

Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,

aus gegebenem Anlass eine Sonderausgabe des IBGS-Magazins mit den Neuerscheinungen von 3TRUST-Media. Unser herzlicher Dank geht an Manfred Pätzold, Jörg und Nicole Lügering, Dagmar Bernhard, Shi Xinggui, Sabine Möller und Birgit X. Fischer für ihre wertvolle Unterstützung.

Viel Freude bei der Lektüre!

Herzlichst,
Gottfried Eckert

[Zum Archiv](#)

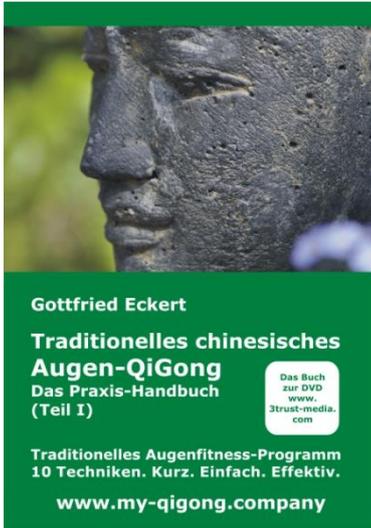
Wichtiger Hinweis: Das Magazin versteht sich selbst als offener „LEBENSMITTEL-Laden“. Die Regale sind randvoll und es gibt ein reichhaltiges Sortiment unterschiedlichster Lebensmittel. Ihr seid frei, euch zwanglos und nach Herzenslust zu bedienen. Einzige Einschränkung: Bitte beachtet die Urheberrechte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

Alle Übungsbeschreibungen dienen der Information. Wer die jeweilige Übungspraxis anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers, Autors oder ihrer 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**

3TRUST-Novitäten
Impressum



**Nihao. Ein bisschen Wellness für die Augen gefällig?
Bitte schön!**

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

Das hier präsentierte niedragschwellige Basisprogramm umfasst 10 ausgewählte, einfach zu erlernende und wirkungsvolle traditionelle Techniken der Selbstmassage und des Augenmuskulatur-Trainings. Die einzelnen Techniken sind ausführlich erklärt und bebildert. Zur Ergänzung des Basisprogramms werden weitere effektiv-nachhaltige Einzeltechniken und -methoden zur Augenfitness vorgestellt. Tipps zur funktionellen Ernährung und Nahrungsunterstützung vervollständigen die systematische Übungspraxis.

Qualitätsmerkmale

- traditionelles fernöstliches Augenfitness-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- einfaches, niedragschwelliges Basisprogramm nach dem KISS-Prinzip ("Keep it super simple") mit Pareto-Effekt (20% Aufwand - 80% Profit)
- Cross-Training für die unterschiedlichsten Gesundheitsmethoden und Sport- und Fitnessarten

Anwenderkreis

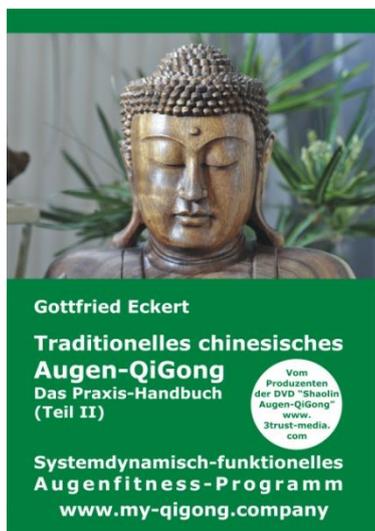
- alle Anwenderinnen und Anwender von Informationstechnologien
- etwas allgemeiner: alle Menschen, die überwiegend und dauerhaft Naharbeit ausführen
- Trägerinnen und Träger einer Sehhilfe
- Sportlerinnen und Sportler, die bei der Ausübung ihrer Sportart auf ein gutes Auge angewiesen sind
- Menschen, denen eine klare Sicht (auch im übertragenen Sinne) wichtig ist
- alle, die wunderschöne, strahlende, sexy Glamour-Augen haben wollen

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

Fachbuch
<p>Traditionelles chinesisches Augen-QiGong Das Praxis-Handbuch (Teil I)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Autor: Gottfried Eckert ▪ Verlag: 3TRUST e.K. ▪ Sprache: Deutsch ▪ Paperback, s/w, 60 Seiten ▪ ISBN: 978-3-945249-06-2 ▪ Einzelpreis: € 15,00 inkl. MWSt. und Versand
<p>Leseprobe</p> <p>http://www.3trust-media.com/9783945249062_Leseprobe/index.html</p>

Jetzt bestellen:

www.3trust-media.com



3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Ein paar Streicheleinheiten für die Augen gefällig? Bitte schön!

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

Das hier präsentierte professionelle und ganzheitliche Aufbauprogramm liefert ein systemdynamisch-funktionelles Setting zur Stärkung relevanter Funktionskreise und dient der Versorgung der Augen mit Qi (Vitalenergie), Xue (materieller Aspekt von Qi; Blut u.ä.), Jing (Essenz) und Jin Ye (Körpersäfte).

Die Systemelemente sind: Qi-Aktivierung für die Augenfitness, BewegungsQiGong für die Augenfitness, Atemtechniken für die Augenfitness, QiGong-Form für die Augenfitness und Chan-Meditation für die Augenfitness.

Die systematische Übungspraxis wird vervollständigt durch effektive Methoden der Selbstregulation und erlesene, überlieferte energetische Augenfitnesstechniken.

Die Übungen und Techniken sind ausführlich erklärt und bebildert.

Qualitätsmerkmale

- traditionelles fernöstliches Augenfitness-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Aufbauprogramm mit multi-dimensionalem Nutzen
- Cross-Training für die unterschiedlichsten Gesundheitsmethoden und Sport- und Fitnessarten

Anwenderkreis

- alle Anwenderinnen und Anwender von Informationstechnologien
- etwas allgemeiner: alle Menschen, die überwiegend und dauerhaft Naharbeit ausführen
- Trägerinnen und Träger einer Sehhilfe
- Sportlerinnen und Sportler, 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 macht die Augen fit und fördert zudem eine mentale Ruhepolung.

Fachbuch

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong Das Praxis-Handbuch (Teil II)

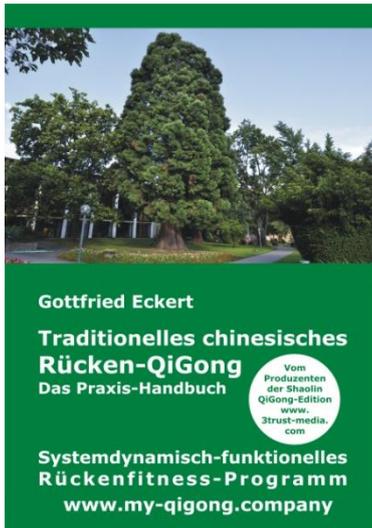
- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 124 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-07-9
- Einzelpreis: € 20,00 inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe

http://www.3trust-media.com/9783945249079_Leseprobe/index.html

Jetzt bestellen:

www.3trust-media.com



Ein paar Streicheleinheiten für den Rücken gefällig? Bitte schön!

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong bietet ein ganzheitliches, authentisches Vitalprogramm für den Rücken, 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 Aufbauprogramm liefert ein professionelles, systemdynamisch-funktionelles Setting zur gezielten Rückenmobilisation und -balance. Die Systemelemente sind: Qi-Aktivierung für die Rückenfitness, BewegungsQiGong für die Rückenfitness, Atemtechniken für die Rückenfitness, QiGong-Form für die Rückenfitness und Chan-Meditation für die Rückenfitness.

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

Die Übungen und Techniken sind ausführlich erklärt und bebildert.

Qualitätsmerkmale

- traditionelles fernöstliches Rückenfitness-Programm 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-funktionelles Aufbauprogramm mit multi-dimensionalem Nutzen
- Cross-Training für die unterschiedlichsten Gesundheitsmethoden und Sport- und Fitnessarten

Anwenderkreis

- allgemein: alle Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder Bewegungsmangel
- Menschen, die belastendem Leistungsdruck ausgesetzt sind
- Sportlerinnen und 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

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

Fachbuch

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong Das Praxis-Handbuch

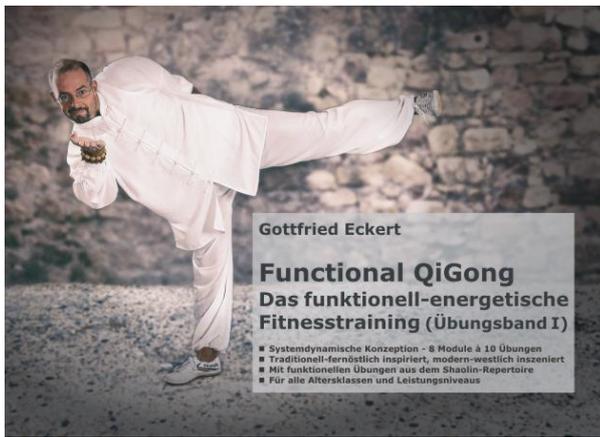
- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 160 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-20-8
- Einzelpreis: € 25,00 inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe

http://www.3trust-media.com/9783945249208_Leseprobe/index.html

Jetzt bestellen:

www.3trust-media.com

**3TRUST**
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Nihao, hallo und herzlich willkommen zu deinem persönlichen Functional QiGong-Training.

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

- Modul 1: Mobilisations-Workout
- Modul 2: Unterkörper-Workout
- Modul 3: Oberkörper-Workout
- Modul 4: Ganzkörper- und Core-Workout
- Modul 5: Power QiGong-Workout
- Modul 6: Martial Arts-Workout
- Modul 7: Koordinations- und Balance-Workout
- Modul 8: 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

Keywords

Physische Fitness und mentale Power - Muskel- und Faszienfitness - Motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Balance) - Bodyshaping und Gewichtsmanagement - Bewegungskunst - Qi-Flow - Upgrade your QiGong

- Systemdynamische Konzeption - 8 Module à 10 Übungen
- Traditionell-fernöstlich inspiriert, modern-westlich inszeniert
- Mit funktionellen Übungen aus dem Shaolin-Repertoire
- Für alle Altersklassen und Leistungsniveaus

Fachbuch

Functional QiGong Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I)

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 140 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-30-7
- Einzelpreis: € 25,00 inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe

http://www.3trust-media.com/9783945249307_Leseprobe/index.html

Jetzt bestellen:

www.3trust-media.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.)