kompetente Ansprechpartnerin für alle Reisevorhaben:**

**123gesundereisen**  
 Nicola Kaiser  
 Schillerstraße 21  
 D-40699 Erkrath  
 Fon: +49 (0)2104 35942  
 Email: [kaiser@123zukunft.de](mailto:kaiser@123zukunft.de)



**Veranstaltungs-Tipps** **WERBUNG**

**Ausbildungen in den chinesischen Prognosewissenschaften mit Birgit X. Fischer**

**BaZi Life Profiler Modul I Essenz Intensiv**

BaZi I Essenz bietet eine intensive Einführung in die klassischen BaZi-Methoden. Basis-Techniken, die die Essenz der BaZi-Analyse bilden. Was bedeuten Clashes, Harms oder Punishments? Was sind die grundlegenden Strukturen? Die Glückssäulen und die Jahressäulen und ihre Wirkung auf einen BaZi-Chart. Traditionelle Anwendung der BaZi-Techniken und neue Entwicklungen. Einbindung in die Praxis. Bedeutung, Anwendung und viele Beispiele aus meiner über 14jährigen BaZi-Coachingpraxis. Die TeilnehmerInnen lernen den Einstieg in die BaZi-Potenzialanalyse (Potenziale für Wohlstand, Beziehung, Gesundheit oder andere Befähigungen). Die Ausbildung gibt auch einen Einblick, wie Date Selection mit einer BaZi verbunden werden kann. 5 vertiefende Tutorial-Trainings-Webinare bieten die Möglichkeit, die Praxis, vertiefende Inhalte, Fragen und Antworten online zu diskutieren (mind. 1,5 Stunden jeweils).

**Termin:** 5. bis 7. Juni 2015 - Zeit: 10 bis 18 Uhr  
**Ort:** Villa Sophienhöhe, Sophienhöhe 1, 50171 Kerpen (Kölner Umland West)  
**Invest:** € 1.490,00 (inkl. 19 % MwSt.)  
 inklusive Zertifikat, Arbeitsbuch und 5 Trainings-Webinare

**BaZi Life Profiler Modul II Life Profiling und BaZi Potenzial Coaching**

BaZi Modul II führt vertiefend in die praktische Anwendung und Analyse ein.

1. Beziehungen: Wie sehe ich Verbindungen zwischen Personen? Was macht die innere Struktur von Beziehungen aus? Welche Strategien ergeben sich aus einer BaZi-Analyse für den Klienten? Was sind die Aufgaben als BeraterInnen? Wir schauen hinter die Kulissen und suchen effektive Lösungen.
2. Wohlstand: Was ist das Wohlstandspotenzial einer Person? Wie kann ich sehen, wo das Potenzial liegt und wie kann man es nutzen?
3. Gesundheit: Wo liegen die Stärken und Schwächen? Was kann man tun, um eine Situation zu verbessern?
4. Karriere: Wo liegen die Qualitäten und Potentiale einer Person? BaZi Life Profiling und Coaching wird aus traditionellen Techniken hergeleitet und mit modernen Methoden der schnellen Analyse unterrichtet, die sich aus meiner praktischen Erfahrung speisen. Date Selection - erweiterte Techniken - rundet diese intensive Ausbildung ab. Die TeilnehmerInnen lernen die erweiterte BaZi-Potenzialanalyse und das BaZi Coaching für eine effektive Potenzial-Entfaltung. Date Selection (erweitert) führt zu strategischen Aktionen im Fluss mit der Zeitqualität. 5 Trainings-Webinare bieten die Möglichkeit Praxis, Inhalte, Fragen und Antworten online in der Gruppe zu diskutieren (1,5 Stunden jeweils).

**Termin:** 10. bis 12. Juli 2015 - Zeit: 10 bis 18 Uhr  
**Ort:** Villa Sophienhöhe, Sophienhöhe 1, 50171 Kerpen  
**Invest:** € 1.490,00 (inkl. 19 % MwSt.)  
 inklusive Zertifikat, Arbeitsbuch und 5 Trainings-Webinare



[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com) | [www.qigong-auf-sylt.de](http://www.qigong-auf-sylt.de)

**Wir danken allen Teilnehmern des MY QIGONG CAMPS SYLT 2015**

**Veranstaltungs-Tipps** **WERBUNG**

**Ausbildungen in den chinesischen Prognosewissenschaften mit Birgit X. Fischer**

**Spezialangebot: BaZi Life Profiler-Ausbildung (Module I+II)**

Ausbildungsinvest: € 2.680,00 (inklusive MwSt.)  
 inklusive Workbooks, 10 Trainings-Webinare und Zertifikat

**Birgit X. Fischer**  
 DAOTION Institut für angewandte vitalenergetische Wissenschaften  
 Oscar Straus Straße 21  
 D-50169 Kerpen  
 Telefon: +49 (0)2273 940 578  
 Telefax: +49 (0)2273 940 576  
 Email: [bx@classicfengshui.de](mailto:bx@classicfengshui.de)  
 Internet: [www.daotion.de](http://www.daotion.de) + [www.classicfengshui.de](http://www.classicfengshui.de)

**Jetzt buchen:**  
[www.classicfengshui.de](http://www.classicfengshui.de)

## 5 DVDs mit Shaolinmeister Shi Xinggui



### Produktinformationen

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

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

### DVD-Bestellung

#### So einfach geht es ...

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

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

### LIKE ... ?!

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

### Weitere Medien und Produkte



#### Armband "A Mi Tuo Fo"

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



#### Armband "Luohan"

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

Weitere Medien und Produkte in Vorbereitung.

Jetzt bestellen:

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



Novitäten 2015

Neu erschienen ...



- **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)

Shaolin BaGua-QiGong I (Ebook)  
Die Übungsanleitungen



3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

Shaolin BaGua-QiGong II (Ebook)  
Die Übungsanleitungen



3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

Shaolin Luohan-QiGong I (Ebook)  
Die Übungsanleitungen



3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

Energie in Harmonie (Ebook)  
Die Übungsanleitungen



3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)



© 3TRUST e.K. | Foto: Manfred Pätzold

Für alle, die MEHR wollen ...



**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  
€ 15,00 [D]  
Erscheinungstermin: 2. Halbjahr 2015



**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong Das Praxis-Handbuch (Teil II)**  
Systemdynamisch-funktionelles 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  
€ 20,00 [D]  
Erscheinungstermin: 2. Halbjahr 2015



**Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong Das Praxis-Handbuch**  
Systemdynamisch-funktionelles 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  
€ 25,00 [D]  
Erscheinungstermin: 2. Halbjahr 2015

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

## Nachdenkliches I

### Das Armband der Meister

Es wird folgende Geschichte erzählt:

Es war einmal ein mächtiger König, der war müde und schwermütig geworden. Zudem plante ein benachbartes Land einen Angriff auf sein Reich.

Der König fürchtete sich vor der Verzweiflung, vor der Niederlage, vor dem Sterben. Deshalb rief er alle seine Berater zusammen und sprach zu ihnen: "Vergangene Nacht träumte ich von einem außergewöhnlichen Armband, das die Fähigkeit besitzt, mich im Handumdrehen fröhlich zu machen, wenn ich traurig bin und mich gleichzeitig nachdenklich zu stimmen, wenn ich glücklich bin. Ich weiß nicht warum, aber ich muss dieses Armband finden."

Die Berater des Königs ließen darauf hin alle Händler des Landes zusammen kommen, aber keiner von ihnen konnte ein Armband mit den besagten Fähigkeiten liefern. Schließlich wandte man sich an einen alten Weisen und erbat seinen Rat.

Der Weise holte eine Schatulle, öffnete sie und entnahm ein Armband. Dieses überließ er den Beratern des Königs mit den Worten: "Gebt dem König dieses Armband. Es birgt eine Botschaft. Aber sagt ihm, dass er die Botschaft im Verborgenen halten und erst zu einem Zeitpunkt enthüllen soll, wenn alles verloren ist und es keinen Ausweg mehr gibt."

Diese Zeit sollte bald kommen. Das Land wurde überfallen und der König verlor sein Reich. Er musste auf seinem Pferd fliehen, um sein Leben zu retten. Verfolgt von einer Schar feindlicher Reiter, die unaufföhrlich näher kamen.

So sehr sich der König auch mühte, es gelang ihm nicht, seine Häscher abzuschütteln. Völlig entkräftet erreichte er schließlich eine Weggabelung. Der König zögerte kurz und entschied sich dann für einen der Wege. Dieser endete jäh an einer Klippe. Er saß in der Falle. Vor sich der tiefe Abgrund, hinter sich seine Verfolger. Und es gab keinen Ausweg.

Im letzten Augenblick erinnerte sich der König an das Armband des Weisen. Er streifte sich das Armband ab und da offenbarte sich dessen Botschaft: "Auch das geht vorüber." Und während er sich die Botschaft bewusst machte, wurde er ganz still.

"Auch das geht vorüber." Und es ging tatsächlich vorüber. Die Feinde, die ihn verfolgten, hatten seine Spur verloren und den anderen Weg eingeschlagen. Nach einer Weile konnte er die Laute ihrer Hufe nicht mehr hören.

Den König überkam große Dankbarkeit. Die Botschaft des Armbands hatte wie ein Wunder gewirkt. Glücklich zog er sich das Armband wieder an.

Nun verspürte er neuen Mut und machte sich auf, sein Reich zurück zu erobern. Er sammelte seine Truppen wieder um sich und gemeinsam schlugen sie den Feind in die Flucht. Der triumphale Sieg wurde im ganzen Land gefeiert.

Viele Jahre vergingen und der König lebte glücklich und zufrieden in seinem Palast. Eines Tages - die Ereignisse von Damals waren längst in Vergessenheit geraten - erinnerte sich der König wieder an das Armband. Er streifte es sich ab und da offenbarte sich wieder die Botschaft: "Auch das geht vorüber." Und während er sich die Botschaft bewusst machte, wurde er ganz still.

**Ob Du unglücklich oder glücklich bist, vergiss niemals: "Alles geht vorüber". Das Armband macht dich zur Meisterin oder zum Meister deines Lebens.**

Quelle: frei nach einer Geschichte von Osho.

## Nachdenkliches II

Ein Hobbygärtner wollte den perfekten Garten erschaffen. Beseelt von seinem Vorhaben brachte er die Saat aus und freute sich auf ein wahrlich himmlisches Blumenmeer.

Umso größer war sein Entsetzen, als er nach einiger Zeit das Ergebnis seiner Bemühungen sah. Inmitten seiner Blumen und Kräutlein wucherte doch tatsächlich „hässliches Unkraut“.

Immer noch die Vision des vollkommenen Gartens vor Augen, begann der Gärtner daraufhin vehement gegen das „Unkraut“ vorzugehen. Er beschäftigte sich wochenlang - fast rund um die Uhr - mit der Problematik, las zahlreiche Fachbücher, befragte die besten Experten und probierte die unterschiedlichsten Methoden zur Vernichtung des „Unkraut“ aus. Jedoch ohne Erfolg. Das „Unkraut“ wucherte weiter vor sich hin.

Schließlich suchte er einen alten, erfahrenen Gärtnermeister auf und bat ihn um Rat. Dieser empfahl ihm zahllose Verfahren und Mittel, die der Hobbygärtner aber bereits alle wirkungslos versucht hatte.

Am Ende des Tages saßen beide - der erschöpfte und sichtlich enttäuschte Hobbygärtner und der weise Gärtnermeister - zusammen auf einer Bank. Sie schwiegen. Auf einmal lächelte der Alte und sprach zum Hobbygärtner gewandt: „Nun, offenbar hatten alle Versuche, das Unkraut in deinem Garten zu vernichten, keinen Erfolg. Nun ist es wohl an der Zeit, du lernst, dein Unkraut zu lieben.“

In diesem Sinne: Sei der Gärtner deines Lebens. Liebe das, was ist.

Quelle: unbekannt

## Nachdenkliches III

Der Schüler kam zum Chan-Meister und fragte: "Meister, wie kann ich mich von meiner Vergangenheit lösen?" Der Meister ging daraufhin zu einem Baum, umklammerte diesen und lamentierte: "Was kann ich tun, damit der Baum mich loslässt?!"

Quelle: aus dem Chan-Buddhismus

## Nachdenkliches IV

"Darum habe ich sogar Erleuchtung als das letzte Spiel bezeichnet. Je eher du es fallen lässt, umso besser. Warum nicht einfach nur sein? Warum unnötigerweise hierhin und dorthin rennen? Du bist, was die Existenz möchte, dass du bist. Entspanne einfach."

Quelle: Osho

## 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.willkommen-auf-sylt.de](http://www.willkommen-auf-sylt.de)
- [www.fengshui-ratgeber.de](http://www.fengshui-ratgeber.de)
- [www.classicfengshui.de](http://www.classicfengshui.de)
- [www.123zukunft.de](http://www.123zukunft.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.villa-sophienhoehe.de](http://www.villa-sophienhoehe.de)

## Zu guter Letzt ...

**"Fließendes Wasser fault nicht. Die Türangeln rosten nicht. Das kommt von der Bewegung."**

Quelle: Lü Bu Wei





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

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



---

## Impressum und rechtliche Hinweise

### Herausgeber des Magazins:

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

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied

Fon: + 49 (0)2631 405535

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

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

Sitz des Instituts: Neuwied

Institutsleiter: Gottfried Eckert

Umsatzsteuer-ID: DE243977788

### [Magazin abbestellen](#)

Der Herausgeber hat sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Magazins und der zur Verfügung gestellten Daten und Informationen bemüht. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden.

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

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