



Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,

nach einer Weisheit von Emanuel Geibel ist "Frühling die schöne Jahreszeit, in der der Winterschlaf aufhört und die Frühjahrsmüdigkeit beginnt."

Die Redaktion des **ibgs**-Magazins freut sich, die brandaktuelle, frühlingfrische **Nr. 3-Ausgabe** zu präsentieren. Mit zahlreichen Tipps, wie man(n/frau) sein/ihr System wieder auf Touren bringt

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 Erfüllungshelfen für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Übungen sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinisch-therapeutische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen, sofern diese angezeigt ist. Bitte bei gesundheitlichen Problemen dringend vor Beginn der jeweiligen Übung ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und insbesondere klären, ob die Übung individuell geeignet ist.



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 Funktionskreises Leber-Gallenblase

QiGong-Übung: Die Leber wecken	
▶	Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
①	Die Hände vor das untere Dantian führen. Die Handflächen zeigen zum Körper.
②	Die Arme langsam seitlich bis in die waagrechte Position auf Schulterhöhe steigen lassen. Die Handflächen weisen zu diesem Zeitpunkt zur Erde.
③	In der weiteren Folge die Handflächen mittels Rotationsbewegung im Handgelenk und Unterarm nach oben drehen.
④	Beide Hände aus dieser Position nach innen bewegen und vor der Brust zusammenführen. Die Handflächen weisen sodann zur Erde, die Fingerspitzen ohne Kontakt zueinander.
⑤	Die Hände vor dem Körper wieder nach unten zum unteren Dantian bewegen.
⑥	Schließlich die Hände zu den seitlichen Hüftarealen führen. Die Position kurz halten.
☞	Mehrmals wiederholen.
■	Abschluss: Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurück setzen („Linken Fuß beiziehen“). Enger Stand.
🔄	Balance: Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand) und analog üben.

1 weitere attraktive QiGong-Übung

QiGong-Selfie: Kein Buddha vor mir, neben mir, hinter mir ... :-)	
▶	Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
①	Die Hände im Bogen vor die Brust in Gebetshaltung führen.
②	Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern. Das linke Bein heben und anwinkeln.
③	Den Oberkörper nach vorne beugen und das leicht gebeugte linke Bein nach hinten in eine Waageposition strecken. Der Kopf ist dabei angehoben, der Blick geht nach vorne. Die Position halten.
④	Die Position beenden. Den linken Fuß absetzen, die Hände lösen und sinken lassen.
↔	Wechsel: Die Übung analog mit dem linken Standbein ausführen.
■	Abschluss: Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurück setzen („Linken Fuß beiziehen“). Enger Stand.
🔄	Balance: Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand) und analog üben.



© 3TRUST e.K. | Foto: Bettina Härle

1 funktionelle Übung

Den Nacken stärken	
▶	Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
①	Die Hände verschränken und an den Hinterkopf legen. Den aufgerichteten Kopf gegen den Widerstand der Hände sanft nach hinten drücken. Die Position halten.
②	Die Position beenden. Entspannen.
☞	Mehrmals wiederholen.
■	Abschluss: Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurück setzen („Linken Fuß beiziehen“). Enger Stand.

1 Augenfitness-Technik aus dem Basisprogramm des Traditionellen chinesischen Augen-QiGongs

Nah- und Fernsicht	
👁️	Eine Technik, um die Augenmuskulatur und das Scharfsehen zu trainieren: Zunächst einen Gegenstand im Nahbereich für eine kurze Zeit fokussieren. Anschließend einen Gegenstand in weiterer Entfernung für kurze Dauer fixieren. Mehrmals zwischen Nah- und Fernsicht wechseln.

1 Übung aus dem Basisprogramm des Traditionellen chinesischen Rücken-QiGongs

Rückenfitness	
▶	Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
①	Die Arme beugen und die Hände auf Höhe des unteren Dantians vor den Körper bringen. Die Handflächen weisen zur Erde.
②	Die Energie der Erde nach oben bewegen. Dazu mit den Händen eine Spiralbewegung (3 Kreise; Ebenen: unteres Dantian, mittleres Dantian, Kinn) im Uhrzeigersinn nach oben bis auf Kinnhöhe ausführen. Knie, Hüfte und Schulter rotieren harmonisch mit. Die Drehbewegung erfolgt aus der Mitte. Kurze Pause.
③	Anschließend die Energie des Himmels nach unten bewegen. Dazu mit den Händen eine Spiralbewegung (3 Kreise; Ebenen: Kinn, mittleres Dantian, unteres Dantian) gegen den Uhrzeigersinn nach unten bis auf Höhe des unteren Dantians ausführen. Knie, Hüfte und Schulter rotieren wieder harmonisch mit. Kurze Pause.
☞	Mehrfach wiederholen.
■	Abschluss: Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurück setzen („Linken Fuß beiziehen“). Enger Stand.
🔄	Balance: Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand) und analog üben.

1 Vorbereitende Übung für Meditationssitzhaltungen

Flexibilisierung und Hüftöffnung	
👁️	Aufrecht sitzen. Die Beine sind ausgestreckt. Nun das linke Bein wie ein Baby in den Armen halten. Dazu den linken Fuß in die rechte Ellbeuge geben und den linken Arm um den linken Oberschenkel winden. Das linke Bein sanft zum Körper ziehen und die Position halten. Beinwechsel.



Wenn es ein Medikament gäbe, das die segensreiche ganzheitliche Wirkung von QiGong hätte, würde es sicherlich reißenden Absatz finden.

Bedauerlicherweise stehen dem die menschliche Komfortzone und das Lex Prima, das Trägheitsprinzip, konkurrierend gegenüber.

Gottfried Eckert

© 3TRUST e.K. | Foto: Bettina Härle

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 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 Rückenfitnesstechniken. 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
- 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 weiterführende ganzheitliche **Aufbau-/Expertenprogramm** beinhaltet ein professionelles systemdynamisches Setting zur Stärkung des Funktionskreises Leber-Gallenblase und anderer relevanter Funktionskreise, angereichert um effektive Methoden der 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 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-Leistungsspektrum

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

WARNHINWEIS

QiGong kann die

Arbeitsplätze in der

Pharmaindustrie

gefährden.

www.my-

qigong.company

Ausbildungen (laufend/nach Vereinbarung)

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

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

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

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



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
<p>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</p>	

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-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 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 Neulach
 Veranstaltungsgebühr: € 160,00 inkl. MWSt.

[Folder](#)



Unterkunfts-Tipp	WERBUNG
<p>Schwarzwald Sportzentrum Neulach Bühlstraße 11, D-75387 Neulach 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 Neulach. 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 DANKE SCHÖN und Energieausgleich ein eSkript mit den Basisübungen des Rücken QiGongs. Nach Veröffentlichung der Rezension einfach eine Kurznachricht (Betreff: Rezension) an mail@3trust-media.com senden. Das eSkript wird dann kurzfristig an die Emailadresse der/des RezensentIn verschickt.

Weitere Medien und Produkte



Armband "A Mi Tuo Fo"

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



Armband "Luohan"

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

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

Tipp: 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

Gesamtlaufzeit: 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.

Der Frühjahrsmüdigkeit begegnen ...

Experten-Tipp

Kaum hat man sich vom Herbst-/Winterblues erholt, hält bereits die Frühjahrsmüdigkeit Einzug: Gähn-Attacken, Schlappeitsgefühl, Antriebslosigkeit, ausgeprägtes Schlafbedürfnis, schwere Glieder usw.

Hier ein paar Tipps, wie man(n/frau) sein/ihr System wieder auf Touren bringen kann:

- saisonale Ernährung (grünes Gemüse, Bitterstoffe) und ggf. Nahrungsunterstützung
- in Bewegung kommen (vorzugsweise Bewegungsaktivitäten in der Natur)
- Energieübungen und energetische Entspannung (QiGong, Functional Fitness, passive Dehnung von Sehnen und Bändern)
- Tagesrhythmus nach der Sonne ausrichten, d. h. früh aufstehen und früh zu Bett gehen.
- Energetische Information für das Tagessetting: "Ich entscheide, ich bin voller fließender und ausgleichender Energie. Ich bin aktiv, topfit und ausgeschlafen und sprühe nur so vor Licht, Farbe, Vitalität und Lebensfreude. HIER. JETZT!"

Du bist großartig ...

Großartiger Kurzfilm-Tipp der Redaktion

Originalfassung:
<http://www.youtube.com/watch?v=Cbk980jV7Ao>
 Deutsche Fassung:
<http://www.youtube.com/watch?v=dc7rK1MGM6w&feature=related> (Teil 1)
<http://www.youtube.com/watch?v=N6BUI7OIPPw&feature=related> (Teil 2)

Nachdenkliches ...

Es wird folgende Geschichte erzählt*:

Ein Hobbygärtner wollte den perfekten Garten erschaffen. Beseelt von seinem Vorhaben brachte er die Saat aus und freute sich auf ein wahrlich himmlisches Blumenmeer.

Umso größer war sein Entsetzen, als er nach einiger Zeit das Ergebnis seiner Bemühungen sah. Inmitten seiner Blumen und Kräutlein wucherte doch tatsächlich „hässliches Unkraut“.

Immer noch die Vision des vollkommenen Gartens vor Augen, begann der Gärtner daraufhin vehement gegen das „Unkraut“ vorzugehen. Er beschäftigte sich wochenlang - fast rund um die Uhr - mit der Problematik, las zahlreiche Fachbücher, befragte die besten Experten und probierte die unterschiedlichsten Methoden zur Vernichtung des „Unkrauts“ aus. Jedoch ohne Erfolg. Das „Unkraut“ wucherte weiter vor sich hin.

Schließlich suchte er einen alten, erfahrenen Gärtnermeister auf und bat ihn um Rat. Dieser empfahl ihm zahllose Verfahren und Mittel, die der Hobbygärtner aber bereits alle wirkungslos versucht hatte.

Am Ende des Tages saßen beide - der erschöpfte und sichtlich enttäuschte Hobbygärtner und der weise Gärtnermeister - zusammen auf einer Bank. Sie schwiegen. Auf einmal lächelte der Alte und sprach zum Hobbygärtner gewandt: „Nun, offenbar hatten alle Versuche, das Unkraut in deinem Garten zu vernichten, keinen Erfolg. Nun ist es wohl an der Zeit, du lernst, dein Unkraut zu lieben.“

In diesem Sinne: Sei der Gärtner deines Lebens. Liebe das, was ist.

* Nacherzählt nach einer alten Sufi-Geschichte.

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 ...

Heute schon ge-WORK-t? Also das genial einfache Instrument von Byron Katie zur Identifizierung und zum Hinterfragen von Gedanken und Grundüberzeugungen genutzt? Mithin das Ausrufezeichen hinter den Gedanken durch ein Fragezeichen ersetzt?! Infos: www.thework.de

Zu guter Letzt noch etwas „Lebensbeträchtliches“ von Byron Katie. Sie lehrt, es gibt drei Arten von Angelegenheiten:

1. Die EIGENEN Angelegenheiten
2. Die Angelegenheiten der ANDEREN
3. Die Angelegenheiten GOTTES

Man(n/frau) darf sich also immer fragen: Wessen Baustelle ist das gerade?

Life-Tuning ...

Jing Shen Nei Shou.

Wacher Geist. Innere Aufmerksamkeit.

www.my-qigong.com

Impressum und rechtliche Hinweise

Herausgeber des Magazins:

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

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied

Fon: + 49 (0)2631 405535

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

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

Sitz des Instituts: Neuwied

Institutsleiter: Gottfried Eckert

Umsatzsteuer-ID: DE243977788

[Magazin abbestellen](#)

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

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

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