



# Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,

die Redaktion startet den ultimativen Sommer-Turbo und präsentiert die wolkenlos-sonnige **Ausgabe Nr. 7** 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**

# 1 QiGong-Übung aus dem neuen Ebook "Shaolin BaGua QiGong I (Ebook). Die Übungsanleitungen"

## Übung: Körper, Geist und Seele in Balance bringen

### Ausgangsposition: schulterbreiter Parallelstand

Stufe 1: Hebe das linke Bein und winkle es an. Kreise mit dem linken Fuß von innen nach außen (gegen den Uhrzeigersinn). Stufe 2: Kreise zusätzlich mit der linken Hand (die Handfläche zeigt zum Körper) gegen den Uhrzeigersinn um den Bauchnabel. Stufe 3: Kreise darüber hinaus noch mit der rechten Hand über dem Scheitel (die Handfläche zeigt dorthin) im Uhrzeigersinn. Übe eine Weile. Absetzen. Anschließend Seitenwechsel.

Stufe 1: Hebe das rechte Bein und winkle es an. Kreise mit dem rechten Fuß von innen nach außen (im Uhrzeigersinn). Stufe 2: Kreise zusätzlich mit der rechten Hand (die Handfläche zeigt zum Körper) im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel. Stufe 3: Kreise darüber hinaus noch mit der linken Hand über dem Scheitel (die Handfläche zeigt dorthin) gegen den Uhrzeigersinn. Übe eine Weile. Absetzen.

Shaolin BaGua-QiGong I (Ebook)  
Die Übungsanleitungen



**Blick ins Ebook:**  
[www.amazon.de/reader/B00V51H8MQ](http://www.amazon.de/reader/B00V51H8MQ)

# 1 QiGong-Technik aus dem neuen Ebook "Shaolin BaGua QiGong II (Ebook). Die Übungsanleitungen"

## Technik: Links und rechts den Berg öffnen

### Ausgangsposition: schulterbreiter Parallelstand

Einatmung: Nimm Energie auf Höhe des unteren Dantians auf, indem du eine imaginäre Energiekugel formst. Führe die Energie mit beiden Händen - die Handinnenflächen zeigen anfangs nach oben, dann zum Körper und schließlich zur Erde - vor dem Körper nach oben über den Kopf. Kurze Pause.

Ausatmung: Drehe die Fingerspitzen nach außen und führe nun die Energie nach unten, indem du die Arme langsam sinken und einen weiten Bogen zu den Seiten beschreiben lässt.

Wiederhole mehrfach.

### Abschluss: schulterbreiter Parallelstand

#### Allgemeine Praxishinweise:

##### 5 Merkmale (Einatmung)

- 1 Zehen sanft ankrallen
- 2 Knie sanft strecken
- 3 Beckenbodenmuskel sanft kontrahieren
- 4 Bauch sanft heben
- 5 Zunge sanft an den Gaumen legen

##### 5 Merkmale (Ausatmung)

- 1 Zehen lösen + entspannen
- 2 Knie sanft beugen
- 3 Beckenbodenmuskel entspannen
- 4 Bauch senken
- 5 Zunge zum Mundboden senken

Shaolin BaGua-QiGong II (Ebook)  
Die Übungsanleitungen



**Blick ins Ebook:**  
[www.amazon.de/reader/B00V521J6Q](http://www.amazon.de/reader/B00V521J6Q)

# 1 QiGong-Übung aus dem neuen Ebook "Shaolin Luohan QiGong I (Ebook). Die Übungsanleitungen"

## Übung: Der Metallhahn wacht auf und kräht

### Fokus: Öffnung Brusttore, Stärkung Lunge

**Ausgangsposition:** Enger Stand. Setze den linken Fuß zur Seite (schulterbreiter **Parallelstand**).

Forme beide Hände zu Klauen (alle Finger berühren sich an den Fingerspitzen).

Verlagere das Körpergewicht zur rechten Seite, hebe das linke Bein und winkle es an.

Führe die gestreckten Arme mit den Klauenhänden hinter den Körper und baue Körperspannung auf. Halte die Position kurz.

Beende die Position, entspanne die Arme und setze den linken Fuß ab.

Beinwechsel. Führe die Übung analog mit dem rechten angewinkelten Bein aus.

Wiederhole mehrfach.

**Abschluss:** Beende die Übung. Setze den linken Fuß achtsam und bewusst zurück. **Enger Stand.**

**Balance:** Setze nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite (schulterbreiter Parallelstand) und übe analog.

Shaolin Luohan-QiGong I (Ebook)  
Die Übungsanleitungen



**Blick ins Ebook:**  
[www.amazon.de/reader/B00V52PLBA](http://www.amazon.de/reader/B00V52PLBA)

# 1 Übung aus dem neuen Ebook "Energie in Harmonie (Ebook). Die Übungsanleitungen"

## Stehmeditation: Stehen wie ein Medizin-Buddha

**Fokus:** Beruhigung, Entspannung, Loslassen, Selbstliebe, Heilung

**Ausgangsposition:** Enger Stand. Setze den linken Fuß zur Seite (schulterbreiter **Parallelstand**).

Führe die rechte Hand vor das mittlere und die linke Hand vor das untere Dantian.

Schließe langsam deine Augen. Entspanne bewusst Körper, Geist und Seele. Stille Meditation (alternativ: Stille Meditation bei geöffneten bzw. halb-geöffneten Augen). Lass deine Gedanken frei schweifen. Sie dürfen kommen und gehen. Löse dich von ihnen. Sie sind bedeutungslos. Beobachte nur. Alles was jetzt da ist, darf auch da sein.

Öffne wieder langsam die Augen. (alternativ: Beende langsam die Meditation.)

**Abschluss:** Beende die meditative Praxis. Setze den linken Fuß achtsam und bewusst zurück. **Enger Stand.**

Energie in Harmonie (Ebook)  
Die Übungsanleitungen



**Blick ins Ebook:**  
[www.amazon.de/reader/B00V52XXP6](http://www.amazon.de/reader/B00V52XXP6)



## **Die 5 Augen ...**

**Das menschliche Auge  
Das himmlische Auge  
Das Auge der Weisheit  
Das Auge des Dharma  
Das Auge des Buddha**

(Quelle: Diamant-Sutra)

**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



# Ich mach dir schöne Augen!

Gottfried Eckert  
 Augen-QiGong-Trainings und -Ausbildungen  
[www.ich-mach-dir-schoene-augen.de](http://www.ich-mach-dir-schoene-augen.de)  
[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 09:00 - 11:15 Uhr	Augen-QiGong Basic Instructor	Neuwied
25.07.2015 - 26.07.2015 09:00 - 18:00 Uhr	Augen-QiGong Instructor	Neuwied
29.08.2015 09:00 - 11:15 Uhr	Augen-QiGong Basic Instructor	Neuwied
29.08.2015 - 30.08.2015 09:00 - 18:00 Uhr	Augen-QiGong Instructor	Neuwied
10.10.2015 09:00 - 11:15 Uhr	Augen-QiGong Basic Instructor	Neuwied
10.10.2015 - 11.10.2015 09:00 - 18:00 Uhr	Augen-QiGong Instructor	Neuwied
28.11.2015 09:00 - 11:15 Uhr	Augen-QiGong Basic Instructor	Neuwied
28.11.2015 - 29.11.2015 09:00 - 18:00 Uhr	Augen-QiGong 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**

<b>Travel-Tipp</b>	<b>WERBUNG</b>
<p><b>Ihre kompetente Ansprechpartnerin für alle Reisevorhaben:</b></p> <p><b>123gesundereisen</b>                  Nicola Kaiser                  Schillerstraße 21                  D-40699 Erkrath                  Fon: +49 (0)2104 35942                  Email: <a href="mailto:kaiser@123zukunft.de">kaiser@123zukunft.de</a></p>	
	

<b>Veranstaltungs-Tipps</b>	<b>WERBUNG</b>
<p><b>Ausbildungen in den chinesischen Prognosewissenschaften mit Birgit X. Fischer</b></p> <p><b>BaZi Life Profiler Modul I <span style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Essenz Intensiv</span></b></p> <p>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 Wirkung auf eine Person? Die Wirkung auf ein Unternehmen? Die BaZi-Analyse in der BaZi-Analyse. Beispiele aus der 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).</p> <p><b>Termin:</b> 5. bis 7. Juni 2015 - Zeit: 10 bis 18 Uhr  <b>Ort:</b> Villa Sophienhöhe, Sophienhöhe 1, 50171 Kerpen (Kölner Umland West)  <b>Invest:</b> € 1.490,00 (inkl. 19 % MwSt.)                  inklusive Zertifikat, Arbeitsbuch und 5 Trainings-Webinare</p>	

<b>Veranstaltungs-Tipps</b>	<b>WERBUNG</b>
<p><b>Ausbildungen in den chinesischen Prognosewissenschaften mit Birgit X. Fischer</b></p> <p><b>Spezialangebot: BaZi Life Profiler-Ausbildung (Module I+II)</b></p> <p>Ausbildungsinvest: € 2.680,00 (inklusive MwSt.)                  inklusive Workbooks, 10 Trainings-Webinare und Zertifikat</p> <p><b>Birgit X. Fischer</b>                  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: <a href="mailto:bx@classicfengshui.de">bx@classicfengshui.de</a>                  Internet: <a href="http://www.daotion.de">www.daotion.de</a> + <a href="http://www.classicfengshui.de">www.classicfengshui.de</a></p>	

<b>Veranstaltungs-Tipps</b>	<b>WERBUNG</b>
<p><b>Ausbildungen in den chinesischen Prognosewissenschaften mit Birgit X. Fischer</b></p> <p><b>Spezialangebot: BaZi Life Profiler-Ausbildung (Module I+II)</b></p> <p>Ausbildungsinvest: € 2.680,00 (inklusive MwSt.)                  inklusive Workbooks, 10 Trainings-Webinare und Zertifikat</p> <p><b>Birgit X. Fischer</b>                  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: <a href="mailto:bx@classicfengshui.de">bx@classicfengshui.de</a>                  Internet: <a href="http://www.daotion.de">www.daotion.de</a> + <a href="http://www.classicfengshui.de">www.classicfengshui.de</a></p>	

**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 DANKESCHÖN und Energieausgleich ein eSkript mit den Basisübungen des Rücken QiGongs. Nach Veröffentlichung der Rezension einfach eine Kurznachricht (Betreff: Rezension) an [mail@3trust-media.com](mailto:mail@3trust-media.com) senden. Das eSkript wird dann kurzfristig an die Emailadresse der/des RezensentIn verschickt.

## Weitere Medien und Produkte



### Armband "A Mi Tuo Fo"

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



### Armband "Luohan"

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



### Augenfitness-Tischaufsteller

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

## Weitere Medien und Produkte in Vorbereitung.

Jetzt bestellen:

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

**NEU!**



Novitäten 2015

Neu erschienen ...

# 3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

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

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

Jetzt kaufen:

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

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

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

Shaolin BaGua-QiGong I (Ebook)  
Die Übungsanleitungen

Shaolin BaGua-QiGong II (Ebook)  
Die Übungsanleitungen

Shaolin Luohan-QiGong I (Ebook)  
Die Übungsanleitungen



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

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

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

Energie in Harmonie (Ebook)  
Die Übungsanleitungen



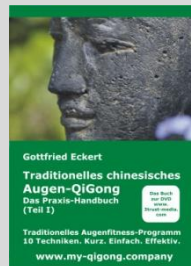
3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)



Für alle, die MEHR wollen ...

# 3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB



**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong Das Praxis-Handbuch (Teil I)**  
Traditionelles Augenfitness-Programm. 10 Techniken.  
Kurz. Einfach. Effektiv  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K. | ISBN: 978-3-945249-06-2  
Paperback, 60 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
€ 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 vermeintliche Handicap

Ein Junge, der bei einem Unfall seinen linken Arm verloren hatte, war trotz dieser körperlichen Benachteiligung fest entschlossen, einen Kampfsport zu erlernen. Also meldete er sich zum Judo-Training an. Sein Lehrer zeigte ihm einen bestimmten Griff und gab ihm auf, diesen Griff immer und immer wieder zu üben. Nach rund 6 Monaten hatte der Junge diesen Griff perfektioniert. Nun wandte er sich an seinen Lehrer und wollte weitere Griffe erlernen. Sein Lehrer lehnte dies jedoch ab und wies den Jungen an, weiter nur diesen einen Griff zu üben. Und so trainierte der Junge mit ganzem Herzen und voller Hingabe eben „seinen“ Griff. Nach weiteren sechs Monaten des Trainings durfte der Junge an seinem ersten Turnier teilnehmen. Niemand gab ihm eine Chance. Doch zu aller Überraschung gewann der Junge Kampf um Kampf und schließlich auch noch das Finale. Nach Fassung ringend suchte er nach einer Erklärung für seinen großartigen Erfolg. Die gab ihm sein Lehrer: „Nun, da gibt es im Wesentlichen zwei Gründe: Erstens habe ich dir einen der schwierigsten und effektivsten Griffe überhaupt gezeigt. Diesen einen Griff hast du immer wieder geübt und zur Perfektion gebracht. Und zweitens gibt es nur eine einzige Verteidigung für diesen Griff. Sie setzt voraus, dass dein Gegner deinen linken Arm zu fassen bekommt ...“ Und da wurde dem Jungen bewusst, dass seine größte Schwäche zugleich seine größte Stärke war.

Quelle: unbekannt

### Nachdenkliches II

#### Klug gekommen, dumm gelaufen ...

Ein Lieblingsspruch von Shaolinmeister Shi Xinggui. Shi Xinggui bringt es auf den Punkt. Wir kommen klug auf diese Welt. Ab diesem Zeitpunkt beginnt dann der sogenannte „Ernst des Lebens“. Sozialisierungsprozesse. Kontrolle. Konditionierungen. Programmierungen.

Nach Jahren der Unbewusstheit ergibt sich meist im Lebensalter zwischen Ende 30 und Mitte/Ende 40 - bei der/dem einen etwas früher, bei der/dem anderen etwas später - „überraschend“ die Möglichkeit, wieder zu Bewusstsein zu gelangen. Noch einmal die Kurve zu bekommen. Meist ausgelöst durch Ereignisse, wie beispielsweise Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes, Trennung vom Partner, Tod von nahen Angehörigen usw.

Diese vermeintlichen „Lebenskrisen“ sind Chancen. Jetzt gilt es, die Lebenssituation genau anzuschauen, anzunehmen und in der Erkenntnis sein Leben neu zu ordnen und zu gestalten. Um dann irgendwann wieder klug diese Bühne zu verlassen. Alles andere wäre dumm gelaufen ...

### Nachdenkliches III

#### Das kommt mir chinesischesch ...

Ein chinesisches Sprichwort besagt:

“Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel über dein Haus ziehen. Aber du kannst verhindern, dass sie auf deinem Dach ein Nest bauen”.

In diesem Sinne: Lächle über das, was ist und schenke deinen illusionären Gedanken der Besorgnis keinen Glauben!

### Nachdenkliches IV

Wie geht es dir?

In dem magischen Moment des JETZT kann es dir nur gut gehen. Denn entweder ist noch nichts geschehen (Zukunft) oder aber es ist bereits vorbei (Vergangenheit). Jede andere Sichtweise verursacht Leid.

Nichts existiert oder geschieht außerhalb der Gegenwart. Vergangenes ist immer im JETZT geschehen. Zukünftiges wird sich immer im JETZT ereignen.

Albert Einstein sagt: Vergangenheit und Zukunft sind hartnäckige Illusionen. Sie sind mithin nicht wirklich.

Was wir Vergangenheit nennen, ist eine Gedankenkonserve mit einem ehemaligen JETZT als Inhalt. Und was wir als Zukunft bezeichnen, ist eine vage, spielerische Idee von einem künftigen JETZT, im geliehenen Mantel eines vergangenen JETZT. Im JETZT gedacht.

Alle sogenannten Probleme sind Einbildung. Sie sind nicht real. Wir haben Probleme mit dem, was nicht ist. Niemals mit dem, was ist ...

### Nachdenkliches V

"Der moderne Mensch wird in einem Tätigkeitstaumel gehalten, damit er nicht zum Nachdenken kommt über den Sinn seines Lebens und der Welt."

Albert Schweitzer

### Fundstück des Monats

Andere gibt's schon genug oder wie komme ich meinem Pinguin auf die Spur ...

Einen inspirierender Beitrag von Dr. Eckart von Hirschhausen zum Thema Talente und Potenziale findest du hier: [www.youtube.com/watch?v=Az7IjfnISAs](http://www.youtube.com/watch?v=Az7IjfnISAs)

Mein Pinguin grüßt deinen Pinguin und wünscht dir eine schöne Zeit in deinem Element :-)

### Bewusstseinerhebung I

Der Körperumfang eines Elefanten offenbart, dass vegetarische Ernährung nicht unbedingt schlank macht ... :-)

### Bewusstseinerhebung II

"Es ist mir egal, dass sie meine Ideen klauen. Ich habe viel mehr die Sorge, dass sie keine eigenen Ideen haben."

Nikola Tesla

### 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.diejugendherbergen.de/jugendherbergen/leutesdorf/portrait](http://www.diejugendherbergen.de/jugendherbergen/leutesdorf/portrait)
- [www.villa-sophienhoehe.de](http://www.villa-sophienhoehe.de)

### Zu guter Letzt ...

"Da ist der Start, dort ist das Ziel. Dazwischen ist Laufen."  
Emil Zatopek, tschechische Lauflegende



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

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

---

## 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.)