



Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling hat am 20. März kalendarisch seinen Einzug gehalten. Frühling. Wandlungsphase Holz. Junges Yang. Nach den Monaten der Konzentration neues Wachstum. Zeit für Frühjahrsputz und die **Ausgabe Nr. 4** des IBGS-Magazins.

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/Novitäten 2015
Schatzkiste
Impressum**

1 QiGong-Übung zur Stärkung des Funktionskreises

Leber-Gallenblase

Übung: Der Bambus biegt sich im Frühlingswind	
▶	Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
①	Die linke Hand an die linke Hüfte legen. Das Handgelenk befindet sich dabei auf Höhe des oberen Beckenrandes. Die Fingerspitzen weisen nach vorne.
②	Die rechte Hand in einem seitlichen Bogen nach oben über den Kopf führen. Die Handfläche weist zur Erde.
③	Gleichzeitig das Körpergewicht zur linken Seite verlagern und den Oberkörper zur linken Seite neigen.
↔	Die Armpositionen wechseln und die Übung im Anschluss analog zur rechten Seite ausführen.
☞	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.
⊙	Vitalisierungspunkt: Leber 13

1 ergänzende Übung zur Reinigung der Leber

Frühjahrsputz für die Leber ... :-)	
▶	Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
①	Mit den Händen Tigerkrallen formen. Dazu die gespreizten Finger leicht beugen und vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen eine lockere Spannung aufbauen.
②	Bewusste Einatmung (Nase): Den Oberkörper nach vorne beugen und mit den Tigerkrallen die Energie der Erde aufnehmen. Die Hände zu Fäusten schließen und die Erdenergie festhalten.
③	Den Oberkörper wieder aufrichten. Die Arme bis auf Schulterhöhe hochziehen und die Fersen anheben.
④	Bewusste, stoßartige Ausatmung (Mund): Auf die Fersen fallen lassen und dabei den Oberkörper wieder nach vorne beugen. Gleichzeitig die Fäuste drehen und öffnen, sodass die Handteller nach oben zeigen. Laut „Ha!“ schreien.
☞	Mehrfach wiederholen.
■	Abschluss: Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurück setzen („Linken Fuß beiziehen“). Enger Stand.



© 3TRUST e.K. - Foto: Manfred Pätzold

1 funktionelle Übung

Beinmuskulatur und Venen aktivieren	
▶	Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
①	Die Fersen anheben und das Körpergewicht auf die Großzehenballen verlagern (Zehenstand). Die Position kurz halten. Anschließend die Fersen wieder absenken.
②	Nun die Zehen anheben und das Körpergewicht auf die Fersen verlagern (Fersenstand). Die Position kurz halten. Anschließend die Zehen wieder absetzen.
☞	Die Wechselbewegung 20-mal ausführen. Kurze Pause. Bei Bedarf die Sequenz 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

Große Augen machen	
☞	Eine Technik zur Befeuchtung der Augen: Mehrmals im Wechsel die Augen weit öffnen ("aufreißen") und dann sanft schließen.

1 Übung aus dem Aufbauprogramm des Traditionellen chinesischen Rücken-QiGongs

BewegungsQiGong-Übung III	
▶	Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
①	Mit beiden Händen einen imaginären Qi-Ball vor dem Körper halten. Die Arme sind lang und die Handflächen weisen ohne Kontakt zueinander.
②	Das Becken langsam zur rechten Seite bewegen und Oberkörper und Kopf sanft nach links sinken lassen. Die Arme folgen der Bewegung des Körpers.
③	In der weiteren Bewegungsfolge das Becken langsam zur linken Seite bewegen und Oberkörper und Kopf sanft nach rechts sinken lassen. Die Arme folgen wieder der Bewegung des Körpers.
⌚	Auf diese Weise eine Weile bei natürlicher Atmung üben, bis innerliche Ruhe einkehrt. Auf einen gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf achten.
■	Abschluss: Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurück setzen („Linken Fuß beiziehen“). Enger Stand.

1 Vorbereitende Übung für Meditationssitzhaltungen

Flexibilisierung und Hüftöffnung	
☞	Aufrecht sitzen. Die Knie sind angewinkelt und die Fußsohlen liegen aneinander vor dem Körper. Die Hände umfassen die Füße und ziehen die Fersen sanft zum Körper. Nun den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Ellbogen auf den Oberschenkeln in der Nähe der Knie ablegen. Die Knie langsam nach unten sinken lassen. Die Ellbogen folgen dabei der Abwärtsbewegung und unterstützen sie, ohne jedoch Druck auszuüben. Die Position halten. Anschließend die Oberschenkel gegen den Druck der Ellbogen wieder langsam zusammenzuführen.

**Drei zentrale Fragen des Lebens ...
Woher komme ich?
Wohin gehe ich?
Wer bin ich wirklich - fernab von
meinen Rollen und Identitäten?**



Die Antworten ...

Betrachte eine Kerze und ihre Flamme. Wo war die Flamme, bevor die Kerze entzündet wurde? Wohin wird die Flamme gehen, wenn die Kerze erloschen ist?

Von da, woher die Flamme gekommen ist, bist auch du gekommen. Nach dort, wohin die Flamme gehen wird, wenn die Kerze erloschen ist, wirst auch du einst gehen. Und das, was die wahre Natur der Flamme ist, ist auch deine wahre Natur.

www.my-qigong.company

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, 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!

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

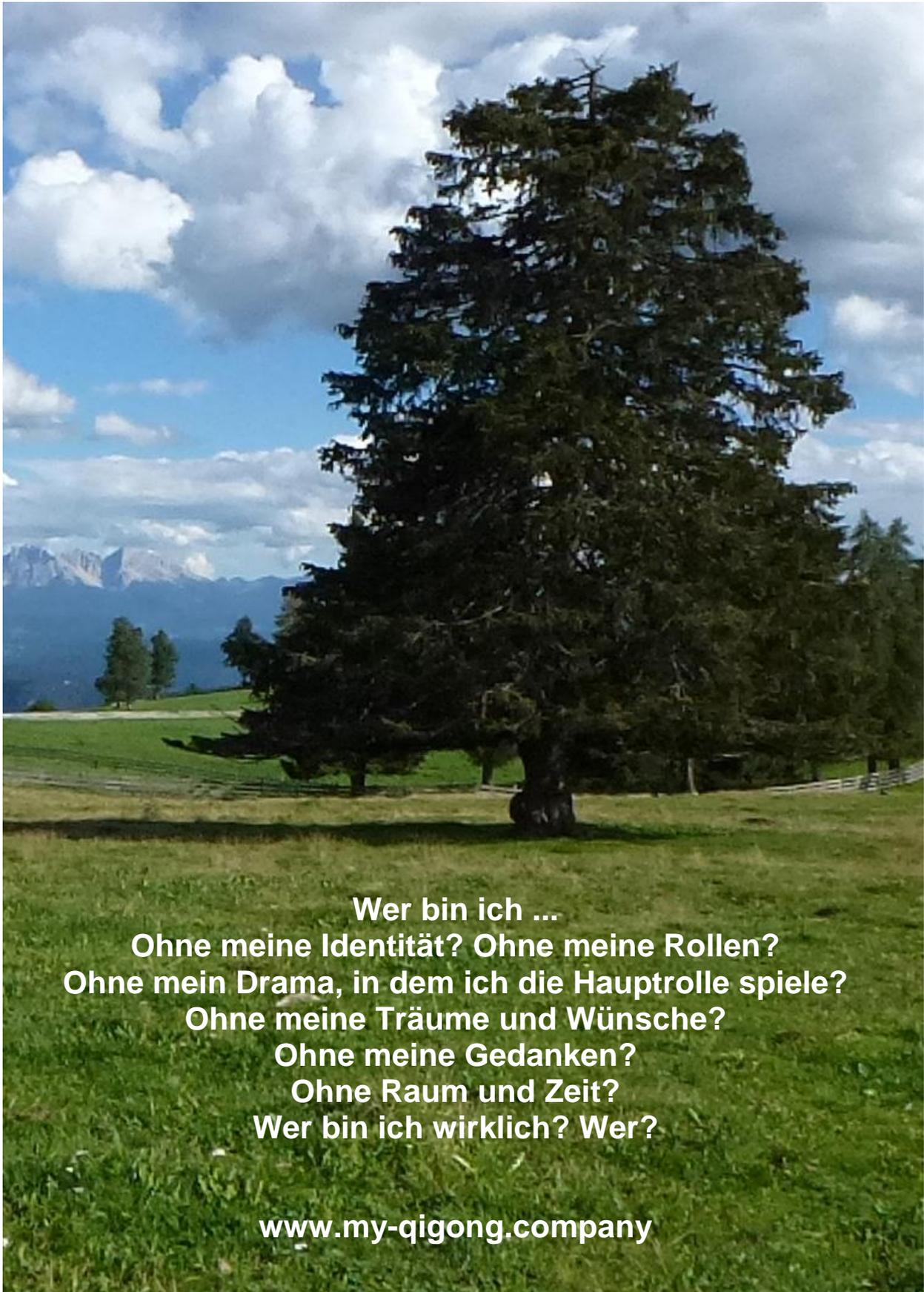
- Vitalisierung und Harmonisierung der Augen
- Kräftigung der Augenmuskulatur
- Stärkung relevanter Funktionskreise
- Mentale Ruhepolung

! Initiative zur Augenfitness gestartet:

<http://www.openpr.de/news/845113/Initiative-zur-Augenfitness-gestartet.html>

Das ibgs-Leistungssportfolio

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



**Wer bin ich ...
Ohne meine Identität? Ohne meine Rollen?
Ohne mein Drama, in dem ich die Hauptrolle spiele?
Ohne meine Träume und Wünsche?
Ohne meine Gedanken?
Ohne Raum und Zeit?
Wer bin ich wirklich? Wer?**

www.my-qigong.com

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 Neubulach
 Veranstaltungsgebühr: € 160,00 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 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

Novitäten

Soeben erschienen ...

3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

- **Shaolin BaGua QiGong I (Ebook).**
Die Übungsanleitungen, ASIN: B00V51H8MQ
www.amazon.de/dp/B00V51H8MQ
- **Shaolin BaGua QiGong II (Ebook).**
Die Übungsanleitungen, ASIN: B00V521J6Q
www.amazon.de/dp/B00V521J6Q
- **Shaolin Luohan QiGong I (Ebook).**
Die Übungsanleitungen, ASIN: B00V52PLBA
www.amazon.de/dp/B00V52PLBA
- **Energie in Harmonie (Ebook).**
Die Übungsanleitungen, ASIN: B00V52XXP6
www.amazon.de/dp/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 ...

3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Die Bücher zum

- Traditionellen chinesischen Augen-QiGong
- Traditionellen chinesischen Rücken-QiGong

erscheinen im Frühjahr 2015.

www.3trust-media.com

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.

ICD10 ...
Nein, kein neuer Hochgeschwindigkeitszug der Deutschen Bahn AG, sondern ...

die Abkürzung für "International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD 10)". Auf Hochdeutsch: die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme ...

Spielfeld der TherapeutInnen. Nichts für gesundheitspraktisch arbeitende QiGong-TrainerInnen ohne Erlaubnis i. S. d. § 1 Abs. 1 HeilPrG.

Für die haben wir etwas Exklusives in petto: die „International Statistical Classification of Healthes“ (ICH 100), also die Internationale statistische Klassifikation der Gesundheit. Von A wie Achtsamkeit bis Z wie Zuversicht. Voilà:

Achtsamkeit, Akzeptanz, Anerkennung, Annahme, Atmung, Aufmerksamkeit, Ausgeglichenheit, Authentizität, Balance, Begeisterung, Bewegung, Bewusstsein, Beziehung, Courage, Dankbarkeit, Eigenverantwortung, Einheit, Energie, Entfaltung, Entschleunigung, Entspannung, Entwicklung, Erfolg, Erfüllung, Erkenntnis, Erlauben, Eustress, Fitness, Fluss/Flow, Freiheit, Freude, Freundschaft, Frieden, Frische, Fröhlichkeit, Fülle, Ganzheit, Gelassenheit, Genuss, Gleichmut, Glück(-seligkeit), Harmonie, Heil, Heiterkeit, Herz, Hier und Jetzt, Humor, Inspiration, Intuition, Jugend, Kraft, Kreativität, Lächeln, Lebensfreude, Leidenschaft, Licht, Liebe, Loslassen, Lust, Macht, Meisterschaft, Mitte, Motivation, Mut, Nächstenliebe, Optimismus, Positive Gedanken, Potenziale, Präsenz, Quelle, Reichtum, Reinigung, Rhythmus, Ruhe, Schöpferkraft, Selbstakzeptanz, Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Selbstverwirklichung, Selbstwert, Spaß, Stärke, Totalität, Unabhängigkeit, Verbundenheit, Vergebung, Verjüngung, Vertrauen, Vitalität, Vollkommenheit, Wachstum, Wahrheit, Wärme, Wissen, Wohlbefinden, Wohlstand, X (Xunde Lebensweise!), Yin und Yang, Zufriedenheit, Zuversicht

Das Weiche überwindet das Harte ...

Es wird folgende Geschichte erzählt*:

Laotse unterhielt sich einst mit einem hochbetagten Gelehrten über das Geheimnis seines hohen Alters. Der Gelehrte öffnete den Mund und fragte: „Habe ich noch meine Zähne?“. „Nein, offensichtlich nicht“, antwortete Laotse. „Ist denn meine Zunge noch da?“ „Aber ja“, erwiderte Laotse. „Begreifst du jetzt?“, fragte der Gelehrte. „Ich denke schon. Das Weiche überwindet das Harte. So ist es doch?“ „Du hast recht, mein kluger Freund“, sprach der Gelehrte. „Das ist alles, was du an Lebensphilosophie brauchst.“ * Quelle: unbekannt

Ja, es ist wahr: am Ende überwindet das Weiche das Harte. Diese Erkenntnis lässt auch sehr gut auf die Arbeit mit dem Qi übertragen. Das von uns präsentierte QiGong mit seinen weichen, sanften und harmonisierenden Bewegungen kommt vielen Übenden entgegen. Gleichwohl gibt es auch Menschen, die das Gefühl haben, Bewegung muss kraftvoll und anstrengend ausgeführt werden, um etwas zu erreichen! Für diese gibt es eine einfache Übung mit Aha-Erlebnis. Here we go:

☛ Anleitung

Bewegungsaufgabe 1: Balle die linke (oder rechte) Hand ganz fest zur Faust. Kreise jetzt mit dieser Faust im Uhrzeigersinn/gegen den Uhrzeigersinn. Nimm dabei die Bewegungsspielräume wahr. Entspanne.

Bewegungsaufgabe 2 (Kontrastaufgabe): Schließe nun die linke (oder rechte) Hand locker und kreise mit dieser Hand (bei lockerem Handgelenk) im Uhrzeigersinn/gegen den Uhrzeigersinn. Nimm dabei die Bewegungsspielräume wahr. Entspanne.

Alles klar? Immer schön locker und geschmeidig bleiben!

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 ...

"Ich finde Hoffnung in den dunkelsten Tagen und fokussiere mich auf die hellsten. Ich verurteile das Universum nicht."

Dalai Lama XIV.



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

**Gottfried Eckert
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.)