

Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen im Jahr 2023. Die Redaktion des **ibgs**-Magazins begrüßt das neue Jahr mit der brandaktuellen **Nr. 1-Ausgabe** und wünscht auf diesem Wege ein glückliches, vitales und erfolgreiches Jahr.

Für die Freundinnen und Freunde der traditionellen chinesischen Künste: Das chinesische Jahr des **Wasser-Hasen Gui Mao** beginnt nach dem Mondkalender am **22. Januar 2023**.
新年快乐 Xīn nián kuài lè.

Eine inspirierende Lektüre wünscht
Gottfried Eckert



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

Übungspraxis
ibgs-Programme
ibgs-Veranstaltungskalender
Medien und Produkte
Impressum

[Zum Archiv](#)

QiGong & Meditation im Monat des Wasser-Ochsen 癸丑

Settings

Übungsfolge	Die vorgestellte Übungspraxis ist passgenau auf die Energiematrix des Wasser-Ochse-Monats kodiert und soll die Übenden unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Monatsenergien zu kommen. © Pe6 + MP4
Zeitraum	05.01.2023 - 03.02.2023
Himmelsrichtung	NO (22,6° - 67,5°)
Anleitung	Ausführung der betreffenden Übungen mit dem Rücken in die angegebene Himmelsrichtung

QIGONG.Functional

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern. Den linken Fuß über das rechte Knie legen, und einen tiefen Lotusstand einnehmen.
- ② Gleichzeitig die Hände im Bogen vor die Brust in Gebetshaltung führen. Die Position halten.
- ③ Die Hände lösen und mit nach oben weisenden offenen Handflächen nach vorne bewegen. In der weiteren Folge die Arme in weiten seitlichen Bögen auseinanderführen. Nach einer Rotationsbewegung der Unterarme weisen die Handflächen zu den Seiten, die Handgelenke sind gestreckt, die Fingerspitzen zeigen nach oben. Währenddessen den Körper aufrichten.
- ④ Den Lotusstand beenden. Dabei die Hände wieder vor die Brust in Gebetshaltung führen, den linken Fuß absetzen, die Hände lösen und sinken lassen.
- ↔ Wechsel: Die Übung analog auf dem linken Standbein ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- 🕒 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.



QIGONG.Meditation

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Beide Hände mittig vor den Körper führen und auf Höhe des mittleren Dantians eine Lotusblüte formen. Die Daumen und Zeigefinger bilden dazu Kreise und berühren einander sanft.
- 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.**



Cheat Sheet Gui Mao 2023

Meine Medien-Tipps

WERBUNG

Der QiGong-TongShu 2023 ISBN: 978-3-945249-87-1

Für alle, die MEHR wollen: Der QiGong-TongShu 2023 enthält die vollständigen **täglichen QiGong-Übungsfolgen** sowie die **QiGong-Monatsprogramme** für das Jahr des Wasser-Hasen. 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.

Gui Mao-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Wasser-Hasen 2023 ISBN: 978-3-945249-65-9

Das **QiGong-Jahresprogramm** balanciert die vitalen Wirkkräfte des Wasser-Hasen-Jahres systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus.

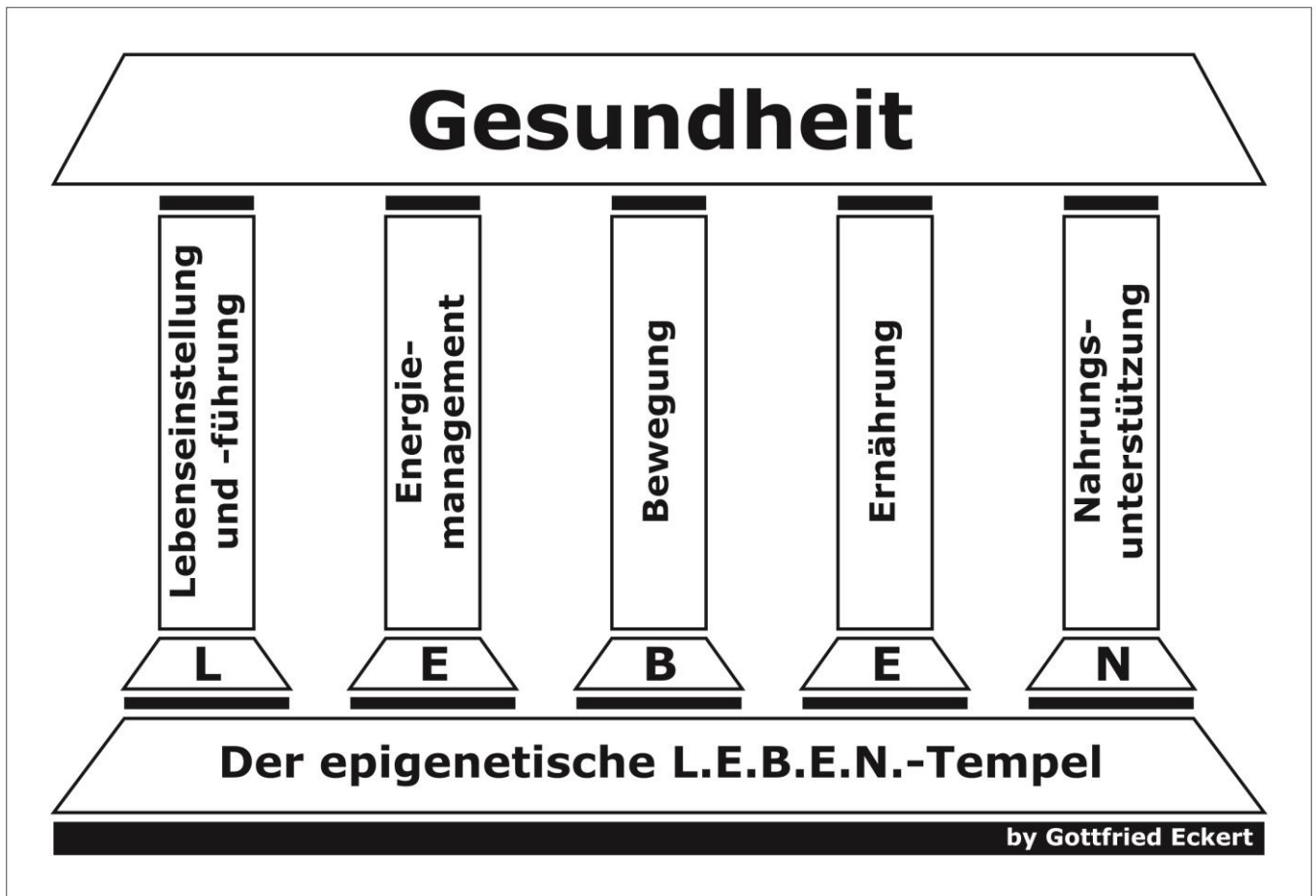
Web-Tipp

Die funktionelle QiGong-Übung des Tages:

www.my-qigong.com/company/heute.html

Heute | Die Gunst des Tages nutzen!





Lebenseinstellung, Lebensführung & Co.

Die Art der Lebensführung hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Gesundheit des Menschen. Eine vitale Lebensführung dient Physis und Psyche gleichermaßen.

Energiemanagement

Alles ist Energie. Energiemanagement dient dem bewussten und zielgerichteten Steuern von Energien. Substanzielle Ziele eines gesundheitspraktischen Energiemanagements sind insbesondere die Balance der Organ-Funktionskreise und die Versorgung des Organismus mit Vitalsubstanzen.

Bewegung

Bewegung ist Leben(sfluss). Aus Sicht der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) begünstigt Bewegung den Fluss von Vitalsubstanzen. Mit deren Hilfe wird eine ausreichende Versorgung der einschlägigen Organ-Funktionskreise sichergestellt sowie das Immunsystem scharfgeschaltet. Aus westlicher Sicht werden von der Muskulatur bei Bewegung hormonähnliche Botenstoffe, sogenannte Myokine, ausgeschüttet. Myokine unterstützen als "Muskelapotheke" im Hinblick auf Stoffwechselregulation, Durchblutung, Immunsystem u.v.m.

Ernährung

Nach Maßgabe der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Nahrung eine Hauptquelle für das Qi und demnach von essentieller Bedeutung für die Lebenskraft und die Gesundheit des Menschen. Die Ernährung hat sowohl direkte Auswirkungen auf die inneren Organe und deren Funktionen, als auch auf die individuelle Immunkompetenz.

Nahrungsunterstützung

Eine gezielte Supplementierung mit essentiellen Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Fettsäuren) unterstützt dabei, etwaige Ernährungs- bzw. Nahrungsdefizite sowie ggf. eine gegenwärtige unnatürliche Lebensweise zu kompensieren.

[**www.leben-programm.de**](http://www.leben-programm.de)

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong bietet ein ganzheitliches, authentisches Vitalisierungs- & Harmonisierungs-System 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: dauerhafte Naharbeit; Lichtmangel; mangelhafte Ernährung; Stress; oxidativer Stress; Bewegungsmangel; Dysbalancen in den TCM-Funktionskreisen; unzureichende Versorgung der Augen mit Qi (Vitalkraft), Xue (materieller Teil des Qi, Blut-/funktion), Jing (Vitalessenz), JinYe (Vitalflüssigkeiten)

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 Faszienfitness
- 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: QiGong.Aktivierung für die physische und mentale Power, QiGong.Bewegung für die physische und mentale Power, QiGong.Atmung für die physische und mentale Power, QiGong.Form für die physische und mentale Power, QiGong.Meditation für die physische und mentale Power.

Functional QiGong 5X

Das Functional QiGong 5X ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es offeriert einen systemdynamisch-funktionellen und effektiv-nachhaltigen QiGong-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 die Mitte.

Functional QiGong 5X (Fortsetzung)

Nutzen: Prävention, Stressmanagement; Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung; Proaktives Energiemanagement; Empowerment, Selbstregulation, Resilienz; Kultivierung der Mitte; Funktionelle Stärkung des TCM-Funktionskreises Milz-Pankreas/Magen u.a.; Muskel- und Faszienfitness; Äußere und innere Balance; Transformation

Keywords: Die Mitte wecken. Gut geerdet und stabil sein. Die äußere und innere Balance halten. Klarheit und Gelassenheit entwickeln. Transformation bewusst steuern. In Harmonie leben. Den mittleren Pfad gehen ...

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.

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.

Tiger-QiGong

Das Tiger-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es 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 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.

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

YiJing Transformation QiGong

QiGong meets YiJing. Intuitiv, intelligent, mehrdimensional, transformatorisch.

Das YiJing (IGing, IChing), das Buch der Wandlungen, ist eine uralte 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.

Das ibgs-Leistungsportfolio

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

ZeRi-QiGong

QiGong im Einklang mit dem Qi des Jahres, des Monats, des Tages oder der Stunde | 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.

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 verschrifftet.

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. Pútídámó). 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.



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 Selbstständigkeit und Eigenverantwortung gehören u.a. zu unseren Grundsätzen. Potenzielle Methoden sind: Trainer-Input, (video-gestütztes) 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!

Präventionskurse (laufend/nach Vereinbarung)**Präventionskurs: Shaolin Präventions-und Entspannungs-QiGong - Kurs-ID KU-ST-G1F8X7**

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

Präventionskurs: Shaolin Präventions-und Entspannungs-QiGong (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-7GD8KE und KU-ST-32WDXL

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

**Präventionskurs: My-QiGong.Campus
Kurs-ID KU-ST-JMYHDX**

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

Präventionskurs: My-QiGong.Campus (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-WFW84V und KU-ST-CML43Y

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

Präventionskurs: My-QiGong.Campus PLUS - Kurs-ID KU-ST-FAAYUD

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

Präventionskurs: My-QiGong.Campus PLUS (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-YLQ3ER und KU-ST-8TFUJG

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

Präventionskurs: My-QiGong.Workshop - Kurs-ID KU-ST-QCGQG9

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

Präventionskurs: My-QiGong.Workshop (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-HVMEQU und KU-ST-WZVDSY

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

Präventionskurs: QiGong-Basiskurs Plus Augenentspannung - Kurs-ID KU-ST-LD1DLU

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

Präventionskurs: QiGong-Basiskurs Plus Augenentspannung (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-U4QNV2 und Kurs-ID KU-ST-5K6ELE

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

weiter: Präventionskurse**Präventionskurs: My-QiGong.Training für die Mitte - Kurs-ID KU-ST-M59CLR**

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

Präventionskurs: My-QiGong.Training für die Mitte (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-QLSF6W und Kurs-ID KU-ST-EFVZR3

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

Präventionskurs: Tiger-QiGong - Kurs-ID KU-ST-RV135N

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

Präventionskurs: Tiger-QiGong (Kompakt)- Kurs-ID KU-ST-JAF51G und KU-ST-AFEGD6

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

Präventionskurs: Schutz- und Immun-QiGong - Kurs-ID KU-ST-TZWPB4

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

Präventionskurs: Schutz- und Immun-QiGong (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-B6QRAP und KU-ST-KPW6YJ

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

Präventionskurs: Recovery-QiGong - Kurs-ID KU-ST-49UAQ3

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

Präventionskurs: Recovery-QiGong (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-LZ6ZEZ und KU-ST-JJNUJV

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

Präventionskurs: Functional QiGong - Kurs-ID KU-ST-M6E4NA

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

Präventionskurs: Functional QiGong (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-U6AERW und Kurs-ID KU-ST-LLL4YP

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

Präventionskurse (Zertifikate)



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 kann der Versicherte bei seiner Krankenkasse erfragen. Die Erstattung an den Versicherten erfolgt nach Abschluss des Präventionskurses durch die Krankenkasse. Voraussetzung für die Erstattung durch die Krankenkasse ist die tatsächliche, regelmäßige Teilnahme (min. 80% der Kurseinheiten). Wichtiger Hinweis: Die Teilnahme an einem Kompaktkurs muss zwingend vorab bei der Krankenkasse beantragt und vor Kursbeginn von dieser genehmigt werden!

QiGong auf Rezept gefällig?

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

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

www.my-qigong.company

Terminvorschau 1. Halbjahr 2023 | Präventionskurse am Wochenende*

- **18.03.2023 - 19.03.2023**
Präventionskurs „My-QiGong.Campus (Kompakt)“
- **01.04.2023 - 02.04.2023**
Präventionskurs „My-QiGong.Campus PLUS (Kompakt)“
- **20.05.2023 - 21.05.2023**
Präventionskurs „My-QiGong.Workshop (Kompakt)“
- **10.06.2023 - 11.06.2023**
Präventionskurs „Recovery-QiGong (Kompakt)“

Veranstaltungsdauer

jeweils 2 Tage en suite (8 Einheiten à 90 min.)

Teilnahmegebühr

Endpreis pro Kurs + Person: € 150,00 inkl. MwSt.

Veranstaltungsort

Region Neuwied

*** Zertifizierte Präventionskurse. Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden.**

DESIGN YOUR HEALTH 2023

Potentielle Auswirkungen der Jahresenergien auf die Gesundheit

Dysbalancen im FK Nieren/Blase (Blase, Nieren, Ohren, Knochen, Gehirn, Nervensystem, Yang-/Yin-Mangel, Immunkompetenz, Emotionale Stabilität, Willenskraft, Angst/Panik u.a.)

Dysbalancen im FK Leber/Gallenblase (Leber, Blut, Augen, Sehnen, Wut u.a.)

Dysbalancen im FK Herz-Dünndarm (Herz-/ Kreislauf, Blutgefäße, Entzündungen, Aktionismus, Unruhe, Schlaflosigkeit u.a.)

Dysbalancen im FK Milz-Pankreas/Magen (Stoffwechsel, Magenprobleme, muskuläre Probleme, Qi-/Blut-Mangel, Immunkompetenz, Sorgen, Zweifel u.a.)

Dysbalancen im FK Lunge/Dickdarm (Atmungs-/Hautfunktionen, Immunkompetenz, Trauer/Depression u.a.)

Die Angaben sind ohne Gewähr, dienen der allgemeinen Information und verfolgen ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Es wird vorsorglich und ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren respektive gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle betroffenen Personen sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Daten und Informationen nutzen. Die Nutzung von Daten bzw. Informationen erfolgt mithin auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Impressum:

3TRUST e.K. - Verlag, Media & Services | Inhaber: Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.) | HRA 20921, AG Montabaur
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied | Fon: +49 (0)2631 405535 | Email: mail@3trust-media.com

Foto: © J. Lügering, www.fotostudio-one.de - Hintergrund: © bombomtea - Fotolia/Stock.Adobe

© 3TRUST e. K. | Foto: Jörg Lügering - www.fotostudio-one.de

GUI MAO-QIGONG 2023 Das QiGong-Jahresprogramm

Impressum: IBGS (V.i.S.d.P.: Gottfried Eckert) | In der Schleth 7 | D-56567 Neuwied | Email: mail@my-qigong.company

Gui Mao-QiGong by Gottfried Eckert

QiGong im Zeichen des Wasser-Hasen 2023

Die acht Trigramme aktivieren
 Die Himmelspforte verteidigen
 Die Kammer der Willenskraft bewachen
 Wanderseele in Harmonie
 Den inneren Drachen reiten
 Den Geist an seiner Pforte befrieden
 Weites Herz - Klarer Geist
 Die Körperseele mit 2 Schwertern reinigen
 Drei Tiger spielen mit dem Qi u.v.m.

Der Kurs:
www.my-qigong.com

Das Buch:
www.3trust-media.com



癸卯

© 3TRUST Media Foto: Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de

Impressum: IBGS (V.i.S.d.P.: Gottfried Eckert) | In der Schleth 7 | D-56567 Neuwied | Email: mail@my-qigong.com

Die S.K.A.L.-Methode

by Gottfried Eckert

In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle ...



Skål ... zum Wohl!

Gottfried Eckert | www.my-qigong.com

Impressum: Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales (V.i.S.d.P.: Gottfried Eckert)
 In der Schleth 7 | D-56567 Neuwied | Email: mail@my-qigong.com

Online- und Hybrid-Angebote ...

Trainings und Coachings live und via Internet. Persönliche Entwicklung bequem von zu Hause aus. Präsenzqualität und -atmosphäre inklusive ...

Online-Angebote

- Vorträge
- Seminare
- Workshops
- Trainings
- Kurse
- Events
- Firmenveranstaltungen
- Coachings

Settings

- Einzelsettings (Personal Trainings, Personal Coachings)
- (Klein-)Gruppensettings (Group Trainings, Group Coachings)

Räumliche, technische und persönliche Voraussetzungen

- Freie Trainingsfläche zu Hause (ca. 1,5 x 1,5 m)
- PC, Notebook, Tablet/iPad u.a.
- Internet-Zugang
- Webcam/Mikro (optional)
- Einladungslink
- Leichte, bequeme, atmungsaktive Kleidung
- Flache Trainings-/Sport-Schuhe bzw. dicke, rutschfeste Socken
- Meditationskissen, Sitzpolster oder Stuhl (bei Bedarf)
- Matte/Decke (bei Bedarf)
- Schreibmaterial
- Trinkflasche, Verpflegung (bei Bedarf)



Jetzt anfragen:
mail@my-qigong.company



Corporate Health

Betriebliche Gesundheitsprävention als Win-Win-Szenario. Die Fitness von Unternehmen und Beschäftigten proaktiv trainieren.

Immer mehr Unternehmen setzen auf Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Übergeordnetes Ziel ist die Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Betriebliche Gesundheitsförderung lohnt sich indes für alle Beteiligten. Wirksamkeit und Nutzen sind in zahlreichen Studien und im praktischen Einsatz erfolgreich nachgewiesen worden.

Wir bieten praxisorientierte und effektiv-nachhaltige Präventionsprogramme zur Entwicklung der individuellen Gesundheitspotenziale in Unternehmen und (Non-Profit)Organisationen.

Die Merkmale: Niedrigschwelligkeit (Jedermann-Programme). Sofortige, reibungslose Integrierbarkeit in den Arbeitsalltag. Höchste Effizienz bei minimalem Zeitaufwand. Moderne Systematik und Methodik. Preisliche Attraktivität.

Gesundes unternehmen. Gesundes Unternehmen.

Aktionsfelder

- Energiemanagement, körperliche und mentale Leistungsfähigkeit
- Stressmanagement, Resilienz, Empowerment
- Augenprävention
- Rückenprävention
- TCM-Prävention
- u. v. m.

Motivation und Nutzen

- Entwicklung eines ganzheitlichen Gesundheitsbewusstseins
- Stärkung der individuellen Gesundheitspotenziale der Beschäftigten
- Wohlbefinden und Zufriedenheit der MitarbeiterInnen
- Workability-Management; Job-Fitness
- Kostensenkung
- Verbesserung der Wettbewerbsfähigkeit
- Unternehmerischer Erfolg
- u. v. m.

My-QiGong.Formate

- My-QiGong.Keynotes
- My-QiGong.Aktiv-Vorträge
- My-QiGong.Aktivpausen
- My-QiGong.Quickstarter-Workshops
- My-QiGong.Follow Up-Workshops
- My-QiGong.Präventionsprogramme
- My-QiGong.MultiplikatorInnen-Trainings
- My-QiGong.Medien & Tools
- u.v.m.

My-QiGong.Coaching

Individuelle Potenziale und Ressourcen erkennen und aktivieren. Handlungskompetenz sichern.

Mission

Maßgeschneidertes vital- und gesundheitspraktisches My-QiGong.Coaching mit dem epigenetischen Fokus:

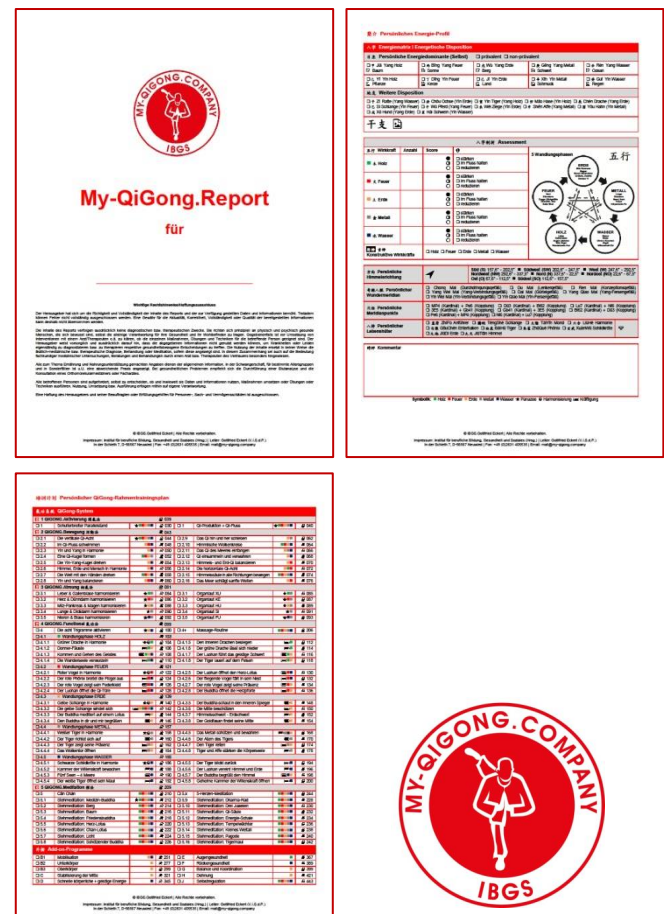
- Lebenseinstellung und -führung
- Energiemanagement
- Bewegung
- Ernährung
- Nahrungsunterstützung

Leistungsprofil

Energetische Potenzialanalyse, My-QiGong.Reporting, My-QiGong.Coaching, My-QiGong.Training, My-QiGong.Supervision

Methodik

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



www.my-qigong.company



Wir machen fit
Offizieller Partner von 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](#).

SHAOLIN KOLLEKTION



Die Shaolin-Kollektion (5 DVDs)

- DVD "Shaolin BaGua QiGong Vol. I"
 - DVD "Shaolin BaGua QiGong Vol. II"
 - DVD "Shaolin Luohan QiGong Vol. I"
 - DVD "Energie in Harmonie"
 - DVD "Shaolin Augen QiGong"
- € 100,00 inkl. gesetzl. MWSt.**

DVD-Bestellung

So einfach geht es ...

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

www.3trust-media.com

LIKE ... ?!

Wenn die DVDs mit Shi Xinggui Gefallen gefunden haben, freuen wir uns über Kundenrezensionen samt Sternchen bei Amazon (www.amazon.de).

Weitere Medien und Produkte



zur Zeit ausverkauft!

Armband "A Mi Tuo Fo"

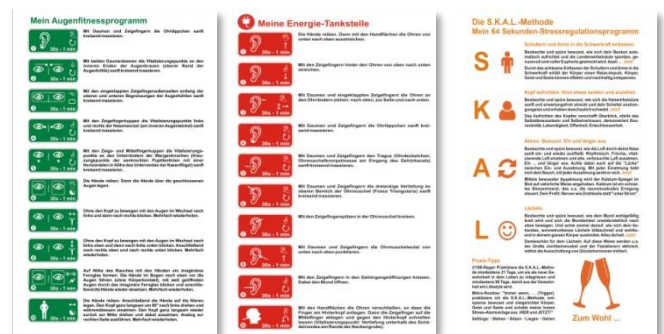
- Material: Nuss
- Farbe: orange
- Weitere Details: Einheitsgröße, Unisex
- Fokus: Lifestyle, Meditation, Innere Ruhe und Balance, Öffnung der 5 Augen
- Einzelpreis: € 25,00 inkl. gesetzl. MWSt.



zur Zeit ausverkauft!

Armband "Luohan"

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



Tischaufsteller: Augenfitness, Energie, S.K.A.L.-Methode

- Inhalt: Augenfitness-Programm. Energie-Tankstelle. Die S.K.A.L.-Methode.
- 300 g Qualitätsdruck matt, einseitiger UV-Lack glänzend
- Endformat: 9,8 cm x 16,2 cm
- Einzelpreis: € 6,50 inkl. gesetzl. MWSt., versandkostenfrei

Weitere Medien und Produkte auf Anfrage.

Jetzt bestellen:

www.3trust-media.com

Ebooks zu den Kauf-DVDs ...

3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

Weitere Informationen auch unter:

www.3trust-media.com/ebook-verzeichnis.htm

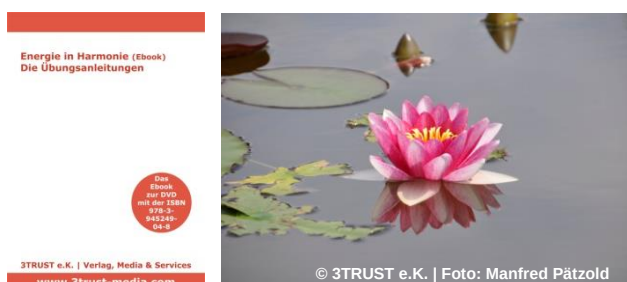
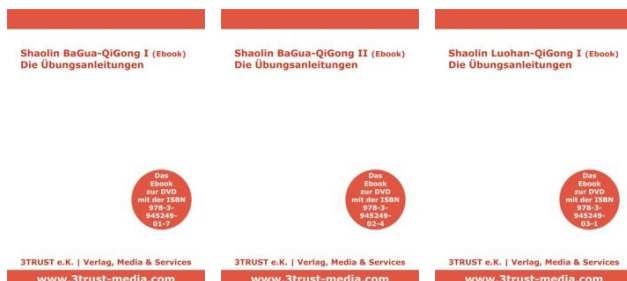
Die Ebooks enthalten die schriftlichen Anleitungstexte zu den gleichnamigen Kauf-DVDs von 3TRUST e.K. und dienen deren Ergänzung. Alle Übungen und Techniken sind detailliert beschrieben (ohne Bebilderung).

Jetzt kaufen:

www.amazon.de

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

www.3trust-media.com



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

3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)**
Traditionelles Augenfitness-Programm.
10 Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN: 978-3-945249-06-2
Paperback, 60 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. MWSt. und Versand
Leseprobe: www.3trust-media.com/9783945249062_Leseprobe/index.html
- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)**
Systemdynamisches Augenfitness-Programm
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN: 978-3-945249-07-9
Paperback, 124 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
Einzelpreis: € 20,00 [D] inkl. MWSt. und Versand
Leseprobe: www.3trust-media.com/9783945249079_Leseprobe/index.html
- **Traditionelles chinesisches 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
- **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

Weitere Informationen auch unter:

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



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

www.3trust-media.com

www.amazon.de

Fachbuch



TOP-Novität 2020!

Die QiGong-Apotheke
氣功藥店
Gottfried Eckert
Professional Edition

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Die QiGong-Apotheke

QiGong ist neben Akupunktur, Phytotherapie (Pflanzen-/Kräuterheilkunde), Diätetik (Ernährung) und TuiNa-Massage eine der insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

QiGong ist hocheffektives, nachhaltiges Energiemanagement. Wie bei den anderen traditionellen chinesischen Künsten geht es im Kern darum, Energien bewusst und zielgerichtet zu steuern.

Die QiGong-Apotheke möchte dich bei deinen Zielen in vielfältigster Weise tatkräftig unterstützen. Sie ist das umfassende QiGong-Standardwerk für alle, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Rund 200 traditionell-moderne Übungen, Techniken und Prozesse stehen zur Verfügung, um Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern.

Alle Übungen, Techniken und Prozesse sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. All Levels. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Keywords

QiGong-Apotheke. Traditionelle chinesische Künste. Traditionelle chinesische Medizin. QiGong. Chan-Meditation. Prävention. Stressmanagement. Körperliche Entspannung. Mentale Ruhepolung. Emotionale Stabilisierung. Seelische Befriedung. Proaktives Energiemanagement. Selbstregulation. Empowerment. Resilienz. Transformation. Funktionelle Gesundheit. Schmerzlinderung. Regeneration.

Buchinhalt

- I Wegweiser und Gebrauchsinformation
- II Heilmittel-Katalog
- A Funktionelle Rezeptur-Heilmittel
- 1 QIGONG.Aktivierung
- 2 QIGONG.Bewegung
- 3 QIGONG.Atmung
- 4 QIGONG.Functional
- 5 QIGONG.Meditation
- B Optionale Aufbaumittel
- C Qi-Tonika für die Mitte
- D Komplexmittel für schnelle Energie
- E Komplexmittel für die Augen
- F Komplexmittel für den Rücken
- G Komplexmittel Balance und Koordination
- H Komplexmittel Dehnung
- J Elixiere Selbstregulation
- III MY-QIGONG.PROFIL
- IV Infothek
- V Anhang

Die QiGong-Apotheke

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

ISBN: 978-3-945249-12-3

Paperback, 560 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm

Einzelpreis: € 39,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe: http://www.3trust-media.com/9783945249123_Leseprobe/index.html

Weitere Informationen auch unter:

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

Schutz- und Immun-QiGong



Gottfried Eckert

Schutz- und Immun-QiGong
衛氣功禪

TOP-Novität 2020!

Das Schutz- und Immun-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es 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 das Immunsystem/Wei Qi (Abwehr-Qi).

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. Immunhacking, Kultivierung des Immunsystems/Wei Qi (Abwehr-Qi), Aktivierung des biologischen Schutzschildes gegen pathogene Einflüsse, Aufbau einer inneren und äußeren epigenetischen Festung

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: Schutz- und Immun-QiGong. Immunhacking. Immunsystem. Abwehr-Qi. Wei-Qi. Traditionelle chinesische Medizin. TCM. QiGong. Chan-Meditation. Energiemanagement. Funktionelle Prävention. Gottfried Eckert

Schutz- und Immun-QiGong

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: BOD
- Paperback, s/w, 184 Seiten
- ISBN: 9783751931601
- Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt.

Leseprobe: [öffnen](#)

Jetzt bei [Amazon](#), über andere Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.

Buch



Novität 2021!

Die I.M.M.U.N.-Formel. Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst

Die I.M.M.U.N.-Formel ist auf der Grundlage überlieferter Verfahren und Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entwickelt worden. Sie offeriert eine alltagstaugliche, effektiv-nachhaltige und praktische Handlungsstrategie in moderner westlicher Systematik und Methodik.

Wesentliche Formel-Komponenten sind: Selbstmassage, QiGong, Ernährung, Pflanzenheilkunde und Akupunktur.

Deren übereinstimmende und unermüdliche Ambition ist die bewusste und zielgerichtete Steuerung des sogenannten Wei Qi (Abwehr-Qi). Oder westlich ausgedrückt: die Aktivierung und Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte des Körpers gegen pathogene, mithin krankheitsauslösende Einflüsse und Faktoren.

Die I.M.M.U.N.-Formel konstituiert und inszeniert sich dabei buchstäblich als selbsterfüllende Prophezeiung: interdisziplinär, multimodal, multivalent, universell, natürlich.

Keywords: Die I.M.M.U.N.-Formel. Immunhacking. Immunsystem. Natürliche Abwehrkräfte. Wei Qi. Abwehr-Qi. Traditionelle Chinesische Medizin. TCM. Akupunktur. Ernährung. Pflanzenheilkunde. QiGong. Chan-Meditation. Massage. Selbstermächtigung. Gottfried Eckert

Die I.M.M.U.N.-Formel. Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: BOD
- Paperback, s/w, 92 Seiten
- ISBN: 9783753481494
- Einzelpreis: € 6,00 [D] inkl. MWSt.
- Ebook; ISBN 9783753474243, € 3,99 [D] inkl. MWSt.

Leseprobe: [öffnen](#)

Jetzt bei [Amazon](#), über andere Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.

Buch



Novität 2021!

Die S.K.A.L.-Methode. In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle!

In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle?

Kein Problem. Einfach die S.K.A.L.-Methode praktizieren!

Dieses einfache, niedrigschwellige, alltagstaugliche und zugleich hocheffektive Verfahren mit Pareto-Effekt (20 % Aufwand – 80 % Profit) wird dich ermächtigen, deine innere (Stress-)Alarmanlage kurzerhand auszuschalten. Quasi auf Knopfdruck! Interessiert?

Inhalt: Einführung und theoretische Grundlagen. Die S.K.A.L.-Methode. Add-on: Ernährung. Add-on: Selbstmassage. Add-on: Lifestyle. Spoiler: Der epigenetische L.E.B.E.N.-Tempel

Keywords: Die S.K.A.L.-Methode. Stress. Stressmanagement. Entspannung. Mentale Ruhepolung. Selbstregulation. Empowerment. Gottfried Eckert

Die S.K.A.L.-Methode. In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle!

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: BOD
- Paperback, s/w, 48 Seiten
- ISBN: 9783753477909
- Einzelpreis: € 5,00 [D] inkl. MWSt.
- Ebook; ISBN 9783753474212, € 2,99 [D] inkl. MWSt.

Leseprobe: [öffnen](#)

Jetzt bei [Amazon](#), über andere Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.



Design Your Life! 3TRUST VERLAG, MEDIA & SERVICES

4x Empowerment für das Jahr des Wasser-Hasen 2023

Der QiGong-TongShu 2023 Wasser-Hasen Gottfried Eckert 氣功通書 QiGong-Kalender Professional Edition	Der QiGong-TongShu 2023 Wasser-Hasen Gui Mao-QiGong Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Wasser-Hasen 2023 Gottfried Eckert 癸卯氣功禪 Professional Edition	TongShu 2023 Wasser-Hasen (Ebook Deutsch) 癸卯 電子通書 Gottfried Eckert	Der QiGong-TongShu 2023 Wasser-Hasen Das Rescue-Programm (Ebook Deutsch) 癸卯 氣功通書 Gottfried Eckert
---	---	--	--

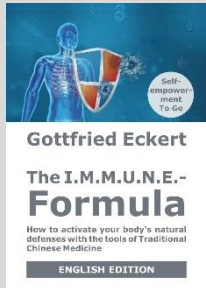
www.3trust-media.com | www.tongshu.de
 Impressum: 3TRUST e.K. (V.i.S.d.P.: Gottfried Eckert) | In der Schlei 7 | D-56567 Neuwied | Email: mail@3trust-media.com

Unsere TOP 5, um im Jahr 2023 mit Hilfe von QiGong im Fluss zu bleiben ...

- [1] Gui Mao-QiGong
Harmonisierung Jahresenergien, In der Mitte bleiben
ISBN 978-3-945249-65-9
- [2] 5-Herzen-QiGong
Selbstregulation Körper, Geist und Seele
ISBN 978-3-945249-24-6
- [3] Tiger-QiGong
Stärkung Lunge + Atemfunktion, Immunkompetenz
ISBN 978-3-945249-66-6
- [4] Functional QiGong
Funktionsdynamik
ISBN 978-3-945249-30-7
- [5] Functional QiGong 5X
Stabilisierung der Mitte
ISBN 978-3-945249-68-0

Impressum:
 3TRUST e.K. | Inhaber: Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.) | HRA 20921, AG Montabaur
 In der Schlei 7, D-56567 Neuwied | Fon: +49 (0)2631 405535 | Email: mail@3trust-media.com

Buch



Novität 2021!

The I.M.M.U.N.E.-Formula. How to activate your body's natural defenses with the tools of Traditional Chinese Medicine (English edition)

The I.M.M.U.N.E.-Formula has been developed on the basis of distinguished procedures and methods of Traditional Chinese Medicine (TCM). It offers an effective, sustainable and practical strategy in modern western systematics and methodology that is suitable for everyday use.

Essential formula components are: Self-massage. QiGong. Nutrition. Herbal medicine. Acupuncture.

All the disciplines mentioned pursue a common agenda, namely the management of the so-called Wei Qi (Defensive Qi). Or in western terms: the activation and strengthening of the body's natural defenses against pathogenic, dis-ease causing influences and factors.

The I.M.M.U.N.E.-Formula literally constitutes and stages itself as a self-fulfilling prophecy: interdisciplinary, multimodal, multivalent, universal, natural, energetic.

Keywords: The I.M.M.U.N.E.-Formula. Immune hacking. Immune system. Natural defenses. Wei Qi. Defensive Qi. Traditional Chinese Medicine. TCM. Acupuncture. Nutrition. Herbal medicine. QiGong. Chan meditation. Massage. Self-empowerment. Life Management. Gottfried Eckert

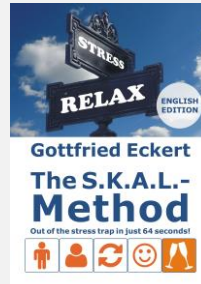
The I.M.M.U.N.E.-Formula. How to activate your body's natural defenses with the tools of Traditional Chinese Medicine (English edition)

- Original title: Die I.M.M.U.N.-Formel. Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst (translated from German into English)
- Author: Gottfried Eckert
- Production and Publisher: BOD
- Paperback, b/w, 92 pages
- ISBN: 9783754313923
- Book price in Germany: € 6,00 [D] VAT included
- Ebook; ISBN 9783753494074, € 3,99 [D] VAT included

Leseprobe: [öffnen](#)

Jetzt bei [Amazon](#), über andere Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.

Buch



Novität 2021!

The S.K.A.L.-Method. Out of the stress trap in just 64 seconds! (English edition)

Out of the stress trap in just 64 seconds?

No problem ... Just practice the S.K.A.L.-Method!

This simple, low-threshold and at the same time highly effective procedure with a Pareto effect (20 % effort - 80 % profit) will empower you to switch off your inner (stress) alarm system. So to say at the push of a button! And the clou is: it is suitable for everyday use. Are you interested?

Content of the book: Introduction and theoretical basics. The S.K.A.L.-Method. Add-on: Nutrition. Add-on: Self-massage. Add-on: Lifestyle. Spoiler: The epigenetic L.I.F.E.-Temple

Keywords: The S.K.A.L.-Method. Stress. Stress Management. Relaxation. Mental calming. Self-regularization. Self-empowerment. Gottfried Eckert.

The S.K.A.L.-Method. Out of the stress trap in just 64 seconds! (English edition)

- Original title: Die S.K.A.L.-Methode. In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle! (translated from German into English)
- Author: Gottfried Eckert
- Production and Publisher: BOD
- Paperback, b/w, 48 pages
- ISBN: 9783754313824
- Book price in Germany: € 5,00 [D] VAT included
- Ebook; ISBN 9783753494050, € 2,99 [D] VAT included

Leseprobe: [öffnen](#)

Jetzt bei [Amazon](#), über andere Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.



Englische Editionen

Buch


Novität 2021!

Die Z.E.N.ît-Methode. 2 ... 1 ... 0. Blitzmeditation! Oder: Wie du die Stille in dir wiederfindest.

Eine kleine, wohlige Auszeit vom Alltag gefällig? Für ein genussliches Mehr an innerer Ruhe, Gelassenheit, Inspiration, Fokus, Energie und Lebensfreude?

So sei es ... Einfach die Z.E.N.ît-Methode praktizieren!

Diese einfache, niedrighschwellige, alltagstaugliche und zugleich hocheffektive Methode mit Pareto-Effekt (20 % Aufwand - 80 % Profit) wird dich ermächtigen, die Stille in dir wiederzufinden. Mittels meditativem Countdown: 2 ... 1 ... 0. Interessiert?

Inhalt: Die Z.E.N.ît-Methode. Special: Bewegte Meditation. Add-on: Den Geist beruhigen. Bonus: Ernährung. Spoiler: Der epigenetische L.E.B.E.N.-Tempel

Keywords: Die Z.E.N.ît-Methode. (Blitz-)Meditation. Auszeit vom Alltag. Mentale Ruhepolung. Epigenetik. Selbstregulation. Empowerment. Gottfried Eckert

Die Z.E.N.ît-Methode. 2 ... 1 ... 0. Blitzmeditation! Oder: Wie du die Stille in dir wiederfindest.

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: BOD
- Paperback, s/w, 48 Seiten
- ISBN: 9783754315231
- Einzelpreis: € 5,00 [D] inkl. MWSt.
- Ebook; ISBN 9783754354537, € 2,99 [D] inkl. MWSt.

Leseprobe: [öffnen](#)

Jetzt bei [Amazon](#), über andere Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.



Buch


TOP-Novität 2021!

Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm. Wie du deine DNA auf natürliche Weise selbst programmierst und damit dein Leben nachhaltig veränderst

Die Epigenetik ist eine Lebenswissenschaft, die sich maßgeblich mit der Steuerung der Genaktivität beschäftigt. Die revolutionäre Erkenntnis ist: Gene lassen sich zielgerichtet ab- und anschalten. Somit wird Gesundheit und nicht zuletzt auch das Leben beeinflussbar.

Das in diesem Buch präsentierte L.E.B.E.N.-Programm eröffnet einen systematischen, praxisorientierten und auch alltagstauglichen Weg, um in natürlicher Weise epigenetisch auf die DNA einzuwirken.

Offeriert werden insgesamt 5 epigenetische Schlüssel für die vitale Selbstanwendung. Im Einzelnen: Lebenseinstellung und -führung, Energiemanagement, Bewegung, Ernährung und Nahrungsunterstützung.

Über 180 traditionell-moderne und praxiserprobte Übungen, Techniken und Prozesse stehen in Summe zur Verfügung, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Keywords: Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm. Epigenetik. DNA. DNA-Programmierung. Lebenseinstellung und -führung. Energiemanagement. Bewegung. Ernährung. Nahrungsunterstützung. Traditionelle Chinesische Medizin. TCM. QiGong. Meditation. Prävention. Selbstregulation. Empowerment. Resilienz. Changemanagement. Gottfried Eckert

Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm. Wie du deine DNA auf natürliche Weise selbst programmierst und damit dein Leben nachhaltig veränderst

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: BOD
- Paperback, s/w, 600 Seiten
- ISBN: 9783734764622
- Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt.
- Ebook; ISBN 9783754385708, € 14,99 [D] inkl. MWSt.

Leseprobe: [öffnen](#)

Jetzt bei [Amazon](#), über andere Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.

Cross-Media: www.leben-programm.de

Profiling, Coaching und Training: mail@leben-programm.de

Buch



Gottfried Eckert
Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm

Wie du auf natürliche Weise und systematisch Schlafkompetenz entwickelst und damit deine Lebensqualität nachhaltig steigert

TOP-Novität 2022!

Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm. Wie du auf natürliche Weise und systematisch Schlafkompetenz entwickelst und damit deine Lebensqualität nachhaltig steigert

Hat hier jemand Schlafen gesagt? Der Mensch verbringt rund ein Drittel seiner Lebenszeit mit ... zzzzzzzzzz SCHLAFEN. Schlaf ist ein lebenswichtiger physiologischer Ruhezustand des Organismus. Er dient der Erholung, Regeneration, Regulation und Reparatur. Nicht immer wird die Schlafsituation als erholsam und regenerierend erlebt. Weit verbreitet sind inzwischen Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafschwierigkeiten oder Früherwachen.

Das hier präsentierte S.L.E.E.P. WELL-Programm eröffnet einen systematischen, praxisorientierten und auch alltags-tauglichen Weg, um auf natürliche Weise eine ganzheitliche Schlafkompetenz zu entwickeln und damit die individuelle Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

Offeriert werden insgesamt 5 Module für die vital-hypnagogische Selbstanwendung. Im Einzelnen:

Schlafhygiene, Lebenseinstellung und -führung, Energiemanagement, Ernährung und Präventionssport.

Über 120 traditionell-moderne und praxiserprobte Übungen, Techniken und Prozesse stehen in Summe zur Verfügung, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Keywords: Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm. Schlafhygiene. Lebenseinstellung und -führung. Energiemanagement. Ernährung. Präventionssport. Schlafkompetenz. Epigenetik. Traditionelle Chinesische Medizin. TCM. QiGong. Meditation. Prävention. Selbstregulation. Empowerment. Resilienz. Changemanagement. Gottfried Eckert

Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm. Wie du auf natürliche Weise und systematisch Schlafkompetenz entwickelst und damit deine Lebensqualität nachhaltig steigert

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: BOD
- Paperback, s/w, 400 Seiten
- ISBN: 9783756210176
- Einzelpreis: € 18,00 [D] inkl. MWSt.
- Ebook: Coming soon

Leseprobe: [öffnen](#)

Jetzt bei [Amazon](#), über andere Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.



Buch



Gottfried Eckert

Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück

TOP-Novität 2022!

Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück

Die Epigenetik ist eine Lebenswissenschaft, die sich maßgeblich mit der Steuerung der Genaktivität beschäftigt. Die revolutionäre Erkenntnis ist: Gene lassen sich zielgerichtet ab- und anschalten. Somit wird Gesundheit und nicht zuletzt auch das Leben beeinflussbar.

Die in diesem Buch präsentierten Mikroprogramme eröffnen einen niedrigrschwelligen, praxisorientierten und auch alltagstauglichen Weg, um in natürlicher Weise epigenetisch auf die DNA einzuwirken.

Offeriert werden 24 spezifische Module für die vitale Selbstanwendung. Im Einzelnen:

Relax. Meditation. Power. Vision I. Vision II. Physio I. Physio II. Immun I. Immun II. Mental I. Mental II. Detox. Balance I. Balance II. Primer. Finish. Ressource. Flow. Recovery I. Recovery II. Empowerment. Change. Performance. Extro.

Rund 120 traditionell-moderne und praxiserprobte Methoden, Prozesse, Übungen und Techniken stehen in Summe zur Verfügung, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Keywords: Epigenetische Mikroprogramme. Epigenetik. DNA. DNA-Programmierung. Traditionelle Chinesische Medizin. TCM. Energiemanagement. Gesundheit. Prävention. Selbstregulation. Empowerment. Resilienz. Changemanagement. Lebensglück. Gottfried Eckert

Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: BOD
- Paperback, s/w, 296 Seiten
- ISBN: 9783754377772
- Einzelpreis: € 12,90 [D] inkl. MWSt.
- Ebook; ISBN 9783756270613, € 7,49 [D] inkl. MWSt.

Leseprobe: [öffnen](#)

Jetzt bei [Amazon](#), über andere Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.



Buch


Gottfried Eckert
Der epigenetische
Power-Guide

Schluss mit Energiemangel, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung & Co.: Wie du Schritt für Schritt mehr Lebenskraft und Lebensfreude gewinnst

TOP-Novität 2022!
Der epigenetische Power-Guide. Schluss mit Energiemangel, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung & Co.: Wie du Schritt für Schritt mehr Lebenskraft und Lebensfreude gewinnst

Die Epigenetik ist eine Lebenswissenschaft, die sich maßgeblich mit der Steuerung der Genaktivität beschäftigt. Die revolutionäre Erkenntnis ist: Gene lassen sich zielgerichtet ab- und anschalten. Somit wird Gesundheit und nicht zuletzt auch das Leben beeinflussbar.

Die in diesem Buch präsentierten Programme eröffnen einen systematischen, praxisorientierten und auch alltagstauglichen Weg, um auf natürliche Weise die eigenen Energiepotenziale zu aktivieren und die subjektive Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

Offeriert werden insgesamt 5 epigenetische Schlüssel für die vitale Selbstanwendung. Im Einzelnen: Lebenseinstellung und -führung, Energiemanagement, Bewegung, Ernährung und Nahrungsunterstützung.

Über 180 traditionell-moderne und praxiserprobte Übungen, Techniken und Prozesse stehen in Summe zur Verfügung, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Keywords: Der epigenetische Power-Guide. Epigenetik. DNA. DNA-Programmierung. Lebenseinstellung und -führung. Energiemanagement. Bewegung. Ernährung. Nahrungsunterstützung. Traditionelle Chinesische Medizin. TCM. QiGong. Meditation. Prävention. Selbstregulation. Empowerment. Resilienz. Changemanagement. Lebenskraft. Lebensfreude. Gottfried Eckert

Der epigenetische Power-Guide. Schluss mit Energiemangel, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung & Co.: Wie du Schritt für Schritt mehr Lebenskraft und Lebensfreude gewinnst

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: BOD
- Paperback, s/w, 540 Seiten
- ISBN: 9783756888535
- Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt.
- Ebook; € 14,99 [D] inkl. MWSt.

Leseprobe: [öffnen](#)

Jetzt bei [Amazon](#), über andere Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.

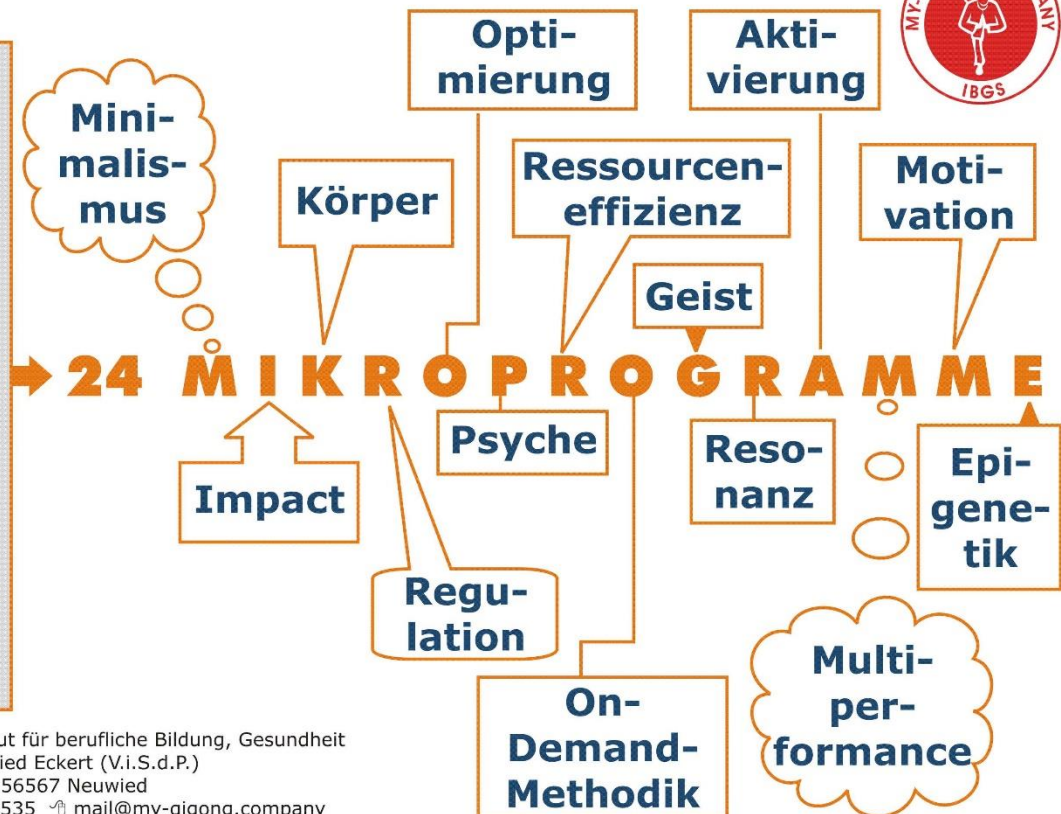




© 3TRUST e.K. – Foto: Manfred Pätzold

MAP

Relax
Meditation
Power
Vision I
Vision II
Physio I
Physio II
Immun I
Immun II
Mental I
Mental II
Detox
Balance I
Balance II
Primer
Finish
Ressource
Flow
Recovery I
Recovery II
Empowerment
Change
Performance
Extro



Impressum: Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.)
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied
☎ +49 (0)2631 405535 ✉ mail@my-qigong.company

Die Epigenetik-Reihe ...



Gottfried Eckert
Die S.K.A.L.-Methode

In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle!



Gottfried Eckert
Die Z.E.N.ît-Methode

2 ... 1 ... 0. Blitzmeditation! Oder: Wie du die Stille in dir wiederfindest.



Gottfried Eckert

Die I.M.M.U.N.-Formel

Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst



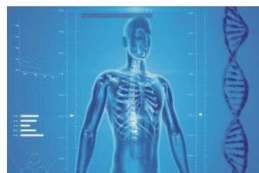
Gottfried Eckert
Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm

Wie du deine DNA auf natürliche Weise selbst programmierst und damit dein Leben nachhaltig veränderst



Gottfried Eckert
Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm

Wie du auf natürliche Weise und systematisch Schlafkompetenz entwickelst und damit deine Lebensqualität nachhaltig steigerst



Gottfried Eckert

Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück



Gottfried Eckert
Der epigenetische Power-Guide

Schluss mit Energiemangel, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung & Co.: Wie du Schritt für Schritt mehr Lebenskraft und Lebensfreude gewinnst



Gottfried Eckert
The S.K.A.L.-Method

Out of the stress trap in just 64 seconds



Gottfried Eckert
The I.M.M.U.N.E.-Formula

How to activate your body's natural defenses with the tools of Traditional Chinese Medicine

www.my-qigong.company | www.leben-programm.de

Impressum: Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales (V.i.S.d.P.: Gottfried Eckert)
In der Schleth 7 | D-56567 Neuwied | Email: mail@my-qigong.company

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. Verwurzt 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 Fitnesstraining (Übungsband I)

Systemdynamisches Energie- und Fitness-Programm

Autor: Gottfried Eckert

Verlag: 3TRUST e.K.

ISBN: 978-3-945249-30-7

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

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

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

Weitere Informationen auch unter:

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

Musik-CD

3TRUST VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

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

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

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

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



Functional QiGong Vol. I. (Musik-CD)

Autor: Gottfried Eckert u.a.

Verlag: 3TRUST e.K.

ISBN: 978-3-945249-35-2

Dauer: 60 min

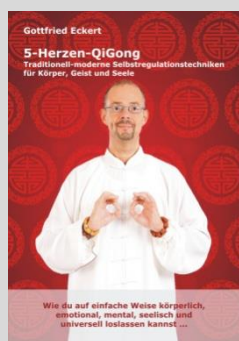
Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Weitere Informationen auch unter:

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

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

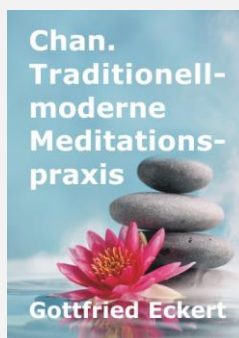
Paperback, 168 Seiten, Größe 21,0 x 14,8 cm, s/w

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

Leseprobe:

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

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

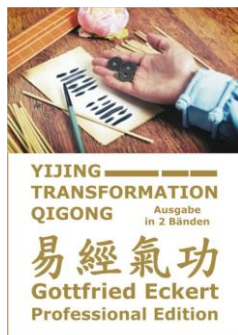
Leseprobe:

http://www.3trustmedia.com/9783945249222_Leseprobe/index.html

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

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

Fachbuch



3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

Jetzt bestellen:

www.3trust-media.com

Fachbuch



3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

Jetzt bestellen:

www.3trust-media.com

Fachbuch

Functional-QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte



Gottfried Eckert
**FUNCTIONAL
QIGONG 5 X**
Das Erwachen der Mitte
土覺醒氣功禪

Das Buch zum
Kurs.

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

FUNCTIONAL QIGONG 5X. DAS ERWACHEN DER MITTE

Das Functional QiGong 5X ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen systemdynamisch-funktionellen und effektiv-nachhaltigen QiGong-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 die Mitte.

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; Kultivierung der Mitte; Funktionelle Stärkung des TCM-Funktionskreises Milz-Pankreas/Magen u.a.; Muskel- und Faszienfitness; Äußere und innere Balance; 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

Functional-QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 164 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-68-0
- Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe: http://www.3trust-media.com/9783945249680_Leseprobe/index.html

Meditations-CD

EARTHNESS-MEDITATION.
MEDITATION FÜR DEINE MITTE (MUSIK-CD)
Franz-Josef Wambach | Gottfried Eckert



3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Die EARTHNESS-MEDITATION ist von Gottfried Eckert auf der Grundlage traditionell-fernöstlicher Meditations-techniken entwickelt worden. Sie berücksichtigt die spezifischen Belange der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und eröffnet einen aktiv-dynamischen, effektiv-nachhaltigen Meditationsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Praktizierenden maximalen Nutzen zu bieten.

Das alltagstaugliche Meditationsprogramm, 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 die innere Mitte.

Die Musik ist von Franz-Josef Wambach exklusiv zur Begleitung der EARTHNESS-MEDITATION geschaffen worden. Sie fördert die meditative Praxis in jedem einzelnen Meditationsstadium.

Die EARTHNESS-MEDITATION dauert ca. 60 Minuten und umfasst 4 Phasen.

1. Buddhas Weg (15 min), 2. Harmonie (15 min), 3. Drei Schätze (15 min), 4. Buddha-Natur (15 min)

Keywords: Earthness-Meditation, Meditation, Chan, Zen, innere Mitte

Begleitendes Meditations-Booklet: http://www.3trust-media.com/files/earthness-meditation_booklet.pdf

EARTHNESS-MEDITATION. Meditation für deine Mitte (Musik-CD)

- Autor: Gottfried Eckert
- Musik: Franz-Josef Wambach
- Verlag: 3TRUST e.K.
- GEMA-freie Produktion
- Laufzeit: ca. 60 min
- ISBN: 978-3-945249-25-3
- Einzelpreis: € 19,80 [D] inkl. MWSt. und Versand

Jetzt bestellen: 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



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

Periodika

AKTUELL!

Der QiGong-TongShu 2023



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 Wasser-Hasen 2023

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

Der vorliegende **QiGong-TongShu** umfasst periodisch das chinesische Jahr des **Wasser-Hasen Gui Mao**, das nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2023** um 10:44 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 Energie-Niveaus**.

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 2023

- Autor/Herausgeber: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 468 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-87-1
- Einzelpreis: € 30,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe: [öffnen](#)

Periodika

AKTUELL!

Gui Mao-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Wasser-Hasen 2023



Gui Mao-QiGong
Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Wasser-Hasen 2023
癸卯氣功禪
Gottfried Eckert
Professional Edition

Das Buch zum Kurs.

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Das chinesische Jahr des Wasser-Hasen beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2023 um 10:44 Uhr und endet am 4. Februar 2024 um 16:28 Uhr.

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

Das Gui Mao-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; All Levels

Keywords: Traditionelle chinesische Künste. QiGong. Chan. Meditation. BaZi. Qi Men Dun Jia. YiJing. TCM. 5 Wandlungsphasen. Gui Mao-QiGong. Wasser-Hase 2023. Energiematrix. Jahresprogramm. Gottfried Eckert

Gui Mao-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Wasser-Hasen 2023

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 160 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-65-9
- Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe: [öffnen](#)

Jetzt bestellen: www.3trust-media.com

Ebooks

AKTUELL!

TongShu XP 2023
Traditioneller Kalender (Ebook|Deutsch)

3TRUST
 VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

Der TongShu XP 2023 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, Hinweis (24 Abschnitte des Sonnenjahres, Vollmond/Neumond, chinesisches Neujahr), Fliegende Sterne (Tag, Monat, Jahr), Qi Men Dun Jia (Tag, Monat, Jahr) | Gottheiten (Anführer, Schlange, Mond, Harmonie, Enterhaken/Tiger, Phoenix/Schildkröte, Erde, Himmel) – Türen (Leben, Erholung, Öffnung), Interaktionen (Kombination, Konflikte, Leere), Traditionelle chinesische Medizin TCM (Meridianpunkte Tag, Monat, Jahr) u.v.m.

Weitere Informationen: www.tongshu.de

TongShu XP 2023 (Ebook|Deutsch)

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Elektronische Publikation
- ca. 415 Seiten
- ASIN: B0BHXLS7KK
- Einzelpreis bei Amazon: € 9,99 inkl. gesetzl. MwSt.

Jetzt kaufen:

<https://www.amazon.de/dp/B0BHXLS7KK>

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

AKTUELL!

Der QiGong-TongShu 2023
Das Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)

3TRUST
 VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Herzlich willkommen im Jahr des Wasser-Hasen 2023 ...

Das chinesische Jahr des Wasser-Hasen Gui Mao beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2023 um 10:44 Uhr. Der Wasser-Hase löst zu diesem Zeitpunkt den Wasser-Tiger als Jahresregenten ab.

Gui Mao ist das 40. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 10. Himmelsstamm (Gui – Yin Wasser) mit dem 4. Erdzweig (Mao – Hase). Aus energetischer Sicht trifft das Yin Wasser des Himmelsstammes auf das Yin Holz im Erdzweig.

Das in diesem Ebook präsentierte QiGong-Kurzprogramm berücksichtigt die elementaren Gegebenheiten und offeriert ein systematisches, bedarfsgerechtes und zielgerichtetes Rescue-Programm, das als Add-on zu den spezifischen, tagesabhängig arrangierten Übungssequenzen des QiGong-TongShus 2023 (ISBN: 978-3-945249-87-1) gedacht ist.

Die Systemelemente sind: QIGONG.Aktivierung, QIGONG.Bewegung, QIGONG.Atmung, QIGONG.Functional, QIGONG.Meditation

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.

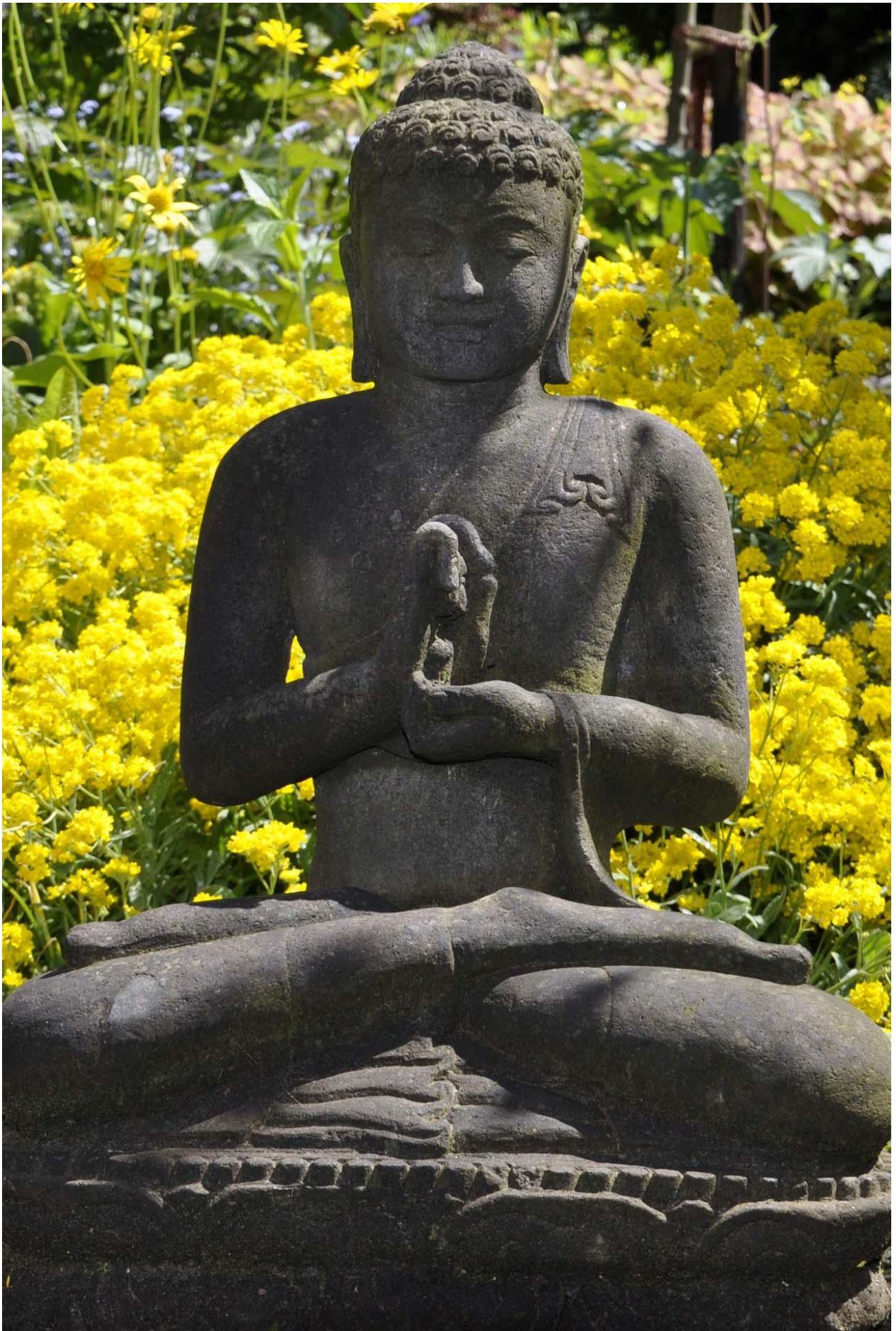
Der QiGong-TongShu 2023. Das Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Elektronische Publikation
- ca. 65 Seiten
- ASIN: B0BHXQ3PPG
- Einzelpreis bei Amazon: € 2,99 inkl. gesetzl. MwSt.

Jetzt kaufen:

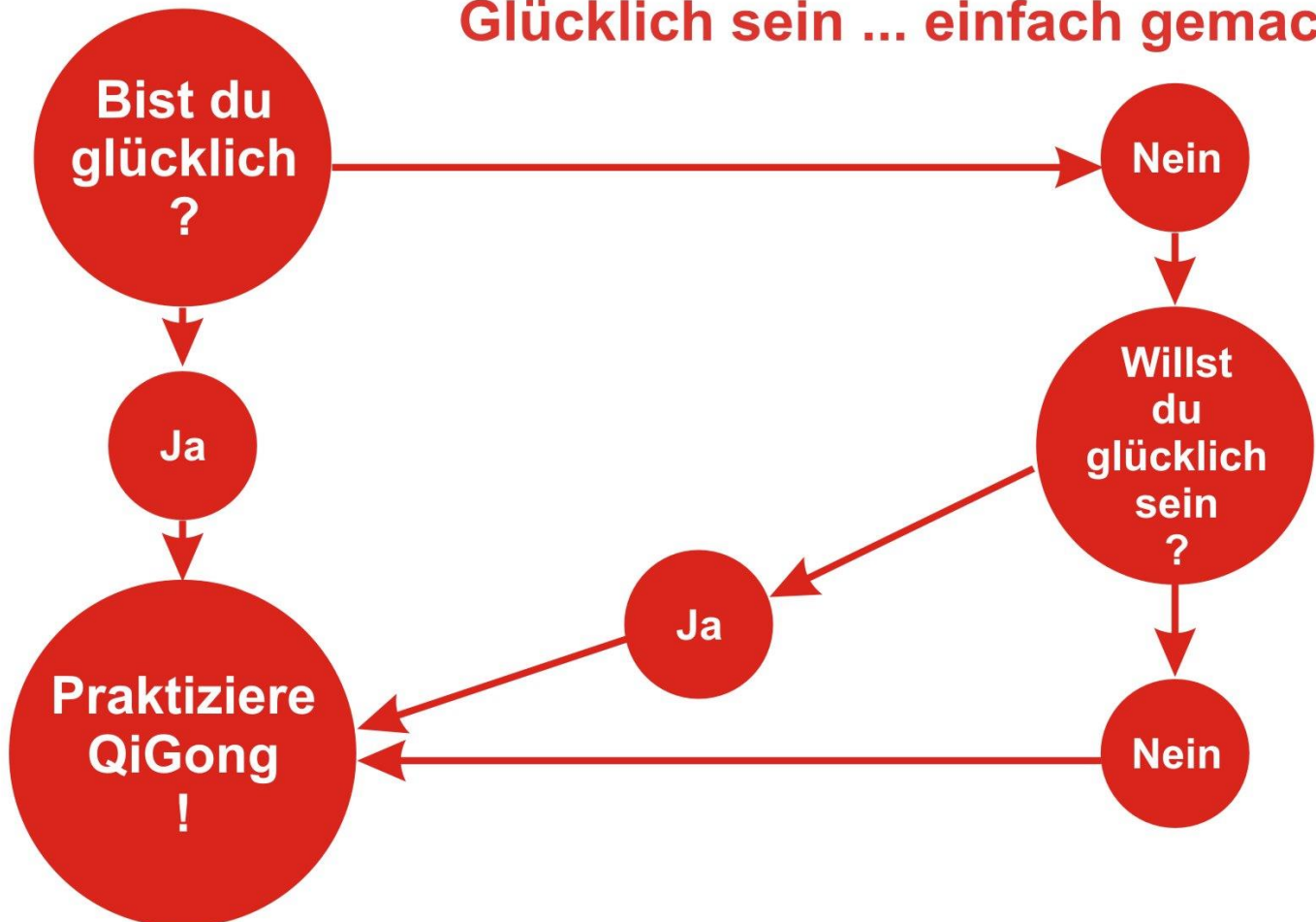
<https://www.amazon.de/dp/B0BHXQ3PPG>

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



© 3TRUST e.K. – Foto: Manfred Pätzold

Glücklich sein ... einfach gemacht!



Gottfried Eckert | www.my-qigong.company



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

**Gottfried Eckert
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 | mail@my-qigong.company
Internet: www.institut360.de | www.my-qigong.company
Sitz des Instituts: Neuwied
Institutsleiter: Gottfried Eckert
Umsatzsteuer-ID: DE243977788

© IBGS.Gottfried Eckert. Alle Rechte vorbehalten.

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. Vorgestellte Übungen und Techniken verstehen sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Sie richten sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Ausführung von Übungen und Techniken mit einem Arzt, Therapeuten o.ä. zu klären, ob die einzelnen Übungen und Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Herausgeber und Autor weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen und Techniken ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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.)