



Liebe Leserinnen und Leser,  
die Redaktion des **ibgs**-Magazins  
freut sich, die brandaktuelle Ausgabe  
Nr. 09-2018 zu präsentieren.

Eine inspirierende Lektüre wünscht  
Gottfried Eckert

#### [Zum Archiv](#)

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

Alle Übungsbeschreibungen dienen der Information. Wer die jeweilige Übungspraxis anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers, Autors oder ihrer Erfüllungshelfen für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Übungen sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinisch-therapeutische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen, sofern diese angezeigt ist. Bitte bei gesundheitlichen Problemen dringend vor Beginn der jeweiligen Übung ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und insbesondere klären, ob die Übung individuell geeignet ist.

# Magazin



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

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

**QiGong im Monat des Metall-Hahnes 辛酉**
**Settings**

<b>Übungsfolge</b>	Die vorgestellte Übungsfolge ist passgenau auf die Energiematrix des Metall-Hahn-Monats kodiert und soll die Übenden unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Monatsenergien zu kommen.
<b>Zeitraum</b>	08.09.2018 - 07.10.2018
<b>Himmelsrichtung</b>	W (247,6° - 292,5°)
<b>Anleitung</b>	Ausführung der betreffenden Übungsfolge (Übungspraxis) mit dem Rücken in die angegebene Himmelsrichtung

**I. QIGONG.Aktivierung**

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


**II. QIGONG.Bewegung**

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① 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.Atmung**

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Die rechte Hand an den rechten Rippenbogen 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 an den rechten Rippenbogen legen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurück setzen. **Enger Stand**.

#### IV. QIGONG.Functional

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern, das linke Bein heben und anwinkeln.
- ② Die rechte Hand nach oben über den Kopf führen, der linke Arm verbleibt seitlich. Die linke Handfläche zeigt dabei zur Erde. Den Blick nach oben in die geöffnete rechte Hand richten. Die Position halten.
- ③ Die Position beenden. Den linken Fuß absetzen, und den rechten Arm senken.
- ↔ Wechsel: Die Übung analog auf dem linken Standbein ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.
- 🕒 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.



#### V. QIGONG.Chan-Meditation

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



#### Meine Medien-Tipps

#### WERBUNG

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

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

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

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



#### Web-Tipp

Die funktionelle QiGong-Übung des Tages:

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

Heute | Die Gunst des Tages nutzen!

### Traditionelles chinesisches Augen-QiGong

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

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

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

Das systematische **Add-on-Programm** dient der funktionell-energetischen Selbstregulation. Es enthält hocheffektive traditionelle Techniken zur Entspannung, Kräftigung und Flexibilisierung der Augenmuskulatur sowie eine exklusive Methode zur emotionalen Selbstregulation.

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

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

#### AnwenderInnenkreis

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

#### Qualitätsmerkmale

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

#### Gesundheitsfokus

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

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

### Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong

**Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong** bietet ein ganzheitliches, authentisches System zur Rückenmobilisation und -balance, das die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise berücksichtigt.

Das niedrigschwellige **Basisprogramm** umfasst 4 ausgewählte, einfach zu erlernende und wirkungsvolle traditionelle Rückenfitnessübungen als Kurzanwendung für die tägliche Rückenhygiene.

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

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

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

#### AnwenderInnenkreis

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

#### Qualitätsmerkmale

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

#### Gesundheitsfokus

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

#### Gewusst?

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

## 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 niedrigschwellige, effektiv-nachhaltige Techniken und Übungen für die körperliche, emotionale, mentale, seelische und universelle Selbstregulation.

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

### Qualitätsmerkmale im Überblick

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

### Anwenderkreis

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

## Shaolin-QiGong nach Shaolinmeister Shi Xinggui

Die Shaolin QiGong-Programme "Shaolin BaGua-QiGong Teil I - III", "Shaolin Luohan QiGong I - III" und "Shaolin Tiger- und Drachen-QiGong I - III" sind von Shaolinmeister Shi Xinggui (32. Generation der Shaolinmönche) entwickelt worden.

Shi Xinggui hat ein authentisches eigenes Übungssystem geschaffen, das einerseits in der Tradition des Shaolin-Klosters steht und andererseits die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis berücksichtigt. Es ist ein ganzheitlicher, effektiv-nachhaltiger QiGong-Stil mit weichen, sanften und harmonisierenden Bewegungen, der den Übenden unterstützt, körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durchs Leben zu gehen. Die Übungen fördern durch ihren sanften Bewegungsfluss ein inneres Empfinden von Leichtigkeit. Shaolin QiGong nach Shaolinmeister Shi Xinggui ist grundsätzlich für jeden - unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung - geeignet.

## Chan-Meditation

Die Chan-Meditation ist eine Meditationsschule des Mahāyāna-Buddhismus, eine der drei Hauptrichtungen des Buddhismus. Das Wort Chán wurde aus dem Sanskrit (Dhyāna = Meditation, Versenkung) in das Chinesische übertragen und verschriftet.

Die Chán-Praxis kann unmittelbar auf den historischen Buddha Siddhartha Gautama (auch: sanskr. śākyamuni; chin. Shijīāmùní) zurückverfolgt werden. Als Begründer (1. Patriarch) des Chan-Buddhismus in China gilt einige Generationen später der legendäre indische Mönch Bodhidharma (chin. Pútidámó). In der Folge wurde der Chan-Buddhismus in Ost- und Südostasien verbreitet. So entstanden die Traditionen des „Zen“ (Japan), „Seon“ (Korea), „Thien“ (Vietnam)“.

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

### Das ibgs-Leistungsportfolio

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

### MingGua-QiGong

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

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

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

# 命卦氣功禪

### ZeRi-QiGong

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

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

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

# 擇日氣功禪

### XuanShu-QiGong

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

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

Zu den 5 traditionellen chinesischen Künsten zählen:

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

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

# 玄術氣功禪

### YiJing Transformation QiGong

**QiGong meets YiJing. Intuitiv, intelligent, mehrdimen-  
sional, transformatorisch.**

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

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

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

# 易經氣功



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

#### Unser exklusives Leistungsangebot:

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

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

## QiGong und Chan Duan Wei-Graduierung



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

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

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

# 氣功禪段位制

### Qualitätsmerkmale der IBGS-Veranstaltungen

#### Veranstaltungen für alle.

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

#### Tradition und Moderne.

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

#### Hautnah an der Quelle.

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

#### Mit System.

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

#### Hocheffektive westliche Methodik.

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

#### Ganzheitlichkeit.

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

#### Mit Herz.

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

#### Professionelle Veranstaltungsunterlagen und -medien.

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

#### Stimmige Rahmenbedingungen.

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

**Ausbildungen (laufend/nach Vereinbarung)**

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

Veranstaltungs-Code: TCA-BI  
 Ausbildungseinheiten: min. 3  
 Ausbildungsleiter: Gottfried Eckert  
 Ausbildungsorte: IBGS-Trainingscenter Neuwied, D-A-CH  
 Ausbildungsgebühr: € 60,00\*  
[Info](#) [Folder](#)

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

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



Weitere Veranstaltungen in Planung.

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

\* umsatzsteuerbefreite Ausbildungsveranstaltung gemäß § 4 Nr. 21 UStG

**Kurse (laufend/nach Vereinbarung)**

**Präventionskurs: Shaolin Präventions-und Entspannungs-QiGong - Kurs-ID 20150722-673561**

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

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

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

**Präventionskurs: QiGong-Basiskurs Plus Augenentspannung - Kurs-ID 20150819-677211**

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

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

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

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

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

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

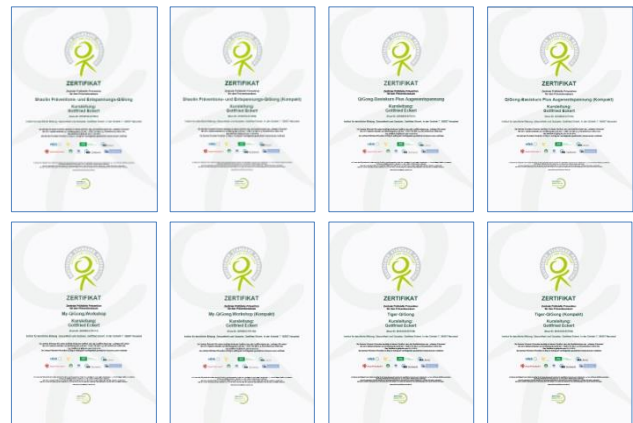
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite  
 Kursleiter: Gottfried Eckert  
 Kursort: überregional  
 Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt  
[Folder](#)

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

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

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

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



Die Präventionskurse mit der Kursleitung Gottfried Eckert entsprechen dem aktuellen Leitfadens Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" und sind von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen [Krankenkassen](#) zertifiziert worden. Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden. Nicht erstattungsfähig sind etwaige Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten, Kurtaxe u.ä. Die entsprechenden Regelungen für das Handlungsfeld Stressmanagement - Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement) ansprechen. Apropos: QiGong kann nicht nur notwendige Rehabilitationsangebote zielführend begleiten, der Übungsweg eignet sich auch als effektive nachhaltige Prähabilitationsmaßnahme (PRÄHA) im Vorfeld von Therapien und Interventionen.

**QiGong auf Rezept gefällig?**

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

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



Seminare/Events

**MY-QIGONG.SUMMER-OPENING SYLT 2019**

**Vortrag: DESIGN YOUR HEALTH 2019**

Vital-Themen: Energiematrix 2019, Potentielle Auswirkungen der Jahresenergien auf die körperliche, mentale und seelische Gesundheit, Handlungsempfehlungen für ein Leben in der Mitte

Freitag, 17.05.2019 | 17:30 - 19:00 Uhr  
kostenfrei, nur geladene Gäste

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

Kurstermin: 18.05.2019 - 19.05.2019

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!)

[Info-Folder](#)



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

**Sylt – Heilklimatischer Turbo**

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



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

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

**Unterkunfts-Tipp**

**WERBUNG**

**Einzel-/Doppelzimmer + Appartements Sabine Möller**

Am Grenzkrug 12, D-25980 Tinnum auf Sylt

Infos/Buchung: [www.willkommen-auf-sylt.de](http://www.willkommen-auf-sylt.de)

Ⓜ 7 min Fußweg zum Bahnhof/Beginn Fußgängerzone in Westerland; Shuttle zum Veranstaltungsort

Jetzt buchen:

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

己亥氣功禪

Unterrichtet wird das von Gottfried Eckert neu entwickelte **Ji Hai-QiGong**, das im Einklang mit den Energien des Erd-Schwein-Jahres 2019 ist. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus.



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

**Regionale Präventionskurse**

**My-QiGong.Workshop**

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

**Präventionskurs: My-QiGong.Training für die Mitte (Kompakt) - Kurs-ID 20180703-1024407**

Programm: My-QiGong.Training für die Mitte

Kurstermin: 24.11.2018 - 25.11.2018

Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min

Kursleiter: Gottfried Eckert

Kursort: Abteistraße 132, D-56170 Bendorf-Sayn

Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Teilnehmerzahl: max. 15 (Frühzeitige Anmeldung erforderlich!)

[Info-Folder](#)



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

**Jetzt buchen:**

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

**Regionale Präventionskurse**

**My-QiGong.Workshop**

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

**Präventionskurs: My-QiGong.Workshop (Kompakt)**

**Kurs-ID 20160613-781120**

Programm: Ji Hai-QiGong 2019

Kurstermin: 09.02.2019 - 10.02.2019

Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min

Kursleiter: Gottfried Eckert

Kursort: Abteistraße 132, D-56170 Bendorf-Sayn

Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Teilnehmerzahl: max. 15 (Frühzeitige Anmeldung erforderlich!)

[Info-Folder](#)



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

**Jetzt buchen:**

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



*Wir machen fit*  
Offizieller Partner von [www.machtfit.de](http://www.machtfit.de)  
zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

## 5 DVDs mit Shaolinmeister Shi Xinggui



### Produktinformationen

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

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

### DVD-Bestellung

#### So einfach geht es ...

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

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

### LIKE ... ?!

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

## Weitere Medien und Produkte



zur Zeit ausverkauft!

### Armband "A Mi Tuo Fo"

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



zur Zeit ausverkauft!

### Armband "Luohan"

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



### Augenfitness-Tischaufsteller

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

Weitere Medien und Produkte in Vorbereitung.

Jetzt bestellen:

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

## Ebooks zu den Kauf-DVDs ...

# 3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

Weitere Informationen auch unter:

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

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

Jetzt kaufen:

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

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

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

<p>Shaolin BaGua-QiGong I (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-01-7</p> <p>3TRUST e.K.   Verlag, Media &amp; Services <a href="http://www.3trust-media.com">www.3trust-media.com</a></p>	<p>Shaolin BaGua-QiGong II (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-02-4</p> <p>3TRUST e.K.   Verlag, Media &amp; Services <a href="http://www.3trust-media.com">www.3trust-media.com</a></p>	<p>Shaolin Luohan-QiGong I (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-03-1</p> <p>3TRUST e.K.   Verlag, Media &amp; Services <a href="http://www.3trust-media.com">www.3trust-media.com</a></p>
--	---	---

<p>Energie in Harmonie (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-04-8</p> <p>3TRUST e.K.   Verlag, Media &amp; Services <a href="http://www.3trust-media.com">www.3trust-media.com</a></p>	<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](http://www.3trust-media.com/9783945249062_Leseprobe/index.html)
- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)**  
Systemdynamisches Augenfitness-Programm  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-07-9  
Paperback, 124 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 20,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
Leseprobe: [www.3trust-media.com/9783945249079\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249079_Leseprobe/index.html)
- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)**  
Funktionell-energetische Selbstregulationstechniken  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-09-3  
Paperback, 68 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
Leseprobe: [http://www.3trust-media.com/9783945249093\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249093_Leseprobe/index.html)
- **Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch**  
Systemdynamisches Rückenfitness-Programm  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-20-8  
Paperback, 160 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
Leseprobe: [www.3trust-media.com/9783945249208\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249208_Leseprobe/index.html)

Weitere Informationen auch unter:

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

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

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

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

Fachbuch

# 3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Functional Training ist seit einiger Zeit das beherrschende Thema in der Fitnessbranche. Anfänglich noch populärer Trend, hat es sich inzwischen als feste Größe im Trainingsmarkt etabliert. Functional Training stellt eine universelle Trainingsform dar, von der sowohl Leistungs- und Spitzensportler aller Disziplinen, als auch "Otto-Normal-Menschen" im Alltag profitieren können. Das hier präsentierte Functional QiGong-Programm greift den vorhandenen Trainingsansatz auf und offeriert ein weiterführendes, systemdynamisches Setting mit funktionell-energetischen Übungen aus fernöstlichen Repertoires.

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

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

Das in diesem Übungshandbuch vorgestellte Programm umfasst 8 Workout-Module à 10 Einzelübungen - 80 funktionell-energetische Übungen in Summe. Das alles ohne Geräte. Nur du und dein Körper, dein Geist und deine Seele. Die einzelnen Übungen sind ausführlich beschrieben und bebildert.

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

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



## Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I)

Systemdynamisches Energie- und Fitness-Programm

Autor: Gottfried Eckert

Verlag: 3TRUST e.K.

ISBN: 978-3-945249-30-7

Paperback, 140 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm

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

**Leseprobe:** [www.3trust-media.com/9783945249307\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249307_Leseprobe/index.html)

Weitere Informationen auch unter:

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

Musik-CD

# 3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

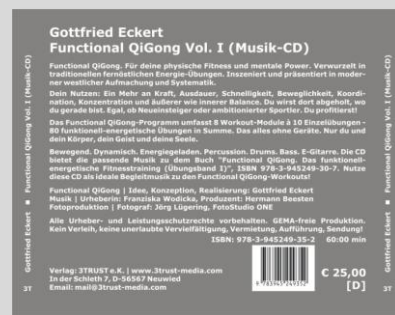
Functional QiGong. Für deine physische Fitness und mentale Power. Verwurzelt in traditionellen fernöstlichen Energie-Übungen. Inszeniert und präsentiert in moderner westlicher Aufmachung und Systematik.

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

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

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

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



## Functional QiGong Vol I. (Musik-CD)

Autor: Gottfried Eckert u.a.

Verlag: 3TRUST e.K.

ISBN: 978-3-945249-35-2

Dauer: 60 min

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

Weitere Informationen auch unter:

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

## Fachbücher

### 5-Herzen-QiGong



**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

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

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

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

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

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

Die Übungen sind ausführlich erklärt und bebildert.

#### Die Qualitätsmerkmale im Überblick

traditionell-fernöstliche, professionelle QiGong-Konzeption in moderner westlicher Systematik und Methodik; jahrtausendealte, millionenfach bewährte Self-Tuning-Techniken und Übungen; modularer 5-Herzen-Baukasten mit einfachen, 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](http://www.3trust-media.com/9783945249246_Leseprobe/index.html)

### Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis



**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

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

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

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

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

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

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

#### Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis

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

#### Leseprobe:

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

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

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

**Fachbuch**



**Herzlich willkommen zum YiJing Transformation QiGong.**

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

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

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

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

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

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

**Fachbuch**

**YiJing Transformation QiGong**

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

**Jetzt bestellen:**

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

**Fachbuch**



**Das Buch zum Kurs.**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Fachbuch**

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

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

**Jetzt bestellen:**

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



## HerzBuch-Edition



### Moin ... Eine kleine Aktiv-Pause gefällig?

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

Wir laden dich herzlich zu einer kleinen Aktiv-Pause ein. Dieses Praxis-Handbuch offeriert dir insgesamt **24** einfache und hocheffektive Techniken, um wieder in deine Kraft und Mitte zu finden. Das Ganze im ultimativen Sylt-Style und dem KISS-Prinzip ("Keep it super simple") sowie dem Pareto-Prinzip (20% Aufwand - 80% Profit) folgend.

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

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

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

#### Die kleine Sylt-Pause

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

#### Leseprobe:

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

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



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

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

Wir laden dich herzlich zu einer kleinen Aktiv-Pause ein. Dieses Praxis-Handbuch offeriert dir insgesamt **24** einfache und hocheffektive Techniken, um wieder in deine Kraft und Mitte zu finden. Das Ganze im ultimativen Filzmoos-Style und dem KISS-Prinzip ("Keep it simple and sexy") sowie dem Pareto-Prinzip (20% Aufwand - 80% Profit) folgend.

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

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

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

#### Die kleine Filzmoos-Pause

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

#### Leseprobe:

[http://www.3trust-media.com/9783945249550\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249550_Leseprobe/index.html)

## Periodika

### Der QiGong-TongShu 2018



#### Neu ... Erweiterte Edition

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

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

#### Herzlich willkommen im Jahr des Erd-Hundes ...

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

Der vorliegende **QiGong-TongShu** umfasst periodisch das chinesische Jahr des **Erd-Hundes**, das nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2018** um 05:30 Uhr beginnt. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu und eröffnet einen **innovativen** und **mehrdimensionalen**, effektiv-nachhaltigen **QiGong-Übungsweg** für interessierte Einsteiger als auch für ganzheitlich orientierte, fortgeschrittene Praktizierende.

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

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

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

#### Der QiGong-TongShu 2018

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

#### Leseprobe:

[http://www.3trust-media.com/9783945249826\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249826_Leseprobe/index.html)

## Periodika

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



## Das Buch zum Kurs.

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Ebooks

**TongShu XP 2018**  
 Traditioneller Kalender (Ebook|Deutsch)


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

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

## Features:

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

Weitere Informationen: [www.tongshu.de](http://www.tongshu.de)

**TongShu XP 2018 (Ebook|Deutsch)**

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

Jetzt kaufen:

[www.amazon.de/dp/B074CGWSN8](http://www.amazon.de/dp/B074CGWSN8)

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

**TongShu XP 2019**  
 Traditioneller Kalender (Ebook|Deutsch)


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

Der TongShu XP 2019 bietet Expertenwissen der traditionellen chinesischen Künste. Das Kalendarium hält für jeden Kalendertag grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten bereit. Die Infothek offeriert Begriffserklärungen und sachdienliche Informationen.

## Features:

Himmelsstamm und Erdzweig des Tages, Tagesoffizier, 28 Konstellationen, Nayin, Hexagramm (YiJing), Tagesbrecher, Dong Gong-Bewertung, Fliegende Sterne (Tag, Monat, Jahr), Qi Men Dun Jia (Gottheiten: Anführer, Himmel, Harmonie; Türen: Leben, Erholung, Öffnung), Interaktionen (Kombination, Konflikte, Leere), Traditionelle chinesische Medizin TCM (Meridianpunkte des Tages)

Weitere Informationen: [www.tongshu.de](http://www.tongshu.de)

**TongShu XP 2019 (Ebook|Deutsch)**

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Elektronische Publikation
- ca. 412 Seiten
- ASIN: B07FN2ZZ8B
- Einzelpreis bei Amazon: € 9,99 inkl. gesetzl. MwSt.

Jetzt kaufen:

[www.amazon.de/dp/B07FN2ZZ8B](http://www.amazon.de/dp/B07FN2ZZ8B)

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

**Weshalb Meditierende erst später erleuchtet werden ...**

Provokante Aufmachung. Sicherlich. Tatsache ist jedoch: Zahlreiche MeditationsanhängerInnen sehen auch nach Jahren intensivster Meditationspraxis kein "Licht am Ende des Tunnels". Woran mag das liegen? Im Wesentlichen gibt es zwei Gründe ...

Der erste Grund ist: es gibt einen Grund! Sehr viele Meditierende praktizieren die Meditation, um etwas zu erreichen (um ... zu). Nicht zuletzt einen Erleuchtungszustand als energetischen Lohn für langjähriges, heroisches Durchhalten ("HeldIn der Meditation"). Die Erfahrung zeigt, dass es so aber nicht funktioniert. Chan ist bedingungslos. Grundlos. Absichtslos. Ziellos. Hier und Jetzt (jenseits von Raum und Zeit) gibt es nichts zu erreichen. Punkt. Und das ist eine wunderbare Nachricht ...

Der zweite Grund: abGRÜNDige Techniken zur Gedankenvermeidung und -kontrolle. Ein für alle Mal: Gedanken sind natürlich. Sie lassen sich weder vermeiden, noch kontrollieren! Auch das ist eine gute, ja beruhigende Nachricht. Entspanne dich also. Meditation bedeutet nicht, keinen Gedanken zu haben. Meditation ist vielmehr, sich der Gedanken und der "Lücke" zwischen den Gedanken bewusst zu sein. Das ist schon alles. Wenn es bei der Meditation darum gehen würde, die wenigsten Gedanken zu haben, dann hätten Kuhfladen die Nase ganz weit vorne ;-)

**Der große Weg ist sehr einfach, aber die Menschen lieben die Umwege.**  
(Lao Zi)

**Nachdenkliches I**

**Wenn es dir im Leben zufällt, ... Straßen zu kehren, dann kehre die Straßen wie Michelangelo Bilder malte. Kehre die Straßen wie Beethoven Musik komponierte. Kehre die Straßen wie Shakespeare dichtete. Kehre die Straßen so gut, dass alle Heerscharen im Himmel und auf Erden innehalten müssen und sagen: „Hier lebte ein großer Straßenkehrer, der seine Aufgabe gut gemacht hat.“**

(Martin Luther King jr.)

**Nachdenkliches II**

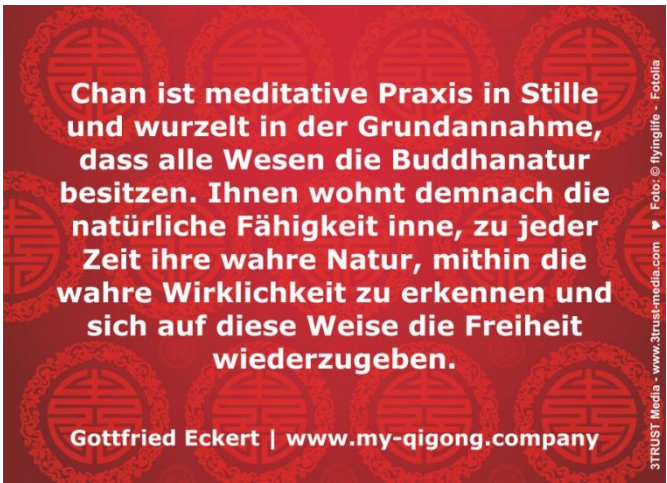
**"Schön zu sein bedeutet, du selbst zu sein. Wir müssen nicht von anderen akzeptiert werden. Du musst dich selbst akzeptieren."**

(Thich Nhat Hanh)



In der Stille meines Herzens erkenne ich die Wahrheit.  
Gottfried Eckert www.my-qigong.company

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



**Bewusstseinerhebung I**

**Warum Meditation ...?  
Weil du bei Google nicht alle Antworten findest!**

**Bewusstseinerhebung II**

**Mein Husten ist schon viel besser geworden.  
Es antworten nur noch 10 Hunde aus der Nachbarschaft.**

**Bewusstseinerhebung III**

**Mir ist das alles egal. Alles! Ich, nachdem ich mich stundenlang aufgeregt habe. Immer ...**

**Bewusstseinerhebung IV**

**Um zu verstehen, warum manche überall ihren Senf dazugeben müssen, ist es hilfreich, wie eine Bratwurst zu denken ;-)**

**Bewusstseinerhebung V**

**Dieser Moment, wenn du dich schon seit 10 min (!!!) gesund ernährst, aber immer noch kein Sixpack hast ;-)**

**Tipp des Monats**

**Sei eine Liebhaberin, sei ein Liebhaber dessen, was ist.**

**Lieb-Links**

- [www.institut360.de](http://www.institut360.de)
- [www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)
- [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)
- [www.tongshu.de](http://www.tongshu.de)
- [www.sylt-qigong.de](http://www.sylt-qigong.de)
- [www.willkommen-auf-sylt.de](http://www.willkommen-auf-sylt.de)
- [www.qigong-auf-sylt.de](http://www.qigong-auf-sylt.de)
- [www.nicolakaiser.de](http://www.nicolakaiser.de)
- [www.schwarzwald-sportzentrum.de](http://www.schwarzwald-sportzentrum.de)
- [www.bildungsstaette-marieland.de](http://www.bildungsstaette-marieland.de)
- [www.taungsvilla-weisserberg.de](http://www.taungsvilla-weisserberg.de)
- [www.abtei-sayn.de](http://www.abtei-sayn.de)
- [www.lindenhof-sayn.de](http://www.lindenhof-sayn.de)
- [www.diejugendherbergen.de/jugendherbergen/leutesdorf/portrait](http://www.diejugendherbergen.de/jugendherbergen/leutesdorf/portrait)
- [www.fotostudio-one.de](http://www.fotostudio-one.de)
- [www.qigong-tigerobics.de](http://www.qigong-tigerobics.de)
- [www.machtfit.de](http://www.machtfit.de)

**Zu guter Letzt ...**

**War dein Tag nicht dein Freund, so war er dein Lehrer.**



**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

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.)