



Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,

die Redaktion des ibbs-Magazins freut sich, die brandaktuelle Ausgabe **Nr. 9-2016** zu präsentieren.

Viel Freude bei der Lektüre!

Herzlichst,
Gottfried Eckert

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

[Zum Archiv](#)

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

Alle Übungsbeschreibungen dienen der Information. Wer die jeweilige Übungspraxis anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers, Autors oder ihrer Erfüllungsgehilfen 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
ibbs-Programme
ibbs-Veranstaltungskalender
Medien und Produkte
Schatzkiste
Impressum

QiGong zum Beginn von Bái Lù 白露
Settings

Datum	07.09.2016
Zeitfenster	12:53 Uhr - 14:53 Uhr
Himmelsstamm	壬 Ren Yang Wasser
Erdzweig	辰 Chen Drache Yang Erde
Tagesoffizier	危日 Wei Ri Gefahr
Nayin	長流水 Chang Liu Shui Stetig fließendes Wasser
Himmelsrichtung	W (247,6° - 292,5°)
Anleitung	Ausführung der betreffenden Übungsfolge (Übungspraxis) mit dem Rücken in die angegebene Himmelsrichtung

I. Qi-Aktivierung

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


II. BewegungsQiGong

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


III. QiGong-Atemtechnik

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

IV. QiGong-Formübung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Die Hände vor das untere Dantian führen. Die Handflächen weisen zum Körper.
- ② Die Hände im Bogen bis auf Brusthöhe führen. Darauf achten, dass die Schultern locker und entspannt sind. Die Arme sind offen und rund. Die Handflächen weisen zum Körper, die Fingerspitzen zueinander. Während dessen die Knie beugen und sanft nach unten sinken.
- ③ Nun die Handflächen mittels Rotationsbewegung der Unterarme zur Erde drehen. Die Hände nach unten sinken lassen und seitlich hinter den Körper zu den Nieren führen. Dort mit den Handflächen zum Körper ablegen. Die Position kurz halten.
- ④ Die Position beenden. Den Körper wieder aufrichten und dabei die Hände seitlich auf Hüfthöhe nach vorne bis vor das untere Dantian führen.
- ☒ Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- 🕒 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.



Vitalisierungspunkte des Tages

- Dickdarm 1** | Am daumenseitigen Nagelfalzwinkel des Zeigefingers
- Niere 7** | 1 Am Vorderrand der Achillessehne, 3 Finger breit über Niere 3
- Magen 45** | Am kleinzehseitigen Nagelfalzwinkel der 2. Zehe
- Perikard 5** | 4 Finger breit oberhalb der Handgelenksbeugefalte, zwischen den Sehnen

Dong Gong

★★★★★ **Exzellent**

V. Chan-Meditation

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Die linke Hand vor das untere Dantian führen. Die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand ist erhoben. Die Fingerspitzen zeigen nach oben und die Handfläche nach vorne.
- ② Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation. Alternative Praxis: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- ③ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- **Abschluss:** Die Meditation beenden. Geschlossene Augen wieder langsam öffnen. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**



Mein Medien-Tipp

WERBUNG

Der QiGong- und Chan-TongShu 2016

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

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



Web-Tipp

QiGong-Formübung und Akupunkturpunkte des Tages:

www.my-qigong.com/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 Fasziensfitness
- 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, präzise, 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, Gesichtlesen 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



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

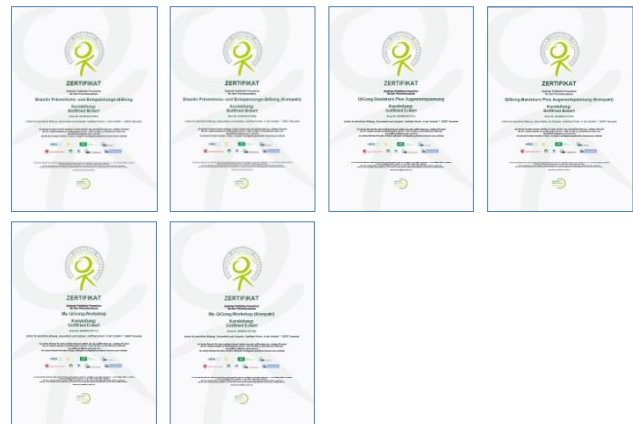
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
 Kursleiter: Gottfried Eckert
 Kursort: überregional
 Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt
[Folder](#)

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

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 NEU

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



Die Präventionskurse mit der Kursleitung Gottfried Eckert entsprechen dem aktuellen Leitfaden Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" und sind von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen [Krankenkassen](#) zertifiziert worden. Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden. Nicht erstattungsfähig sind etwaige Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten, Kurtaxe u.ä. Die entsprechenden Regelungen 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 effektiv-nachhaltige Prähabilitationsmaßnahme im Vorfeld von Therapien und Interventionen.

Seminare/Events

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

2. SyltQiGong Präventions- und Gesundheits-Forum

Termin: 18.05.2017
 Zeit: 09:00 - 20:15 Uhr
 Ort: Hotel Roth, Strandstraße 31, D-25980 Westerland/Sylt
 Information und Beratung zu den Themen: Entspannung mit QiGong & Chan-Meditation, Bewegung und Fitness, Ernährung, Lebensführung (**Eintritt frei**)

Kostenfreies Rahmenprogramm

- 09:30 - 11:00 Schnupper-Training für Einsteiger und Fortgeschrittene
 "QiGong auf Sylt - Weites Herz. Klare Sicht."
- 11:00, 11:15, 11:30, 11:45 Schnupper-Training: "Die kleine Sylt-Pause"
 In nur 10 min. frische Energie tanken und entspannen!
- 14:00 - 15:30 Schnupper-Training für Einsteiger und Fortgeschrittene
 "Augen-QiGong - Wellness für gestresste Augen"
- 18:00 - 19:30 **Aktiv-Vortrag "DESIGN YOUR HEALTH. Gesundheit und Vitalität im Jahr des Feuer-Hahns 2017"**
- 19:30 - 20:15 SYLTQIGONG-TREFF. Von Freunden. Für Freunde. Gemütlicher Ausklang des Forums in entspannter Runde.

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

Kurstermin: 20.05.2017 - 21.05.2017
 Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min
 Kursleiter: Gottfried Eckert
 Kursort: D-25980 Westerland auf Sylt
 Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWST
 Teilnehmerzahl: max. 15 (Frühzeitige Anmeldung erforderlich!)
 Infos: www.my-qigong.company/syltqigong.html
[Info-Folder](#)



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

Sylt – Heilklimatischer Turbo

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



Preview-Link:

www.my-qigong.company/files/SyltQiGong-Forum_Platat.pdf



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



© 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
 ① 5 min Fußweg zum Bahnhof/Beginn Fußgängerzone in Westerland; Shuttle zum Veranstaltungsort

Jetzt buchen:

www.my-qigong.company

Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong

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

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

Kurstermin: 15.10.2016 - 16.10.2016

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.company

Das Veranstaltungs-Highlight im September 2016

QI-MATRIX 6&1 – QI MEN DUN JIA TRIFFT XUAN KONG DA GUA

Der Intensiv-Workshop aus der Praxis für die Praxis mit Birgit X. Fischer

QI MEN DUN JIA oder die „mysteriösen Tore verbergen das Jia“ ist eine sehr alte chinesische Kunst der Kriegsführung und der Vorhersage, die wie ein kosmisches Schachspiel funktioniert. Sie gehört zu den drei klassischen Orakelmethoden des alten China. Qi Men Dun Jia kann für Vorhersagen, Ze Ri (Auswahl von günstigen Terminen), Feng Shui und Schicksalsanalysen genutzt werden.

XUAN KONG DA GUA ist eine hocheffektive Feng Shui-Methode, um Energiefelder zu beeinflussen. XKDG basiert auf den 64 Hexagrammen des Yi Jing.

Die Topics: QI MEN DUN JIA (QMDJ Feng Shui, QMDJ Prognose, QMDJ Strategie mit Einführung SunZi - Art of War, QMDJ Life Profiling, QMDJ Mental Programming) PLUS XUAN KONG DA GUA mit YI JING-Basics für die praktische Anwendung PLUS QI MATRIX - Praxis und Anwendung PLUS ZERI-QIGONG mit Gottfried Eckert

Termin: 3. September - 9. September 2016

Ort: Villa Sophienhöhe, Sophienhöhe 1, 50171 Kerpen

Preis: € 1.499,00 inkl. gesetzl. MWSt.

Veranstalter:

DAOTION Institut für angewandte vitalenergetische Wissenschaften

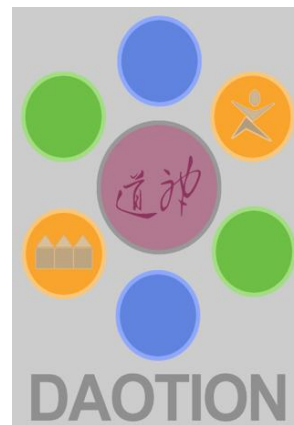
Birgit X. Fischer

Oscar Straus Straße 21

D-50169 Kerpen

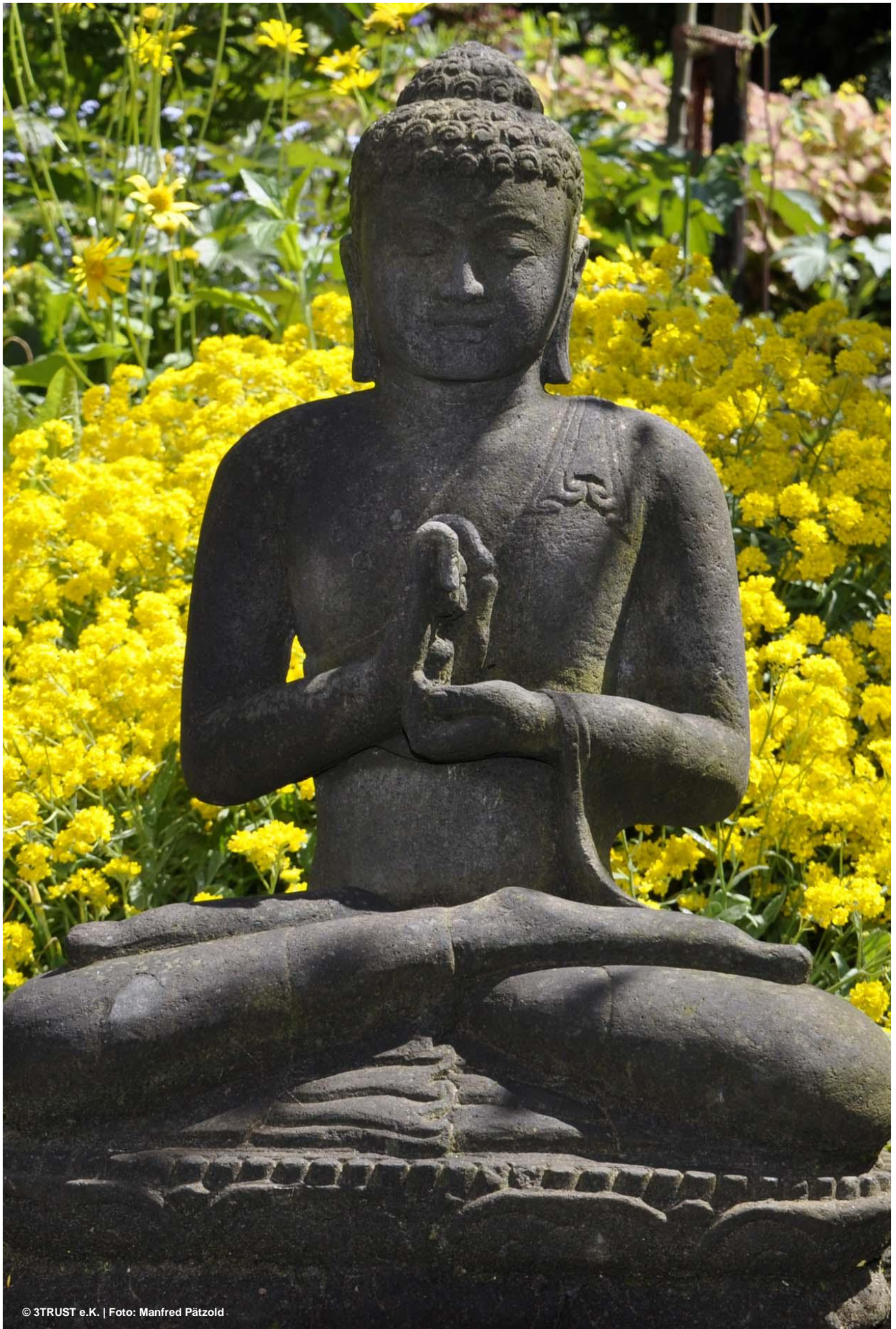
Fon: +49 (0) 2273 940578

Email: bx@classicfengshui.de



Jetzt informieren und buchen:

www.classicfengshui.de



© 3TRUST e.K. | Foto: Manfred Pätzold

5 DVDs mit Shaolinmeister Shi Xinggui



Produktinformationen

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

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

DVD-Bestellung

So einfach geht es ...

- EASY-Direktbestellung beim Verlag (versandkostenfrei, auf Rechnung): mail@3trust-media.com
- 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 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 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

Ebooks zu den Kauf-DVDs ...

3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

- **Shaolin BaGua QiGong I (Ebook).**
Die Übungsanleitungen, ASIN: B00V51H8MQ
Seiten: ca. 77, € 8,78
www.amazon.de/dp/B00V51H8MQ
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>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-01-7</p> <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>	 <p>Shaolin BaGua-QiGong II (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-02-4</p> <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>	 <p>Shaolin Luohan-QiGong I (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-03-1</p> <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>
--	---	---

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

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

3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

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

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

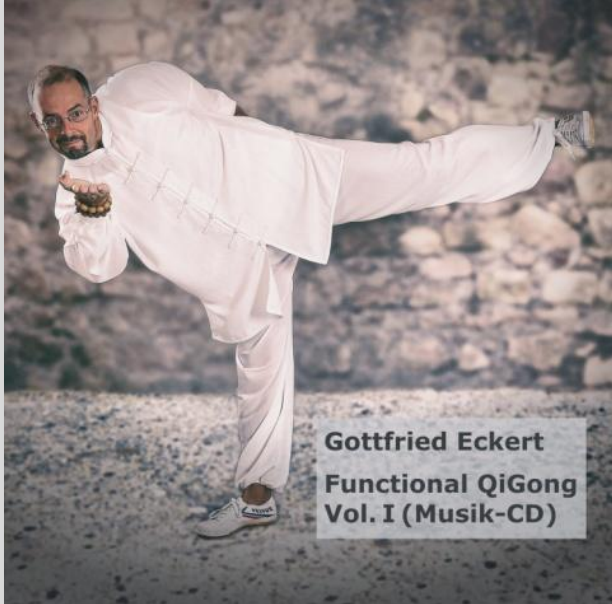


Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen. Wir freuen uns :-)

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

Musik-CD

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB



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

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

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

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

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

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

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

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

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



€ 25,00
[D]

Functional QiGong Vol. I. (Musik-CD)

Autor: Gottfried Eckert u.a.

Verlag: 3TRUST e.K.

ISBN: 978-3-945249-35-2

Dauer: 60 min

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

Weitere Informationen auch unter:

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

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

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

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

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

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

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

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

Functional QiGong | Idee, Konzeption, Realisierung

Autor: Gottfried Eckert

www.my-qi-gong.company

Musik | Komposition und Lizenzierung

Urheberin: Franziska Wodicka

Produzent: Hermann Beesten

www.minimalstudio.de

Fotos | Fotoproduktion und Fotobearbeitung

Fotograf: Jörg Lügering

www.fotostudio-one.de



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

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

Fachbücher und Periodika

5-Herzen-QiGong



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

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

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

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

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

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

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

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

Die Übungen sind ausführlich erklärt und bebildert.

Die Qualitätsmerkmale im Überblick

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

Anwenderkreis

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

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

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

ISBN: 978-3-945249-24-6

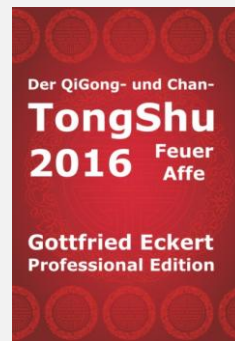
Paperback, 168 Seiten, Größe 21,0 x 14,8 cm, s/w

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

Leseprobe:

http://www.3trust-media.com/9783945249246_Leseprobe/index.html

Der QiGong- und Chan-TongShu 2016



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

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

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Herzlich willkommen im Jahr des Feuer-Affen ...

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

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

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

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

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

Der QiGong- und Chan-TongShu 2016

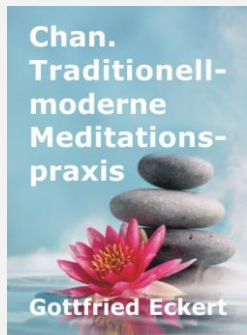
- Autor/Herausgeber: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 316 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-80-2
- Einzelpreis: € 30,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe:

http://www.3trust-media.com/9783945249802_Leseprobe/index.html

Neuerscheinungen im April 2016

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.

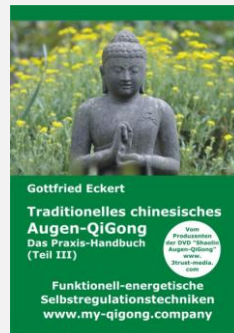
Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis

- 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

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)



3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Nihao. Schön, dass du (wieder) da bist. Immer noch nicht genug von den Augenfitness-Programmen? Dann geht es hier und jetzt für dich weiter ...

Nihao. Schön, dass du (wieder) da bist. Immer noch nicht genug von den Augenfitness-Programmen? Dann geht es hier und jetzt für dich weiter ...

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 hier präsentierte systematische Add-on-Programm dient der funktionell-energetischen Selbstregulation. Es enthält hocheffektive traditionelle Techniken zur Entspannung, Kräftigung und Flexibilisierung der Augenmuskulatur, eine exklusive Methode zur emotionalen Selbstregulation sowie einen Katalog mit ergänzenden Vitalisierungspunkten für die zielgerichtete, Augen unterstützende Selbstmassage. Alle Übungen, Methoden und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Qualitätsmerkmale: traditionelles fernöstliches Augenfitness-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik; jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen; funktionell-energetisches Add-on-Programm mit High Intensity-Performance und High Impact; Cross-Training für die unterschiedlichsten Gesundheitsmethoden und Sport- und Fitnessarten

Anwenderkreis: alle AnwenderInnen von Informationstechnologien; 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; Menschen, denen eine klare Sicht (auch im übertragenen Sinne) wichtig ist; alle, die wunderschöne, strahlende, sexy Glamour-Augen haben wollen

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 68 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-09-3
- Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe:

http://www.3trustmedia.com/9783945249093_Leseprobe/index.html

Neuerscheinung im Mai 2016



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 hoch-effektive 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

Design your health I

Ausgewählte Vitaltermine für QiGong und Chan-Meditation im September 2016 ...

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

05.09.2016

Zeitfenster: 21:00 - 23:00 Uhr
 Himmelsrichtung: N (337,6° - 22,5°)
 Praxis: QiGong/Chan zur Stärkung der Leber
 Vitalpunkte: Ni6 (Kardinal) + Lu7 (Kopplung)

22.09.2016

Zeitfenster: 13:00 - 15:00 Uhr
 Himmelsrichtung: S (157,6° - 202,5°)
 Praxis: QiGong/Chan zur Stärkung der Nieren
 Vitalpunkte: Gb41 (Kardinal) + 3E5 (Kopplung)

Save the dates

7. September: Beginn von Bái Lù 白露 (12:53 Uhr)
22. September: Beginn von Qiū Fēn 秋分 (22:23 Uhr)

Nachdenkliches

Sein und Schein

Was wäre, wenn ...

das, was wir Leben nennen, nur ein Spiel wäre?

Stell dir Folgendes vor: Eines Tages kommt Gott und sagt: „Da gibt es einen tollen Abenteuerspielplatz. Mit zahlreichen Spielgeräten. Große und kleine. Schlichte und spektakuläre. Leichte und anspruchsvolle. Mit und ohne Nervenkitzel. Wie wäre es, hast du Lust, auf dem Abenteuerspielplatz zu spielen? Du kannst alles ausprobieren. Alles. Nach Herzenslust. Suche dir einfach die Spielgeräte aus, die dir gefallen. Vielleicht wirst du nicht mit jedem Gerät gleich zurechtkommen. Dann gib nicht auf. Irgendwann hast du es drauf. Vielleicht ist das eine oder andere Gerät auch momentan eine Nummer zu groß für dich. Das macht nichts. Es gibt genügend Auswahl auf dem Spielplatz. Du wirst die Geräte, die dir liegen, schon herausfinden. Es kann sein, dass du dir hin und wieder eine kleine Schramme oder ein blutiges Knie holst. Da packen wir dann ein großes Pflaster drauf. Das geht vorüber. Eines noch: Während du im Spiel eifrig vertieft bist, kannst du schon mal vergessen, wo du dich gerade befindest. Wann immer du willst, erinnere dich:

Du bist auf dem Abenteuerspielplatz. Und du spielst!“

Du bist neugierig auf den Abenteuerspielplatz und die vielen Spielgeräte. Du entscheidest dich zu spielen. Und du spielst noch heute dort ...

Text: Gottfried Eckert, Neuwied

It's showtime ...



„Das Dao erzeugt die Eins.
 Die Eins erzeugt die Zwei.
 Die Zwei erzeugt die Drei.
 Die Drei erzeugt alle Dinge.“
 Lao Zi, Dao De Jing

Gottfried Eckert
 www.my-qigong.com

© 2015 3TRUST Media - www.3trust-media.com - Foto: Robert August Meyer

Bewusstseinerweiterung I

Die drei Lebensphasen:

1. Geburt
2. Was zum Teufel ist das?
3. Tod

Bewusstseinerweiterung II

Das Zerdrücken einer Banane im Giersch ...
1980: Du sollst doch nicht mit dem Essen spielen!
2016: Green Smoothie. € 5,00.

Bewusstseinerweiterung III

Ich habe gerade 1000 Kalorien verbrannt.
 Ok. Pizza im Ofen vergessen!

Bewusstseinerweiterung IV

**Der Pessimist sagt: "Es geht bergab."
 Der Optimist hingegen: "Huuiihh."**

Tipp des Monats

Iss die Hälfte, bewege dich die doppelte Strecke, lache dreimal so viel und liebe maßlos. Das ist das Geheimnis für ein vitales und langes Leben (aus Tibet)!

Lieb-Links

- www.institut360.de
- www.my-qigong.com
- www.3trust-media.com
- www.sylt-qigong.de
- www.willkommen-auf-sylt.de
- www.qigong-auf-sylt.de
- www.fengshui-ratgeber.de
- www.classicfengshui.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.villa-sophienhoehe.de
- www.fotostudio-one.de
- www.qigong-tigerobics.de

**Zu guter Letzt ...
 Du kannst. Punkt.**



**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.)