



Liebe Leserinnen und Leser,
das westliche neue Jahr 2015 ist inzwischen nicht mehr so ganz jungfräulich. Nun hat auch China am 4. Februar um 12:00 Uhr nachgezogen (Neujahr nach dem Sonnenkalender). Das offizielle chinesische Neujahr nach dem Mondkalender beginnt in diesem Jahr am 19. Februar. Die Redaktion des **ibgs**-Magazins begrüßt das Jahr der Holz-Ziege mit der brandaktuellen **Nr. 2-Ausgabe** und wünscht auf diesem Wege 恭喜发财 Gōng Xǐ Fā Cái.

Viel Freude bei der Lektüre!

Herzlichst,
Gottfried Eckert

[Zum Archiv](#)

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

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

Magazin



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

Übungspraxis
ibgs-Fokus 2015
ibgs-Veranstaltungskalender 2015
Medien und Produkte
Fernöstliche Prognose- und Harmoniewissenschaften
Schatzkiste
Impressum

1 QiGong-Übung zur Stärkung des unteren Rückens und der Nieren.

QiGong-Übung: Der Luohan bewacht die Tempelpforte	
▶	Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
①	Beide Hände zu Fäusten schließen und zu den Hüften führen. Die Faustinnenseiten weisen nach oben.
②	Das Gewicht nach rechts verlagern und den ganzen Körper auf der linken Ferse zur linken Seite drehen. Der rechte Fuß zieht nach. Das Körpergewicht ruht jetzt auf dem vorderen gebeugten linken Bein. Das rechte Bein weist gestreckt nach hinten.
③	Die Fäuste seitlich im Bogen nach oben auf Kopfhöhe vor den Körper führen. Die Fäuste weisen ohne Körperkontakt zu den Schläfen (Tai Yang-Punkte). Die Position kurz halten.
④	Die Position beenden. Die Fäuste zu den Hüften senken und wieder zur Mitte zurück drehen.
↔	Seitenwechsel: Die Übung analog zur anderen Seite ausführen.
☐	Mehrmals wiederholen.
■	Abschluss: Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurück setzen („Linken Fuß beziehen“). Enger Stand.
⦿	Balance: Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand) und analog üben.

1 BewegungsQiGong-Übung zur Lenkung des Qi-Flusses und zur Entwicklung von Bewegungsfreude. Die Übung ermöglicht zudem ein effektives Koordinations-training.

Übung: Der gelbe Fluss schlägt sanfte Wellen	
▶	Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
①	Das Körpergewicht zur linken Seite verlagern. Gleichzeitig den linken Arm bis etwa auf Schulterhöhe steigen lassen. Die Handfläche zeigt dabei zur Erde. Das Handgelenk ist rund, weich und locker. Währenddessen befindet sich die rechte Hand unverändert auf Hüfthöhe.
②	Anschließend das Körpergewicht nach rechts verlagern. Im Verlauf der Gewichtsverlagerung das linke Handgelenk strecken, so dass die Fingerspitzen der linken Hand nach oben weisen. Nun den linken Arm sinken lassen, bis sich die linke Hand auf Hüfthöhe befindet. Gleichzeitig den rechten Arm bis auf Schulterhöhe steigen lassen. Die Handfläche zeigt dabei zur Erde. Das Handgelenk ist rund, weich und locker.
③	Das Körpergewicht wieder zur linken Seite verlagern. Gleichzeitig den linken Arm bis auf Schulterhöhe steigen lassen, während der rechte Arm nach einer Streckung des rechten Handgelenkes wieder sinkt.
☐	Auf diese Weise eine Weile bei natürlicher Atmung üben, bis innerliche Ruhe einkehrt. Mit jeder Gewichtsverlagerung werden die Arme harmonisch und synchron gehoben bzw. gesenkt. Wichtig ist, dass die Schultern entspannt bleiben. Weiterhin auf einen gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf achten.
■	Abschluss: Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurück setzen („Linken Fuß beziehen“). Enger Stand.
⦿	Balance: Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand) und analog üben.

1 funktionelle Übung zur Stärkung des Oberkörpers.

Training für Trizeps, Schultern und Oberkörper	
▶	Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
①	Die Liegestützposition in Rückenlage einnehmen: Die Beine sind gestreckt, die Füße stehen eng beieinander, die Fersen berühren den Boden. Die Arme sind gestreckt, die Hände sind unter den Schultern, die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Der Blick ist nach oben gerichtet. Der Körper bildet von Kopf bis Fuß eine gerade Linie. Die Position kurz halten.
②	Nun die Arme beugen und den Körper absenken, bis das Gesäß fast die Erde berührt. Die Position kurz halten.
③	Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück drücken.
☐	Mehrmals wiederholen.
■	Abschluss: Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurück setzen („Linken Fuß beziehen“). Enger Stand.

1 Augenfitness-Technik aus dem Basisprogramm des Traditionellen chin. Augen-QiGongs.

Weicher Blick	
👁	Auf einen Gegenstand blicken. Den Blick aus den Augenwinkeln immer weiter werden lassen. Die Technik dient der Blickfelderweiterung und Augenentspannung.

1 Mudra (Fingermodus) zur unterstützenden Anwendung im Rahmen der Chan-Meditation.

Mudra der Erd-(Boden-)Berührung	
👁	Sitzmeditation: Die linke Hand in den Schoß legen. Die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand vor das rechte Knie legen. Die gestreckten Finger weisen zur Erde.

1 Meditationstechnik, um den anhaltenden Gedankenstrom zu verlangsamen.

Chan-Technik	
👁	Rezitationsmeditation Sofern du mit dem Rezitieren von Mantras (z.B. A Mi Tuo Fo, Namo guan shi yin pusa) oder Sutras (z.B. Herzsutra) vertraut bist, kannst du diese im Rahmen der Chan-Meditation zur energetischen Information (mentale bzw. geistige Energie) nutzen. Das Rezitieren erfolgt repetitiv in sprechender, murmelnder oder singender Weise sowie in Gedanken und als Mantra-/Sutra-Schreiben. Die Rezitation kannst du bei Bedarf mit dem Schlaginstrument MùYú („Holzfisch“; jap. Mokugyo) begleiten.



**Der Flügelschlag eines Schmetterlings kann am
anderen Ende der Welt das Wetter verändern.
QiGong hier und jetzt dein ganzes Leben.**

Gottfried Eckert

© 3TRUST e.K. | Foto: Manfred Pätzold

2 Fachthemen stehen im Jahr 2015 im Fokus der ibgs: Rückenfitness und Augenfitness.

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong bietet ein ganzheitliches, authentisches System zur Rückenmobilisation und -balance, das die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise berücksichtigt. Das niedrigschwellige **Basisprogramm** umfasst 4 ausgewählte, einfach zu erlernende und wirkungsvolle traditionelle Rückenfitnessübungen. Dieses wird ergänzt um ein Follow-Up mit begleitenden Übungen und Techniken.

Das weiterführende **Aufbau-/Expertenprogramm** beinhaltet ein professionelles ganzheitliches 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 & Chan-Tools für die Rückenfitness.

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

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong macht den Rücken fit und fördert zudem eine mentale Ruhepolung.

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
- Spezifische Rumpfkraft-, Stabilisations- und Rotationsübungen
- Mentale Ruhepolung

Gewusst?

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

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong

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

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

Das **Aufbau-/Expertenprogramm** beinhaltet ein professionelles ganzheitliches Setting zur Stärkung des Funktionskreises Leber-Gallenblase und anderer relevanter Funktionskreise, angereichert um 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 & Chan-Tools für die Augenfitness.

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

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

AnwenderInnenkreis

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

Qualitätsmerkmale

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

Gesundheitsfokus

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

Das ibgs-Leistungsportfolio

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



**Der aufgerichtete Mensch
vereint Himmel und Erde.**

Gottfried Eckert

© 3TRUST e.K. | Foto: Sabine Möller

Ausbildungen (laufend/nach Vereinbarung)

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

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

Ausbildung zur/zum "Augen-QiGong-Trainer(in)"

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



Ausbildung zur/zum "Rücken-QiGong-Instructor(in)"

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



Weitere Termine in Planung.

www.my-qigong.company

* umsatzsteuerbefreite Ausbildungsveranstaltung gemäß § 4 Nr. 21 UStG

Seminare und sonstige Veranstaltungen

MY-QIGONG-CAMP SYLT 2015 seit 2012

- Workshop "Traditionelles chin. Rücken-QiGong"
- Workshop "Traditionelles chin. Augen-QiGong"

Veranstaltungs-Code: MQC-Sylt2015
 Veranstaltungstermine: 09.05.2015 + 10.05.2015
 Veranstaltungsleiter: Gottfried Eckert, Sabine Möller
 Veranstaltungsort: D-25980 Westerland auf Sylt
 Veranstaltungsgebühr: ab € 90,00 inkl. MWSt.
[Folder](#)



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

Unterkunfts-Tipp **WERBUNG**

Einzelzimmer und Appartements Sabine Möller

Am Grenzkrug 12, D-25980 Tinnum auf Sylt
 Infos/Buchung: www.willkommen-auf-sylt.de
 ① 5 min Fußweg zum Bahnhof/Beginn Fußgängerzone in Westerland; Shuttle zum Veranstaltungsort
 Unterkünfte: ab € 38,00 pro Übernachtung

Am **9. und 10. Mai 2015** veranstaltet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales unter der Leitung von Gottfried Eckert und Sabine Möller wieder ein QiGong-Camp für Einsteiger und Fortgeschrittene in der Sporthalle des Sylter Gymnasiums.

Für die vierte Veranstaltung auf Sylt haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen. Erstmals werden zwei Workshops mit unterschiedlichen Schwerpunktthemen angeboten."

Den Auftakt am Samstag macht unser Special zur Rückenfitness. Damit widmen wir uns dem Top1-Volkssleiden. Betroffen sind unter anderem Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder Bewegungsmangel und Menschen, die belastendem Leistungsdruck ausgesetzt sind. Aus Erfahrung wissen wir, dass die wenigsten Rückenprobleme durch Bandscheibenschäden verursacht sind. Die häufigsten Ursachen für Rückenprobleme sind Muskelverspannungen, verkürzte Sehnen und Bänder und eine ungenügende Versorgung der Bandscheiben mit Nährflüssigkeit. Mit anderen Worten: Rückenprobleme sind grundsätzlich vermeidbar. In unserem Workshop unterrichten wir vor diesem Hintergrund einen wirkungsvollen traditionellen QiGong-Übungsweg zur Rückenmobilisation und -balance.

Der Sonntag steht dann ganz im Zeichen der Augenfitness. Auch ein augenmerklich akutes Thema. In unserem Augen-QiGong-Workshop vermitteln wir ein effektives, ganzheitliches Übungsprogramm zur Vitalisierung und Harmonisierung der Augen. Alle Übungen und Techniken sind leicht zu erlernen und auszuführen. Von dem Augenfitnessprogramm profitieren unter anderem alle Anwenderinnen und Anwender von Informationstechnologien, alle Menschen, die überwiegend und dauerhaft Naharbeit ausführen und alle Trägerinnen und Träger von Sehhilfen. Weiterhin Sportlerinnen und Sportler, die bei Ausübung ihrer Sportart auf ein gutes Auge angewiesen sind sowie alle Menschen, denen eine klare Sicht - auch im übertragenen Sinne - wichtig ist."

"Die Workshops sind einzeln oder als Kombi buchbar. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Camps dürfen sich auf ein heiteres und kurzweiliges Miteinander und ein facettenreiches, interessantes Programm freuen. Herzlich willkommen zum **MY-QIGONG-CAMP SYLT 2015!**"

Jetzt buchen:

www.my-qigong.company

Seminare und sonstige Veranstaltungen

MY-QIGONG-POWERDAYS Schwarzwald 2015

▪ Workshop "Traditionelles chin. Rücken-QiGong"

Veranstaltungs-Code: MQP-Schwarzwald2015

Veranstaltungstermine: 06.06.2015 - 07.06.2015

Veranstaltungsleiter: Gottfried Eckert

Veranstaltungsort: D-75387 Neubulach

Veranstaltungsgebühr: ab € 150,00 inkl. MWSt.

[Folder](#)



Unterkunfts-Tipp	WERBUNG
<p>Schwarzwald Sportzentrum Neubulach Bühlstraße 11, D-75387 Neubulach Infos/Buchung: www.schwarzwald-sportzentrum.de ☎ Das Schwarzwald-Sportzentrum ist zugleich Veranstaltungsort. Unterkünfte: ab € 27,50 pro Übernachtung</p>	

Weitere Termine in Planung.

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

Jetzt buchen:

www.my-qigong.company

Am **6. und 7. Juni 2015** veranstaltet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales unter der Leitung von Gottfried Eckert wieder ein QiGong-Event für Einsteiger und Fortgeschrittene im Schwarzwald-Sportzentrum in Neubulach. Die Wochenendveranstaltung bietet eine gute Gelegenheit, diese einerseits traditionell-fernöstliche, andererseits auf die Bedingungen und Erfordernisse des Menschen in der westlichen Welt zugeschnittene Energiearbeit in entspannter Urlaubsatmosphäre live kennenzulernen.

Das diesjährige Motto lautet: Der leichte Weg zu Vitalität, innerer Ruhe und Lebensfreude".

Die Veranstaltung steht ganz im Zeichen der Rückenfitness. Damit widmen wir uns dem Top1-Volksleiden. Betroffen sind unter anderem Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder Bewegungsmangel und Menschen, die belastendem Leistungsdruck ausgesetzt sind. Aus Erfahrung wissen wir, dass die wenigsten Rückenprobleme durch Bandscheibenschäden verursacht sind. Die häufigsten Ursachen für Rückenprobleme sind Muskelverspannungen, verkürzte Sehnen und Bänder und eine ungenügende Versorgung der Bandscheiben mit Nährflüssigkeit. Mit anderen Worten: Rückenprobleme sind grundsätzlich vermeidbar.

In unserem Workshop vermitteln wir vor diesem Hintergrund einen wirkungsvollen traditionellen QiGong-Übungsweg zur Rückenfitness. Das Basisprogramm umfasst vier ausgewählte, einfach zu erlernende und effektive traditionelle Übungen als Kurzanwendung für die tägliche Rückenhygiene. Das weiterführende Aufbauprogramm beinhaltet ein professionelles ganzheitliches Setting zur gezielten Rückenmobilisation und -balance. Es fördert zudem eine mentale Ruhepolung."

Die vermittelten Übungen verfolgen dabei einen anderen Ansatz und setzen auf eine andere Form der Bewegung. Sie werden allesamt sanft, langsam und locker ausgeführt, was vielen Menschen im Übrigen entgegenkommt. Aber es gibt auch Menschen, die das Gefühl haben, Bewegung muss kraftvoll und anstrengend sein. Ihnen möchten wir mit unserer Übungspraxis zeigen, dass kleine, sanfte Bewegungen mindestens ebenso wirkungsvoll, wenn nicht sogar effizienter sind, wie kraftvolle Bewegungen.

Alles in allem dürfen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Camps auf ein heiteres und kurzweiliges Miteinander und ein facettenreiches, interessantes Programm freuen. Herzlich willkommen zu den **MY-QIGONG-POWERDAYS SCHWARZWALD 2015!**"

5 DVDs mit Shaolinmeister Shi Xinggui



Produktinformationen

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

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

DVD-Bestellung

So einfach geht es ...

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

www.3trust-media.com

LIKE ... ?!

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

Weitere Medien und Produkte



Armband "A Mi Tuo Fo"

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



Armband "Luohan"

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

Weitere Medien und Produkte in Vorbereitung.

Jetzt bestellen:

www.3trust-media.com

Feng Shui, BaZi, Qi Men Dun Jia & mehr

Das chinesische Jahr der Holz-Ziege hat aus Sicht der fernöstlichen Prognose- und Harmoniewissenschaften am 4. Februar begonnen. Das DAOTION-Institut offeriert InteressentInnen, die sich auf das neue Jahr einstellen wollen, ein breites Angebot an Bildungs- und Beratungsdienstleistungen, Medien und Produkten. [Weitere Infos](#) [Horoskop](#)

Feng Shui, BaZi & Qi Men Dun Jia Beratung 2015

- **Feng Shui Optimierung & BaZi Strategie Coaching**
Planen Sie Ihre persönliche Strategie für 2015? Der Weg der Nutzung des optimalen Energieflusses bringt Sie mit mehr Leichtigkeit zu Ihrem individuellen Erfolg! Zur rechten Zeit, am besten Ort das richtige Tun! Zufriedenheit, Glück und innere Ausgeglichenheit entstehen aus einem Tun im Zusammenspiel von Himmelsglück, Erdenglück und Menschenglück. Was liegt auf Ihrem Weg und welche Strategie hat das beste Glückspotenzial im Berufs- und Privatleben.
- **Optimale Zeitpunkte**
Optimale Zeitpunkte 2015 für wichtige geschäftliche und persönliche Vorhaben wie Geschäftseröffnungen, Start der Selbständigkeit, Umzüge, Hochzeiten und mehr. Gute Zeiten geben Ihren Vorhaben zusätzliche Glücks- und Erfolgsenergien. Planen Sie langfristig für das Holz-Ziege-Jahr. Die besten Zeitpunkte ergeben sich aus dem Abgleich Ihres BaZi-Horoskop-Charts mit dem chinesischen Kalender und dem Einsatz effektiver Prognosemethoden wie BaZi, Qi Men Dun Jia oder Xuan Kong Da Gua. Ze Ri oder Date Selection gehört in Asien zu den wichtigen Disziplinen in Kombination mit Feng Shui.
- **BaZi- & Qi Men Dun Jia Strategie-Coaching**
Für alle, die an einer individuellen BaZi und Qi Men Dun Jia Prognose für 2015 interessiert sind, wird wieder das „Strategie-Coaching 2015“ angeboten. Beide Systeme der chinesischen Prognosewissenschaften werden kombiniert, um effektiv die Erfolgspotenziale eines Jahres zu analysieren und in individuelle Handlungsmöglichkeiten und -konzepte umzuwandeln.

Investition: € 148,00 (inkl. MwSt. und MP3-Mitschnitt)

Jetzt buchen:

www.classicfengshui.de

Weitere Beratungsleistungen

- **"Business-Strategie-Coaching 2015" BaZi und Qi Men Dun Jia** mit schriftlicher Ausarbeitung
- **Feng Shui Optimierung 2015** – „FengShui-Potential-2015-Jahres-Tuning“ nach Absprache mit individuellen Kundenvorhaben und -zielen. Aktivieren Sie zur rechten Zeit, am richtigen Ort gezielt das beste Qi. Individuelle Sonderkonditionen je nach Umfang und nach Wunsch in Kombination mit BaZi- und Qi Men Dun Jia-Analysen und Strategien.

Jetzt anfragen:

www.classicfengshui.de

FengShuiFy Webinar "Feng Shui & Astrologie 2015"

Es finden weitere [Online-Seminare](#) zum Jahr der Holz-Ziege im Februar 2015 statt.

Die genauen Daten sowie die weiteren Termine der FengShuiFy-Webinarreihe werden rechtzeitig auf den Webseiten des Daotion-Instituts bekannt gegeben: www.classicfengshui.de

Tipps: FengShui-Ratgeber

Das Informationsportal rund um die fernöstlichen Prognose- und Harmoniewissenschaften ...

- Prognosen der "Fliegenden Sterne" [online](#)
- Monats-Astro-Prognose der 12 Tiere [online](#)
- u.v.m.

www.fengshui-ratgeber.de

DVD "Feng Shui & Astrologie 2015" - Limited Edition



Die dreiteilige DVD-Box der Aufzeichnung des Tagesseminars zum Jahr der Holz-Ziege 2015 in Köln mit Birgit X. Fischer.

Effektive Informationen und praktische Tipps, um die Energien des Holz-Ziege-Jahres erfolgreich zu nutzen.

Was sind die Inhalte aus den Bereichen - Feng Shui, BaZi, Qi Men Dun Jia, Xuan Kong Da Gua, Yi Jing, Date Selection für Haus und Mensch?

Die Feng Shui Glück-Matrix 2015 für Ihre Immobilie - Qi-Qualitäten der Aktivierungsbereiche

Welche Chancen öffnen sich? Wirtschaft, Politik, Trends, Finanzen

Wie beeinflusst das Jahr meinen BaZi-Astro-Chart? Karriere, Liebe und Gesundheit

Wo liegen die Konfliktbereiche?

Wie kann ich positive Bereiche das ganze Jahr aktivieren?

Optimale Zeitpunkte für Aktivierungen

Gesamtlauzeit: 304:37 min

Investition: € 38,90 [D] inkl. MwSt., inklusive Versand

Jetzt bei [Amazon](#) oder [Daotion Media](#) bestellen.

Weitere Leistungen auf Anfrage:

www.classicfengshui.de

LEBEN IST MEE(H)R ...

Medien-Tipp

WERBUNG

52 Gedanken für ein glückliches und erfülltes Leben



Der Aufsteller enthält 52 optimistische Gedanken, die Mut machen, das Leben voller Liebe und Lebensfreude zu genießen – kombiniert mit lebensbejahenden Fotos aus der Natur und vom Meer. Ein wundervolles Geschenk für alle, die Trost, Hoffnung und Inspiration suchen oder geben wollen.

Beate Forsbach
 Leben ist Mee(h)r – Aufsteller
 52 Gedanken für ein glückliches und erfülltes Leben
 14,8 x 10,5 cm, 58 Seiten
 ISBN 978-3-943134-58-2
 Edition Forsbach
 Preis: € 12,90 inkl. MWSt. zzgl. Versandkosten
 Weitere Infos und Bestellung gibt es unter www.edition-forsbach.de.

2 weiterführende Vitalisierungspunkte zur Augenfitness

1	<p>Dickdarm 20 YING XIANG (Empfangen der Wohlgerüche) Vertiefung am unteren Rand des Nasenflügels Fokus: Gerötete Augen, vertreibt Wind, klärt Hitze u.a.</p>
2	<p>Leber 3 TAI CHONG (Höchster Angriffspunkt) Vertiefung zwischen den Mittelfußknochen der 1. und 2. Zehe Fokus: Gerötete, geschwollene und schmerzende Augen, verschwommenes Sehen, nachlassende Sehkraft, öffnet und klärt die Augen, entspannt die Leber, verteilt Leber-Qi, senkt Leber-Yang ab, nährt Leber-Blut und Leber-Yin, leitet Wind aus u.a.</p>

Augen-Firewall

Antioxidantien für die Augen-Fitness:

- Astaxanthin
- Rutin
- Oligomere Proanthocyanidine (OPC)
- Superoxid-Dismutase SOD
- ...

Anmerkung: Alle zum Thema Ernährung gemachten Angaben dienen der allgemeinen Information und keinen diagnostisch-therapeutischen Zwecken. Es wird vorsorglich und ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die bereitgestellten Daten nicht genutzt werden können, um gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Sie ersetzen in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. Bei gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich die Durchführung einer Blutanalyse und die Konsultation eines Orthomolekularmediziners oder Facharztes.

Nachdenkliches I ...

Der erste Schritt zur Freiheit ist keine Wahl zu haben.
 Der zweite Schritt zur Freiheit ist eine Wahl zu haben.
 Der dritte Schritt zur Freiheit ist keine Wahl zu haben.

(Chan)

Nachdenkliches II ...

Ein alter Meister erhält eines Tages Besuch. Erstaunt über die spartanische Ausstattung des Zimmers, fragt der Besucher: „Meister, wo habt ihr eure Möbel?“ Woraufhin der Meister zurückfragt: „Wo sind denn eure Möbel?“ Verblüfft entgegnet der Besucher: „Meine Möbel? Ich bin doch hier nur zu Besuch. Nur auf der Durchreise!“ Da lächelte der Meister sanftmütig und erwidert: „Genau wie ich.“

Soweit die Kurzgeschichte. Wir alle sind hier zweifelsohne nur auf Besuch. Und wenn man so will, auf der Durchreise. Beschweren wir uns derweil nicht mit zu viel unnötigem Ballast ... (nacherzählt nach einer alten Geschichte; Quelle unbekannt)

Bewusstseinsreicherung I ...

Kommt ein Mann zum Arzt. Er berichtet von ziemlichen Rückenschmerzen. Der Arzt fragt: "Was haben sie denn gemacht?" Der Mann entgegnet: "Ich war gestern auf der Pferderennbahn und habe mich gebückt, um etwas aufzuheben. Da hat mir jemand von hinten einen Sattel auf den Rücken geworfen!" "Ja, und was haben Sie dann gemacht?", will der Arzt wissen. Darauf der Mann: "Den 2. Platz."

Bewusstseinsreicherung II ...

Ein Mann geht zum Optiker und sagt: "Ich brauche dringend eine Brille. Darauf sein Gegenüber trocken: "Das sehe ich. Sie sind hier in einer Bäckerei!"

Lieb-Links

- www.institut360.de
- www.my-qigong.com
- www.3trust-media.com
- www.willkommen-auf-sylt.de
- www.fengshui-ratgeber.de
- www.classicfengshui.de
- www.123gesundereisen.de
- www.gesundheitsreisenundpersoenlichkeitstraining.de
- www.schwarzwald-sportzentrum.de
- www.bildungsstaette-marienland.de
- www.tagungsvilla-weisserberg.de
- www.villa-sophienhoehe.de

Zu guter Letzt ...

Kommt drauf an ... Lieblingsspruch von Juristen. Du fragst eine Juristin oder einen Juristen: „Ist das so oder so?“ Und bekommst zur Antwort: „Kommt drauf an ...“

Genial. Pure Lebensweisheit. Juristen sind doch die wahren Philosophen. Haben daoistisches Gedankengut offenbar mit der Muttermilch eingesogen.

Worauf kommt es an? Auf die Sicht der Dinge. DU entscheidest in jedem Fall, wie du die Dinge sehen möchtest. So oder so. Positiv oder negativ. Und du hast in jedem Fall recht. Wusste schon Henry Ford.

Aus der Sicht des Lebens irren beide. Der Pessimist. Und der Optimist. Aber: der Optimist lebt unter Umständen besser damit ...

In diesem Sinne: Design Your Life! So oder so ...



**QiGong ist eine Einladung
an das Universum,
die Schwerkraft aufzuheben.
QiGong your life!
Gottfried Eckert**

Impressum und rechtliche Hinweise

Herausgeber des Magazins:

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales
Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.)

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied

Fon: + 49 (0)2631 405535

Email: mail@institut360.de | mail@my-qigong.company

Internet: www.institut360.de | www.my-qigong.company

Sitz des Instituts: Neuwied

Institutsleiter: Gottfried Eckert

Umsatzsteuer-ID: DE243977788

[Magazin abbestellen](#)

Der Herausgeber hat sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Magazins und der zur Verfügung gestellten Daten und Informationen bemüht. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden.

Die Ausführungen in diesem Magazin dienen der Information. Wer die beschriebene Übungspraxis bzw. die jeweiligen Techniken anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Erfüllungsgehilfen ist ausgeschlossen. Herausgeber und Autor beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die in diesem Magazin präsentierten Übungen und Techniken sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinisch-therapeutische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen, sofern diese angezeigt ist.

Es wird vorsorglich und ausdrücklich darauf hingewiesen, dass jegliche berufs- oder gewerbsmäßige Fremdanwendung von vorgestellten Methoden bzw. Techniken außerhalb des freien, gesundheitspraktischen Arbeitsfeldes bzw. außerhalb der durch das Bundesverfassungsgericht mit Beschluss vom 02. März 2004 [BVerfG, 1 BvR 784/03 vom 2.3.2004, Absatz-Nr. (1-22)] gesetzten Grenzen, insbesondere im Zusammenhang mit der Feststellung, Heilung oder Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden bei Menschen erlaubnispflichtig i. S. v. § 1 Abs. 1 des Gesetzes über die berufsmäßige Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung ("Heilpraktikergesetz") ist. Ein Verstoß gegen § 1 Abs. 1 HeilprG ist nach § 5 HeilprG strafbewehrt. (Anm.: Dies bezieht sich auf geltendes Recht in der Bundesrepublik Deutschland. In anderen Ländern können gravierende rechtliche Unterschiede bestehen.)