

# Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,  
die Redaktion des **ibgs**-Magazins  
freut sich, die brandaktuelle Ausgabe  
Nr. 04-2024 zu präsentieren.

Eine inspirierende Lektüre wünscht  
Gottfried Eckert



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

Übungspraxis  
ibgs-Programme  
ibgs-Veranstaltungskalender  
Medien und Produkte  
Impressum



[Zum Archiv](#)

**QiGong & Meditation im Monat des Erd-Drachen 戊辰**

Settings	
<b>Übungsfolge</b>	Die vorgestellte Übungspraxis ist passgenau auf die Energiematrix des Erd-Drache-Monats kodiert und soll die Übenden unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Monatsenergien zu kommen. © MP4 + Pe6
<b>Zeitraum</b>	04.04.2024 - 04.05.2024
<b>Himmelsrichtung</b>	W (247,6° - 292,5°)
<b>Anleitung</b>	Ausführung der betreffenden Übungen mit dem Rücken in die angegebene Himmelsrichtung



**QIGONG.Functional**


- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ➊ Die Arme beugen, und die Hände mit nach oben weisenden Handflächen vor den Körper bringen. Mit den Händen Tigerkrallen formen. Dazu die gespreizten Finger leicht beugen, und vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen eine lockere Spannung aufbauen.
- ➋ Das Körpergewicht nach rechts verlagern, und den ganzen Körper auf der linken Ferse zur linken Seite drehen. Der rechte Fuß zieht nach.
- ➌ Beide Tigerkrallenhände nach vorne führen. Anschließend die Tigerkrallen mittels Rotationsbewegung der Unterarme zur Erde drehen.
- ➍ In der weiteren Bewegungsfolge die Hände seitlich hinter den Körper führen. Die Tigerkrallen weisen in der Endposition nach oben. Die Körperspannung halten. Währenddessen das Körpergewicht noch mehr auf das vordere Bein verlagern, und die rechte Ferse anheben. Von unten nach oben bis zur maximalen Streckung des Körpers wachsen. Die Position halten.
- ➎ Die Position beenden. Die rechte Ferse absenken, die Arme entspannen, und auf der linken Ferse wieder zur Mitte zurückdrehen.
- ↕ Wechsel: Die Übung analog zur rechten Seite ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden, die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.
- 🔄 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.

**QIGONG.Meditation**

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ➊ Beide Hände bei locker hängenden, losgelösten und runden Armen vor den Körper führen. Die Handinnenflächen zeigen zueinander, die Fingerspitzen zur Erde.
- ➋ Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation. Alternative Praxis: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- ➌ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- **Abschluss:** Die Meditation beenden. Geschlossene Augen wieder langsam öffnen. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.

 **Cheat Sheet Jia Chen 2024**


**Meine Medien-Tipps** **WERBUNG**

**Der QiGong-TongShu 2024**  
**ISBN: 978-3-945249-92-5**

Für alle, die MEHR wollen: Der QiGong-TongShu 2024 enthält die vollständigen **täglichen QiGong-Übungsfolgen** sowie die **QiGong-Monatsprogramme** für das Jahr des Holz-Drachen. Die Übungen sind passgenau auf die Energiematrix des betreffenden Tages bzw. Monats kodiert und sollen dabei unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Energien zu kommen.

**Jia Chen-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Holz-Drachen 2024**  
**ISBN: 978-3-945249-72-7**

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

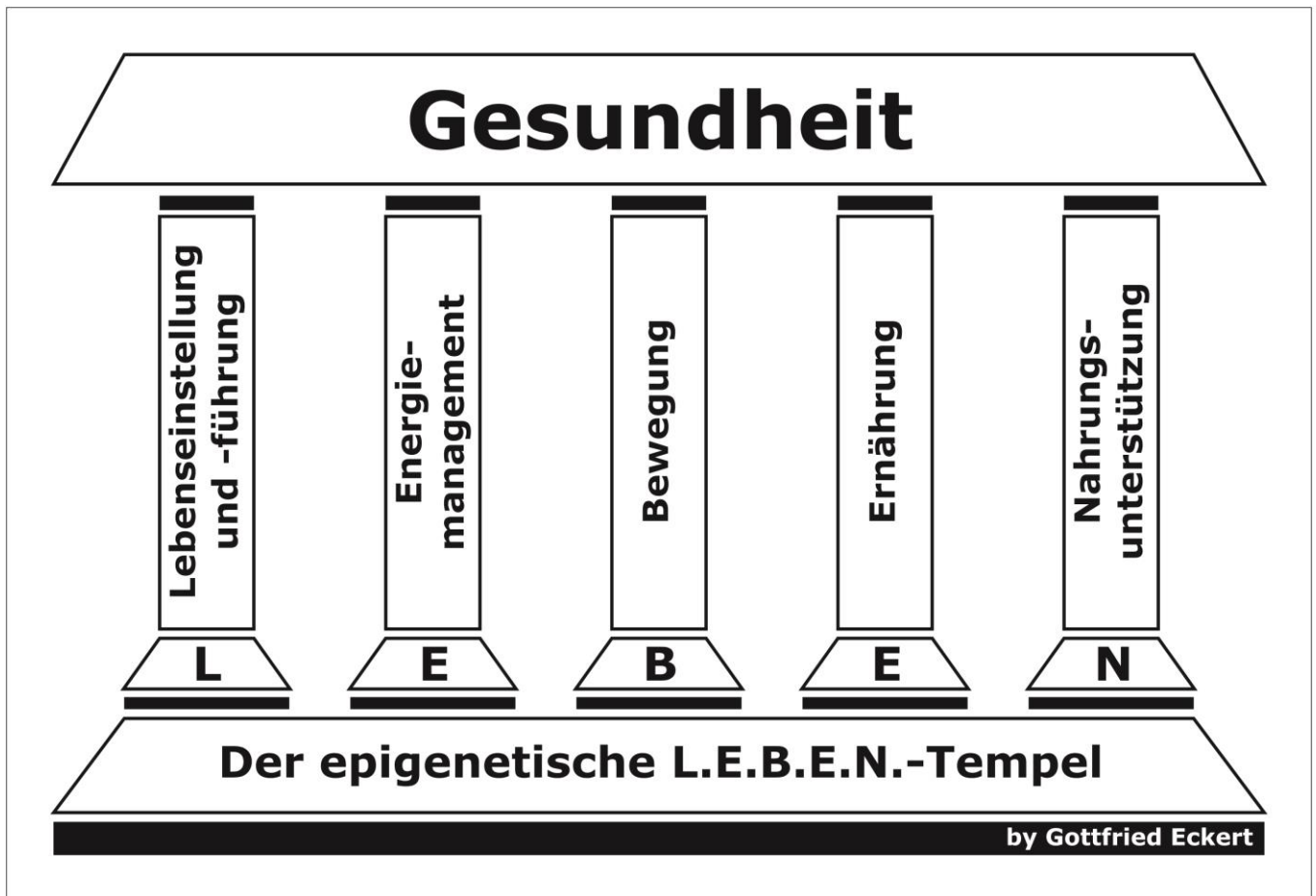


**Web-Tipp**

Die funktionelle QiGong-Übung des Tages:

[www.my-qigong.company/heute.html](http://www.my-qigong.company/heute.html)

**Heute | Die Gunst des Tages nutzen!**



#### **Lebenseinstellung, Lebensführung & Co.**

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

#### **Energiemanagement**

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

#### **Bewegung**

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

#### **Ernährung**

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

#### **Nahrungsunterstützung**

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

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

### Traditionelles chinesisches Augen-QiGong

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

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

Das weiterführende ganzheitliche **Aufbau-/Expertenprogramm** beinhaltet ein professionelles systemdynamisches Setting zur Stärkung des Funktionskreises Leber-Gallenblase und anderer relevanter Funktionskreise, angereichert um effektive Methoden der seelischen Selbstregulation und ausgewählte, überlieferte energetische Augenfitnesstechniken. Systemmodule sind: Qi-Aktivierung für die Augenfitness, BewegungsQiGong für die Augenfitness, Atemtechniken für die Augenfitness, QiGong-Form für die Augenfitness, Chan-Meditation für die Augenfitness.

Das systematische **Add-on-Programm** dient der funktionell-energetischen Selbstregulation. Es enthält hocheffektive traditionelle Techniken zur Entspannung, Kräftigung und Flexibilisierung der Augenmuskulatur sowie eine exklusive Methode zur emotionalen Selbstregulation.

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

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

#### AnwenderInnenkreis

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

#### Qualitätsmerkmale

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

#### Gesundheitsfokus

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

**Gewusst?** Ein signifikanter Teil der gängigen Augenprobleme ist verursacht durch: dauerhafte Naharbeit; Lichtmangel; mangelhafte Ernährung; Stress; oxidativer Stress; Bewegungsmangel; Dysbalancen in den TCM-Funktionskreisen; unzureichende Versorgung der Augen mit Qi (Vitalkraft), Xue (materieller Teil des Qi, Blut-/funktion), Jing (Vitalessenz), JinYe (Vitalflüssigkeiten)

### Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong

**Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong** bietet ein ganzheitliches, authentisches System zur Rückenmobilisation und -balance, das die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise berücksichtigt.

Das niedrigschwellige **Basisprogramm** umfasst 4 ausgewählte, einfach zu erlernende und wirkungsvolle traditionelle Rückenfitnessübungen als Kurzanwendung für die tägliche Rückenhygiene.

Das weiterführende ganzheitliche **Aufbau-/Expertenprogramm** beinhaltet ein professionelles systemdynamisch-funktionelles Setting zur Rückenmobilisation und -balance. Systemmodule sind: Qi-Aktivierung für die Rückenfitness, BewegungsQiGong für die Rückenfitness, Atemtechniken für die Rückenfitness, QiGong-Form für die Rückenfitness, Chan-Meditation für die Rückenfitness.

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

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

#### AnwenderInnenkreis

- allgemein: alle Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder Bewegungsmangel
- Menschen, die belastendem Leistungsdruck ausgesetzt sind
- Sportler, die bei der Ausübung ihrer Sportart auf einen starken Rücken angewiesen sind
- alle Menschen, die an ihrer Haltung (auch im übertragenen Sinne) arbeiten möchten
- alle, die einen wunderschönen, vitalen Rücken haben wollen ...

#### Qualitätsmerkmale

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

#### Gesundheitsfokus

- Rückenmobilisation und -balance
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur; passive Dehnung von Sehnen und Bändern, Faszientraining
- Spezifische Rumpfkraft-, Stabilisations- und Rotationsübungen
- Mentale Ruhepolung

#### Gewusst?

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

## Functional QiGong

Functional Training ist seit einiger Zeit das beherrschende Thema in der Fitnessbranche. Anfänglich noch populärer Trend, hat es sich inzwischen als feste Größe im Trainingsmarkt etabliert.

Functional Training stellt eine universelle Trainingsform dar, von der sowohl LeistungssportlerInnen aller Disziplinen, als auch "Otto-Normal-Menschen" im Alltag profitieren können.

Das **IFQA Functional QiGong-Programm** greift den vorhandenen Trainingsansatz auf und offeriert ein weiterführendes, systemdynamisches Setting mit funktionell-energetischen Übungen aus fernöstlichen Repertoires.

### Programm-Module

- Mobilisations-Workout
- Unterkörper-Workout
- Oberkörper-Workout
- Ganzkörper- und Core-Workout
- Power QiGong-Workout
- Martial Arts-Workout
- Koordinations- und Balance-Workout
- Stretching-Workout

### Qualitätsmerkmale

- Moderne funktionsdynamische Trainingskonzeption auf der Grundlage traditioneller Übungen
- Effektiv-nachhaltiges, multifunktionelles, gesundheits- und alltagspraktisches Ganzkörper- und Energietraining – All Levels.
- Differenzielles Training; Cross-Training; Sport- und Fitnessarten übergreifendes Training

### Keywords

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

## Power QiGong

Power QiGong ist ein spezifisches Spin-Off aus dem Functional QiGong-Programm.

Es umfasst ein professionelles ganzheitliches Setting zur Entwicklung von physischer Kraft und mentaler Stärke.

Im Einzelnen: QiGong.Aktivierung für die physische und mentale Power, QiGong.Bewegung für die physische und mentale Power, QiGong.Atmung für die physische und mentale Power, QiGong.Form für die physische und mentale Power, QiGong.Meditation für die physische und mentale Power.

## Functional QiGong 5X

Das Functional QiGong 5X ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es offeriert einen systemdynamisch-funktionellen und effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Das ganzheitliche Übungsprogramm, das für Einsteigerinnen und Einsteiger und fortgeschrittene Praktizierende geeignet ist, stärkt die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützt die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördert das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickelt die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags. Dabei kultiviert es in besonderem Maße die Mitte.

## Functional QiGong 5X (Fortsetzung)

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

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

## 5-Herzen-QiGong

Die 5 Herzen Wu Xin sind traditionell eine Metapher für die vier Qi-Tore an Händen und Füßen sowie das energetische Herz im Zentrum.

Die ganzheitliche 5-Herzen-QiGong-Konzeption greift die 5-Herzen-Symbolik auf und offeriert ein traditionell-modernes, systemdynamisches Transformationssetting für Körper, Geist und Seele.

Im Fokus ist das körperliche, emotionale, mentale, seelische und universelle Loslassen.

Das 5-Herzen-QiGong berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise. Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind einfach zu erlernen und grundsätzlich für jedermann sofort anwendbar.

Der modulare 5-Herzen-Baukasten beinhaltet niedrigschwellige, effektiv-nachhaltige Techniken und Übungen für die körperliche, emotionale, mentale, seelische und universelle Selbstregulation.

Das 5-Herzen-QiGong-Programm greift materiell auf das einschlägige Self-Tuning-Instrumentarium zurück und eröffnet einen breiten, grundlegenden Übungsweg für die strukturierte alltagspraktische Anwendung. Die Systemelemente sind: Qi-Aktivierung, BewegungsQiGong, QiGong-Atemtechniken, QiGong-Form und Chan-Meditation.

**Qualitätsmerkmale im Überblick:** traditionell-fernöstliche, professionelle QiGong-Konzeption in moderner westlicher Systematik und Methodik; jahrtausendealte, millionenfach bewährte Self-Tuning-Techniken und Übungen; modularer 5-Herzen-Baukasten mit einfachen, niedrigschwelligen Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele; ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles 5-Herzen-QiGong-Programm mit multidimensionalem Nutzen

**Anwenderkreis:** alle Menschen, die wirkungsvolle Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele erlernen und über deren Anwendung zu innerer Harmonie finden möchten

## Shaolin-QiGong nach Shaolinmeister Shi Xinggui

Die Shaolin QiGong-Programme "Shaolin BaGua-QiGong Teil I - III", "Shaolin Luohan QiGong I - III" und "Shaolin Tiger- und Drachen-QiGong I - III" sind von Shaolinmeister Shi Xinggui (32. Generation der Shaolinmönche) entwickelt worden.

Shi Xinggui hat ein authentisches eigenes Übungssystem geschaffen, das einerseits in der Tradition des Shaolin-Klosters steht und andererseits die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis berücksichtigt. Es ist ein ganzheitlicher, effektiv-nachhaltiger QiGong-Stil mit weichen, sanften und harmonisierenden Bewegungen, der den Übenden unterstützt, körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durchs Leben zu gehen. Die Übungen fördern durch ihren sanften Bewegungsfluss ein inneres Empfinden von Leichtigkeit. Shaolin QiGong nach Shaolinmeister Shi Xinggui ist grundsätzlich für jeden - unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung - geeignet.

### Tiger-QiGong

Das Tiger-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen systemdynamisch-funktionellen und effektiv-nachhaltigen Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Das ganzheitliche Übungsprogramm stärkt die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützt die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördert das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickelt die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags. Dabei kultiviert es in besonderem Maße Atmung, Haut und Immunsystem.

Nutzen: Prävention, Stressmanagement; Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung; Proaktives Energiemanagement; Empowerment, Selbstregulation, Resilienz; Harmonisierung von Atem- und Hautfunktionen; Stärkung des Immunsystems; Transformation

Merkmale: traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik; jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen; ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit effektiv-nachhaltigem Nutzen

### YiJing Transformation QiGong

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

Das YiJing (IGing, IChing), das Buch der Wandlungen, ist eine ertümliche Sammlung von 64 Strichbildern (Hexagramme), ergänzt um Erläuterungen und Handlungsempfehlungen in Textform. Seine Entstehungsgeschichte geht bis in das 3. Jahrtausend v.Chr. zurück. Als legendäre Urheber werden genannt: der Urkaiser Fu Xi, König Wen, Herzog Zhou und Kong Zi. Das YiJing verkörpert das älteste und zugleich bedeutendste Weisheitssystem der chinesischen Kultur, vielleicht sogar der Menschheitsgeschichte. Es ist ein wertvoller Ratgeber für persönliche Entwicklung und Transformation.

YiJing Transformation QiGong greift die universalen Prinzipien und Wirkmechanismen auf und stiftet eine einzigartige, meisterhafte, synergetische Verbindung zwischen der Weisheitsquelle des YiJing und der traditionellen Kunst des QiGong. Es eröffnet einen intuitiven und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrundeliegende Konzeption und das systemdynamisch-funktionelle Setting berücksichtigen dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis.

Die einschlägige Übungssammlung zum YiJing Transformation QiGong umfasst insgesamt 64 Übungsfolgen, die auf die 64 Hexagramme des YiJing energetisch kodiert sind. Jede Übungsfolge besteht aus den Systemelementen YIJING QIGONG.Aktivierung, YIJING QIGONG.Bewegung, YIJING QIGONG.Atmung, YIJING QIGONG.Functional und YIJING QIGONG.Meditation.

#### Das ibgs-Leistungssportfolio

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

### ZeRi-QiGong

**QiGong im Einklang mit dem Qi des Jahres, des Monats, des Tages oder der Stunde | Passgenaue Übungen zur rechten Zeit.**

Ze Ri heißt übersetzt: den Tag auswählen (chin. Ze = auswählen, Ri = Tag). Ze Ri ist eine traditionelle chinesische Wissenschaft, mit deren Hilfe optimale Zeitpunkte für jegliche Aktivitäten berechnet werden können. Ziel ist die Aktivierung der positiven Qi-Potenziale.

Der ZeRi QiGong-Übungsweg greift die traditionelle Methodik auf und offeriert alternierende, systemdynamische, multidimensionale Programme, die in Harmonie mit dem Qi der jeweiligen Zeitperiode sind. Die vitalen Wirkkräfte werden systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet ausbalanciert.

### Chan-Meditation

Die Chan-Meditation ist eine Meditationsschule des Mahāyāna-Buddhismus, eine der drei Hauptrichtungen des Buddhismus. Das Wort Chán wurde aus dem Sanskrit (Dhyāna = Meditation, Versenkung) in das Chinesische übertragen und verschriftet.

Die Chán-Praxis kann unmittelbar auf den historischen Buddha Siddhartha Gautama (auch: sanskr. śākyamuni; chin. Shijīāmùní) zurückverfolgt werden. Als Begründer (1. Patriarch) des Chan-Buddhismus in China gilt einige Generationen später der legendäre indische Mönch Bodhidharma (chin. Pútídámó). In der Folge wurde der Chan-Buddhismus in Ost- und Südostasien verbreitet. So entstanden die Traditionen des „Zen“ (Japan), „Seon“ (Korea), „Thien“ (Vietnam)“.

Chan ist meditative Praxis in Stille und wurzelt in der Grundannahme, dass alle Wesen die Buddhanatur besitzen. Ihnen wohnt demnach die natürliche Fähigkeit inne, zu jeder Zeit ihre wahre Natur, mithin die wahre Wirklichkeit zu erkennen und sich auf diese Weise die Freiheit wiederzubegeben.



Die QiGong-Meister Chinas sagen, dass jeder Mensch mit einem bestimmten Qi-Potential geboren wird. Schon mal gefragt, was dein spezifisches Qi-Potenzial ist? Oder welche QiGong-Übungen den sanften Qi-Fluss bei dir unterstützen bzw. welche Übungen für dich aus energetischer Sicht tendenziell eher nachrangig sind?

#### Unser exklusives Leistungsangebot:

Wir entschlüsseln deinen energetischen Code, identifizieren mithin die spezifischen Wirkkräfte. Auf dieser Grundlage offerieren wir dir passgenaue traditionelle Übungen, die die individuellen Wirkkräfte systematisch ausbalancieren sollen. Im Rahmen spezifischer Fein-Tuningmaßnahmen passen wir die Übungsprogramme immer wieder dynamisch den sich ändernden Bedingungen an.

**My-QiGong | QiGong. So individuell wie du.**

## QiGong und Chan Duan Wei-Graduierung



Die IBGS bietet ihren Veranstaltungsteilnehmerinnen und -teilnehmern exklusiv die Möglichkeit zur QiGong und Chan Duan Wei-Graduierung.

Die einschlägigen Duan Wei-Credits können den betreffenden Veranstaltungsinformationen entnommen werden.

Die Veranstaltungsteilnahme wird im QiGong und Chan Duan Wei-Pass dokumentiert.

# 氣功禪段位制

### Qualitätsmerkmale der IBGS-Veranstaltungen

#### Veranstaltungen für alle.

Wir machen mit großer Freude Veranstaltungen für Menschen, die an innerem Wachstum interessiert sind. Wir eröffnen dabei Raum für den kontinuierlichen Prozess der persönlichen Entwicklung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden dort abgeholt, wo sie gerade sind. Und alle profitieren individuell und auf ihre Weise. Das Motto: Für alle. Höchst persönlich!

#### Tradition und Moderne.

Wir vereinen Tradition und Moderne bei den Veranstaltungen. Hierzu bedienen wir uns ausgewählter Übungen und Techniken aus fernöstlichen Traditionen und machen sie für den modernen Menschen im westlichen Kulturkreis und seine spezifischen Bedürfnisse nutzbar. Das harmonische Set-Up: Traditionell fernöstlich inspiriert. Modern westlich adaptiert, konfiguriert und inszeniert!

#### Hautnah an der Quelle.

Unser Know-how haben wir aus erster Hand, unmittelbar und unverfälscht von der Quelle. Davon profitieren nicht zuletzt unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Das Plus: Traditionelle Direktverbindung!

#### Mit System.

Wir lieben und leben Systeme. Allen Veranstaltungen liegen einzigartige, systemdynamische Konzepte zugrunde. Übungsvielfalt und -variationen sowie ständige Innovationen sichern indes einen optimalen Trainingserfolg und sorgen für Abwechslung. Der Vorzug: Vollkommene, multifunktionale Übungssysteme anstelle einer Reihe losgelöster Einzelübungen!

#### Hocheffektive westliche Methodik.

Wir bauen bei den Veranstaltungen auf moderne westliche Methodik. Methodenvielfalt und die aktive Förderung von Selbständigkeit und Eigenverantwortung gehören u.a. zu unseren Grundsätzen. Potenzielle Methoden sind: Trainer-Input, (videogestütztes) Praxistraining in Stufen, Differenzielles Training, Supervision, Intervision (Peergroups) u.v.m. Situationsgerecht und zielorientiert kommen Sozialformen, wie Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten zur Anwendung. In Abhängigkeit von der Gruppengröße bieten wir Team-Teaching an, d.h. zwei oder mehrere qualifizierte Trainerinnen bzw. Trainer begleiten die Teilnehmergruppe und geben bei Bedarf individuelle Unterstützung und Hilfestellung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein persönliches Feedback hinsichtlich ihrer Stärken und Entwicklungspotenziale. Auf den Punkt gebracht: Das Wir und Wie macht den Unterschied!

#### Ganzheitlichkeit.

Unsere Veranstaltungen verfolgen das Prinzip der Ganzheitlichkeit. Zum Wohle unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer spannen wir einen weiten Bogen. Das Leitmotiv: Einheit in der Vielfalt!

#### Mit Herz.

Die Grundstimmung bei den Veranstaltungen zeichnet sich aus durch: Einfachheit. Leichtigkeit. Freiheit. Freude. Humor. Lachen. Kurzum: Veranstaltungen von Herz zu Herz!

#### Professionelle Veranstaltungsunterlagen und -medien.

Ausführliche, methodisch-didaktisch aufbereitete Veranstaltungsunterlagen und -medien unterstützen während des Ausbildungs- bzw. Trainingsprozesses und dienen der nachhaltigen Sicherung des Ausbildungs-/Trainingserfolges - auch über die Veranstaltung hinaus. Ein Mitschreiben ist entbehrlich. Und das bedeutet: Konzentration auf das Wesentliche - die Übungspraxis!

#### Stimmige Rahmenbedingungen.

Damit sich unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer rundum wohlfühlen, achten wir auf adäquate Rahmenbedingungen: Professionelle Veranstaltungsorganisation. Proaktive Information und Kommunikation. Kontaktbequemlichkeit. Kundenorientierung. Nachbetreuung. Qualitätssicherung, kontinuierliche Verbesserung und Innovation. Und ... und ... und. Last but not least: Auch das Drumherum stimmt!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Präventionskurse (Zertifikate)**



Die Präventionskurse mit der Kursleitung Gottfried Eckert entsprechen dem aktuellen Leitfadens Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" und sind von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen [Krankenkassen](#) zertifiziert worden. Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden. Nicht erstattungsfähig sind etwaige Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten, Kurtaxe u.ä. Die entsprechenden Regelungen kann der Versicherte bei seiner Krankenkasse erfragen. Die Erstattung an den Versicherten erfolgt nach Abschluss des Präventionskurses durch die Krankenkasse. Voraussetzung für die Erstattung durch die Krankenkasse ist die tatsächliche, regelmäßige Teilnahme (min. 80% der Kurseinheiten). Wichtiger Hinweis: Die Teilnahme an einem Kompaktkurs muss zwingend vorab bei der Krankenkasse beantragt und vor Kursbeginn von dieser genehmigt werden!

**QiGong auf Rezept gefällig?**

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

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

[www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)



# DESIGN YOUR HEALTH 2024

Potentielle Auswirkungen der Jahresenergien auf die Gesundheit

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

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

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

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

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

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



**Impressum:**

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

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



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

## JIA CHEN-QIGONG 2024 Das QiGong-Jahresprogramm

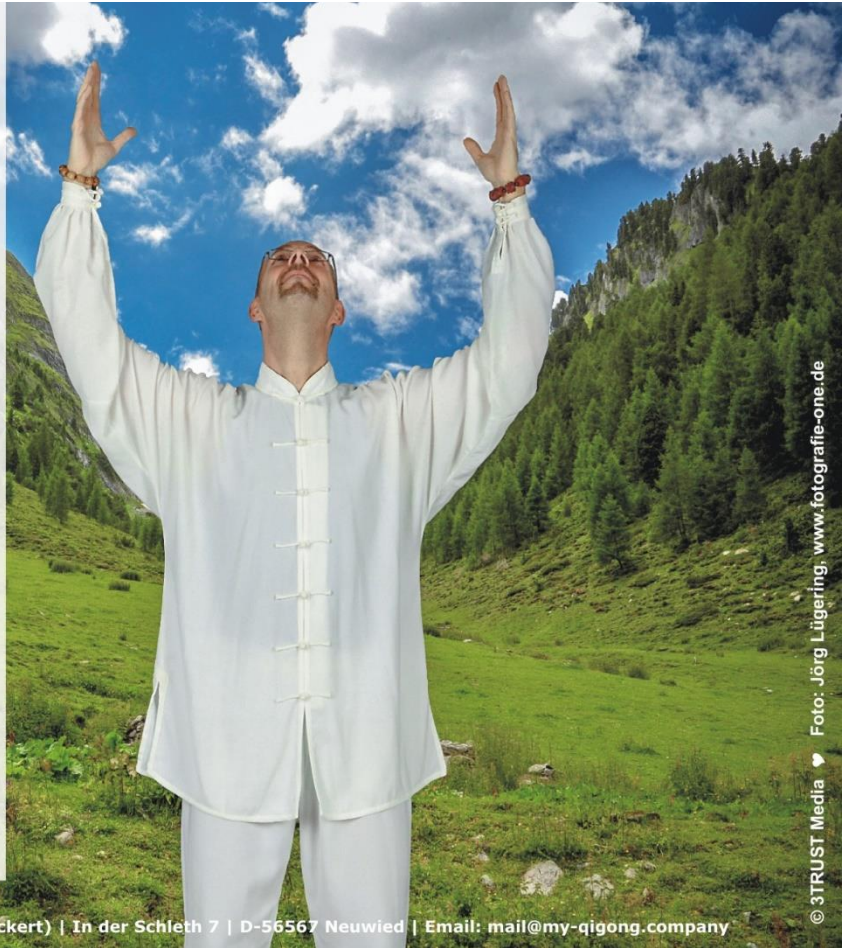
Impressum: IBGS (V.i.S.d.P.: Gottfried Eckert) | In der Schleth 7 | D-56567 Neuwied | Email: mail@my-qigong.company

## Jia Chen-QiGong by Gottfried Eckert QiGong im Zeichen des Holz-Drachen 2024

Die acht Trigramme aktivieren  
Den inneren Drachen reiten  
Wanderseele in Harmonie  
Der rote Vogel zeigt sein Federkleid  
Der Luohan führt die geistigen  
Schwerter  
Himmels- und Erdschwert tauschen  
Das Metall schützen und bewahren  
Tiger und Affe balancieren das Qi  
Drei Edler Geist  
u.v.m.

Der Kurs:  
[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)

Das Buch:  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)



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

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

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

In nur 64 Sekunden raus aus  
der Stressfalle ...



Skål ... zum Wohl!

Gottfried Eckert | [www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)

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

**Online- und Hybrid-Angebote ...**

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

**Online-Angebote**

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

**Settings**

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

**Räumliche, technische und persönliche Voraussetzungen**

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



Jetzt anfragen:  
[mail@my-qigong.company](mailto:mail@my-qigong.company)



**Corporate Health**

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

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

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

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

**Gesundes Unternehmen. Gesundes Unternehmen.**

**Aktionsfelder**

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

**Motivation und Nutzen**

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

**My-QiGong.Formate**

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

**My-QiGong.Coaching**

**Individuelle Potenziale und Ressourcen erkennen und aktivieren. Handlungskompetenz sichern.**

**Mission**

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

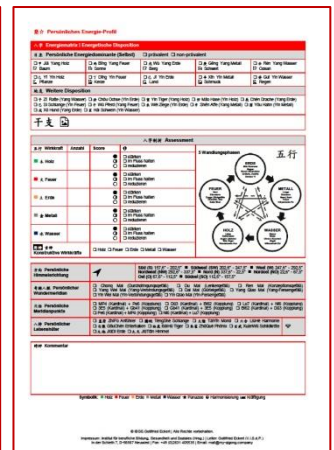
- Lebenseinstellung und -führung
- Energiemanagement
- Bewegung
- Ernährung
- Nahrungsunterstützung

**Leistungsprofil**

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

**Methodik**

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



[www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)



*Wir machen fit*  
 Offizieller Partner von [www.machtfit.de](http://www.machtfit.de)  
 zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

# 5 DVDs mit Shaolinmeister Shi Xinggui



## Produktinformationen

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

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

### SHAOLIN KOLLEKTION



DVD "Shaolin BaGua-QiGong Vol. I"  
DVD "Shaolin BaGua-QiGong Vol. II"  
DVD "Shaolin Luohan-QiGong Vol. I"  
DVD "Energie in Harmonie"  
DVD "Shaolin Augen-QiGong"

**5 DVDs**

### Die Shaolin-Kollektion (5 DVDs)

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

## DVD-Bestellung

### So einfach geht es ...

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

[www.3trust-media.com](http://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](http://www.amazon.de)).

## Weitere Medien und Produkte



zur Zeit ausverkauft!

### Armband "A Mi Tuo Fo"

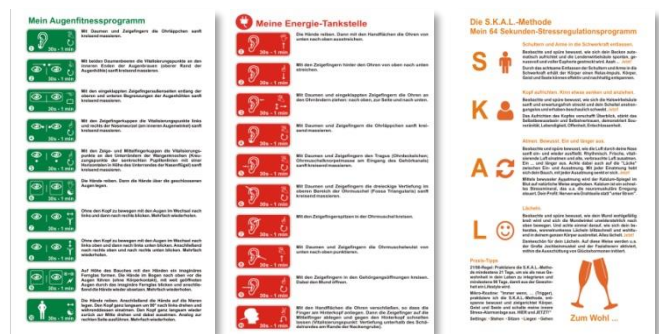
- Material: Nuss
- Farbe: orange
- Weitere Details: Einheitsgröße, Unisex
- Fokus: Lifestyle, Meditation, Innere Ruhe und Balance, Öffnung der 5 Augen
- Einzelpreis: € 25,00 inkl. gesetzl. MWSt.



zur Zeit ausverkauft!

### Armband "Luohan"

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



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

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

## Weitere Medien und Produkte auf Anfrage.

Jetzt bestellen:

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

## Ebooks zu den Kauf-DVDs ...

# 3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

Weitere Informationen auch unter:

[www.3trust-media.com/ebook-verzeichnis.htm](http://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](http://www.amazon.de)

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

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

<p>Shaolin BaGua-QiGong I (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-01-7</p> <p>3TRUST e.K.   Verlag, Media &amp; Services <a href="http://www.3trust-media.com">www.3trust-media.com</a></p>	<p>Shaolin BaGua-QiGong II (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-02-4</p> <p>3TRUST e.K.   Verlag, Media &amp; Services <a href="http://www.3trust-media.com">www.3trust-media.com</a></p>	<p>Shaolin Luohan-QiGong I (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-03-1</p> <p>3TRUST e.K.   Verlag, Media &amp; Services <a href="http://www.3trust-media.com">www.3trust-media.com</a></p>
--	---	---

<p>Energie in Harmonie (Ebook) Die Übungsanleitungen</p> <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-04-8</p> <p>3TRUST e.K.   Verlag, Media &amp; Services <a href="http://www.3trust-media.com">www.3trust-media.com</a></p>	<p>© 3TRUST e.K.   Foto: Manfred Pätzold</p>
---	--

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

# 3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)**  
Traditionelles Augenfitness-Programm.  
10 Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-06-2  
Paperback, 60 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
Leseprobe: [www.3trust-media.com/9783945249062\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249062_Leseprobe/index.html)
- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)**  
Systemdynamisches Augenfitness-Programm  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-07-9  
Paperback, 124 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 20,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
Leseprobe: [www.3trust-media.com/9783945249079\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249079_Leseprobe/index.html)
- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)**  
Funktionell-energetische Selbstregulationstechniken  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-09-3  
Paperback, 68 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
Leseprobe: [http://www.3trust-media.com/9783945249093\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249093_Leseprobe/index.html)
- **Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch**  
Systemdynamisches Rückenfitness-Programm  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-20-8  
Paperback, 160 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
Leseprobe: [www.3trust-media.com/9783945249208\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249208_Leseprobe/index.html)

Weitere Informationen auch unter:

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

<p>Gottfried Eckert Traditionelles chinesisches Augen-QiGong Das Praxis-Handbuch (Teil I)</p> <p>Systemdynamisch-funktionelles Augenfitness-Programm 10 Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv. <a href="http://www.my-qigong.company">www.my-qigong.company</a></p>	<p>Gottfried Eckert Traditionelles chinesisches Augen-QiGong Das Praxis-Handbuch (Teil II)</p> <p>Systemdynamisch-funktionelles Augenfitness-Programm <a href="http://www.my-qigong.company">www.my-qigong.company</a></p>	<p>Gottfried Eckert Traditionelles chinesisches Augen-QiGong Das Praxis-Handbuch (Teil III)</p> <p>Funktionell-energetische Selbstregulationstechniken <a href="http://www.my-qigong.company">www.my-qigong.company</a></p>
--	--	---

Gottfried Eckert  
Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong  
Das Praxis-Handbuch

Systemdynamisch-funktionelles Rückenfitness-Programm  
[www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)

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

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

[www.amazon.de](http://www.amazon.de)

Fachbuch



**Die QiGong-Apotheke**  
氣功藥店  
Gottfried Eckert  
Professional Edition

**TOP-Novität 2020!**

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

**Die QiGong-Apotheke**

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

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

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

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

**Keywords**

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

**Buchinhalt**

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

**Die QiGong-Apotheke**

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

ISBN: 978-3-945249-12-3

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

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

**Leseprobe:** [http://www.3trust-media.com/9783945249123\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249123_Leseprobe/index.html)

Weitere Informationen auch unter:

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

Schutz- und Immun-QiGong



**Gottfried Eckert**  
Schutz- und  
Immun-QiGong  
衛氣功禪

**TOP-Novität 2020!**

Das Schutz- und Immun-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen systemdynamisch-funktionellen und effektiv-nachhaltigen Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Das ganzheitliche Übungsprogramm, das für Einsteigerinnen und Einsteiger und fortgeschrittene Praktizierende geeignet ist, stärkt die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützt die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördert das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickelt die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags. Dabei kultiviert es in besonderem Maße das Immunsystem/Wei Qi (Abwehr-Qi).

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Nutzen: Prävention, Stressmanagement. Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung. Proaktives Energiemanagement. Empowerment, Selbstregulation, Resilienz. Immunhacking, Kultivierung des Immunsystems/Wei Qi (Abwehr-Qi), Aktivierung des biologischen Schutzschildes gegen pathogene Einflüsse, Aufbau einer inneren und äußeren epigenetischen Festung

Merkmale: Traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik. Jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen. Ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit effektiv-nachhaltigem Nutzen

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

**Schutz- und Immun-QiGong**

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

**Leseprobe:** [öffnen](#)

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



## Buch



Gottfried Eckert

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

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

Novität 2021!

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

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

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

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

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

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

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

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

Leseprobe: [öffnen](#)

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

## Buch



Gottfried Eckert

## Die S.K.A.L.-Methode

In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle!



Novität 2021!

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

In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle?

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

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

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

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

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

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

Leseprobe: [öffnen](#)

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



Design Your Life ...

**Der QiGong-TongShu 2024** Holz Drache  
Gottfried Eckert  
氣功通書  
QiGong-Kalender Professional Edition

**Jia Chen-QiGong**  
Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Holz-Drachen 2024  
甲辰氣功禪  
Professional Edition

**Periodika 2024** **3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & SERVICES  
Das chinesische Jahr des Holz-Drachen Jia Chen beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2024 um 16:29 Uhr und endet am 3. Februar 2025 um 22:11 Uhr. Jia Chen ist das 41. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 1. Himmelsstamm (Jia, Yang Holz) mit dem 5. Erdzweig (Chen, symbolisiert durch den Drachen). Aus energetischer Sicht trifft das Yang Holz des Himmelsstammes auf die Yang Erde im Erdzweig.

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

**TongShu 2024** Holz Drache  
Gottfried Eckert  
電子通書  
Traditioneller Kalender (Ebook/Deutsch)

**Das QiGong-Brevier 2024** Holz Drache  
Gottfried Eckert  
氣功通書  
Mein Rescue-Programm (Ebook/Deutsch)

**Der Sonnenkalender 2024**  
Gottfried Eckert  
Finde und gestalte dein Sonnenglück!

**Mein digitaler Sonnenkalender 2024**  
Gottfried Eckert  
電子通書  
Mein digitaler Sonnenkalender 2024 (Ebook/Deutsch)

Impressum: 3TRUST e.K. | Inhaber: Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.) | HRA 29921, AG Montabaur  
In der Schöth 7, D-56567 Neuwied | Fon: +49 (0)2631 405535 | Email: mail@3trust-media.com

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & SERVICES

Der QiGong-TongShu 2024  
① Buchkalender (energetische Tagesinfos, QiGong-Tages- und Monatsprogramme, Sonderformate u.v.m.)  
ISBN: 978-3-945249-92-5  
Paperback, 488 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm, € 35,00 [D]

Jia Chen-QiGong, Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Holz-Drachen 2024  
① Einzigartiges, systemdynamisches QiGong-Jahresprogramm im Einklang mit den Jahresenergien  
ISBN: 978-3-945249-72-7  
Paperback, 160 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm, € 25,00 [D]

Der Sonnenkalender 2024. Finde und gestalte dein Sonnenglück!  
① Buchkalender (energetische Tagesinfos, Tagesagenden, Tageslösungen, Sonnenprogramme u.v.m.)  
ISBN: 978-3-945249-43-7  
Paperback, 200 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm, € 20,00 [D]

TongShu XP 2024. Traditioneller Kalender (Ebook/Deutsch)  
① Ebook-Kalender (energetische Tagesinfos, YJing, Feng Shui, Qi Men Dun Jia, TCM u.v.m.)  
ASIN B0CKWY6DFJ  
Elektronische Publikation, ca. 415 Seiten, € 9,99 [D]

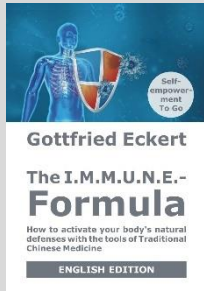
Das QiGong-Brevier 2024. Mein Rescue-Programm (Ebook/Deutsch)  
① Systematisches QiGong-Kurzprogramm im Einklang mit den Jahresenergien  
ASIN B0CKZHKH8C  
Elektronische Publikation, ca. 63 Seiten, € 2,99 [D]

Mein digitaler Sonnenkalender 2024 (Ebook/Deutsch)  
① Ebook-Kalender (energetische Tagesinfos, Tagesagenden, Tageslösungen, Sonnenprogramme u.v.m.)  
ASIN B0CKY8BG0B  
Elektronische Publikation, ca. 496 Seiten, € 9,99 [D]

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com) | (Online-) Buchhandel

Impressum: 3TRUST e.K. | Inhaber: Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.) | HRA 29921, AG Montabaur  
In der Schöth 7, D-56567 Neuwied | Fon: +49 (0)2631 405535 | Email: mail@3trust-media.com

Buch



**Novität 2021!**

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

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

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

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

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

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

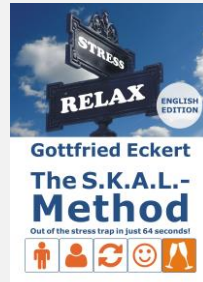
**The I.M.M.U.N.E.-Formula. How to activate your body's natural defenses with the tools of Traditional Chinese Medicine (English edition)**

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

**Leseprobe:** [öffnen](#)

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

Buch



**Novität 2021!**

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

Out of the stress trap in just 64 seconds?

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

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

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

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

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

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

**Leseprobe:** [öffnen](#)

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



# Englische Editionen

## Buch



**Novität 2021!**

**Die Z.E.N.it-Methode. 2 ... 1 ... 0. Blitzmeditation! Oder: Wie du die Stille in dir wieder findest.**

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

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

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

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

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

**Die Z.E.N.it-Methode. 2 ... 1 ... 0. Blitzmeditation! Oder: Wie du die Stille in dir wieder findest.**

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

**Leseprobe:** [öffnen](#)

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



## Buch



**TOP-Novität 2021!**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Leseprobe:** [öffnen](#)

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

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

**Profiling, Coaching und Training: [mail@leben-programm.de](mailto:mail@leben-programm.de)**

**Buch**



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

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

**TOP-Novität 2022!**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Leseprobe: [öffnen](#)**

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



**Buch**



**Gottfried Eckert**

Epigenetische  
**Mikroprogramme**  
für deine Gesundheit  
und dein Lebensglück

**TOP-Novität 2022!**

**Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück**

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

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

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

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

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

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

**Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück**

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

**Leseprobe: [öffnen](#)**

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



## Buch



**Gottfried Eckert**  
**Der epigenetische Power-Guide**

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

**TOP-Novität 2022!**

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

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

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

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

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

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

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

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

Leseprobe: [öffnen](#)

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



## Buch



**Gottfried Eckert**  
**Die epigenetische H.E.L.P.-Formel**

Impulse für deine Gesundheit, ein vitales Leben und den notorischen Rest

**TOP-Novität 2023!**

**Die epigenetische H.E.L.P.-Formel**

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

Die epigenetische H.E.L.P.-Formel möchte in diesen Belangen eine vitale Inspiration und Hilfestellung sein. Sie konstituiert und inszeniert sich dabei buchstäblich und in algebraischer Systematik als gesundheitspraktische, effektiv-nachhaltige und zudem alltagstaugliche Handlungsstrategie.

Inhalt:

1. Die epigenetische H.E.L.P.-Formel
2. Prequel: Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm
3. Add-on: Die Qi-Manufaktur+

**Die epigenetische H.E.L.P.-Formel**

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: BOD
- Paperback, s/w, 124 Seiten
- ISBN: 9783743100947
- Einzelpreis: € 6,99 [D] inkl. MWSt.
- Ebook; € 2,99 [D] inkl. MWSt.

Leseprobe: [öffnen](#)

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





© 3TRUST e.K. – Foto: Manfred Pätzold

# MAP

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



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

## Die Epigenetik-Reihe ...



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

In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle!



**Gottfried Eckert**  
**Die Z.E.N.ît-Methode**

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



**Gottfried Eckert**

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

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



**Gottfried Eckert**

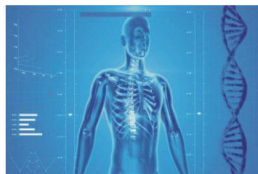
**Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm**

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



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

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



**Gottfried Eckert**

**Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück**



**Gottfried Eckert**  
**Der epigenetische Power-Guide**

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



**Gottfried Eckert**

**Die epigenetische H.E.L.P.-Formel**

Impulse für deine Gesundheit, ein vitales Leben und den notorischen Rest

[www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company) | [www.leben-programm.de](http://www.leben-programm.de)

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

Fachbuch



Functional Training ist seit einiger Zeit das beherrschende Thema in der Fitnessbranche. Anfänglich noch populärer Trend, hat es sich inzwischen als feste Größe im Trainingsmarkt etabliert. Functional Training stellt eine universelle Trainingsform dar, von der sowohl Leistungs- und Spitzensportler aller Disziplinen, als auch "Otto-Normal-Menschen" im Alltag profitieren können. Das hier präsentierte Functional QiGong-Programm greift den vorhandenen Trainingsansatz auf und offeriert ein weiterführendes, systemdynamisches Setting mit funktionell-energetischen Übungen aus fernöstlichen Repertoires.

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

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

Das in diesem Übungshandbuch vorgestellte Programm umfasst 8 Workout-Module à 10 Einzelübungen - 80 funktionell-energetische Übungen in Summe. Das alles ohne Geräte. Nur du und dein Körper, dein Geist und deine Seele. Die einzelnen Übungen sind ausführlich beschrieben und bebildert.

**Das Functional QiGong-Programm:** Mobilisations-Workout, Unterkörper-Workout, Oberkörper-Workout, Ganzkörper- und Core-Workout, Power QiGong-Workout, Martial Arts-Workout, Koordinations- und Balance-Workout, Stretching-Workout

**Merkmale:** Moderne funktionsdynamische Trainingskonzeption auf der Grundlage traditioneller Übungen - ALL LEVELS; Effektiv-nachhaltiges, multifunktionelles, gesundheits- und alltagspraktisches Ganzkörper- und Energietraining; Differenzielles Training; Cross-Training; Sport- und Fitnessarten übergreifendes Training



**Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I)**

Systemdynamisches Energie- und Fitness-Programm

Autor: Gottfried Eckert

Verlag: 3TRUST e.K.

ISBN: 978-3-945249-30-7

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

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

**Leseprobe:** [www.3trust-media.com/9783945249307\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249307_Leseprobe/index.html)

Weitere Informationen auch unter:

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

Musik-CD



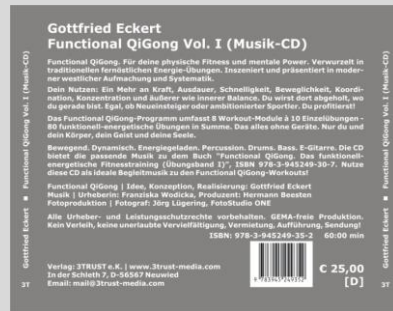
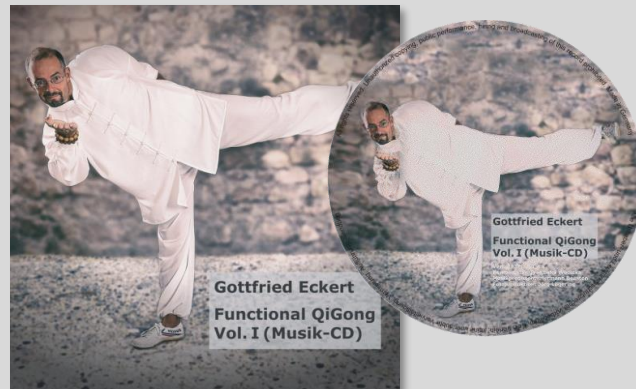
Functional QiGong. Für deine physische Fitness und mentale Power. Verwurzelt in traditionellen fernöstlichen Energie-Übungen. Inszeniert und präsentiert in moderner westlicher Aufmachung und Systematik.

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

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

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

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



**Functional QiGong Vol I. (Musik-CD)**

Autor: Gottfried Eckert u.a.

Verlag: 3TRUST e.K.

ISBN: 978-3-945249-35-2

Dauer: 60 min

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

Weitere Informationen auch unter:

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



## Fachbücher

### 5-Herzen-QiGong



**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Die 5 Herzen Wu Xin sind traditionell eine Metapher für die vier Qi-Tore an Händen und Füßen sowie das energetische Herz im Zentrum.

Die in diesem Praxis-Handbuch präsentierte ganzheitliche QiGong-Konzeption greift die 5-Herzen-Symbolik auf und offeriert ein traditionell-modernes, systemdynamisches Transformationssetting für Körper, Geist und Seele.

Im Fokus ist die körperliche, emotionale, mentale, seelische und universelle Selbstregulation.

Das 5-Herzen-QiGong berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise. Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind einfach zu erlernen und grundsätzlich für jedermann sofort anwendbar.

Der modulare 5-Herzen-Baukasten beinhaltet niedrigschwellige, effektiv-nachhaltige Techniken und Übungen für die körperliche, emotionale, mentale, seelische und universelle Selbstregulation.

Das 5-Herzen-QiGong-Programm greift materiell auf das einschlägige Self-Tuning-Instrumentarium zurück und eröffnet einen breiten, grundlegenden Übungsweg für die strukturierte alltagspraktische Anwendung. Die Systemelemente sind: Qi-Aktivierung, BewegungsQiGong, QiGong-Atemtechniken, QiGong-Form und Chan-Meditation.

Die Übungen sind ausführlich erklärt und bebildert.

#### Die Qualitätsmerkmale im Überblick

traditionell-fernöstliche, professionelle QiGong-Konzeption in moderner westlicher Systematik und Methodik; jahrtausendealte, millionenfach bewährte Self-Tuning-Techniken und Übungen; modularer 5-Herzen-Baukasten mit einfachen, niedrighschwelligeren Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele; ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles 5-Herzen-QiGong-Programm mit multidimensionalem Nutzen

#### Anwenderkreis

alle Menschen, die wirkungsvolle Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele erlernen und über deren Anwendung zu innerer Harmonie finden möchten

#### 5-Herzen-QiGong. Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele

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

ISBN: 978-3-945249-24-6

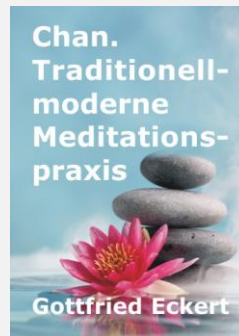
Paperback, 168 Seiten, Größe 21,0 x 14,8 cm, s/w

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

#### Leseprobe:

[http://www.3trust-media.com/9783945249246\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249246_Leseprobe/index.html)

### Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis



**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

#### Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis. Von Herz zu Herz!

Chan, die Urform des Zen, ist meditative Praxis in Stille und wurzelt in der Grundannahme, dass alle Wesen die Buddhanatur besitzen. Ihnen wohnt demnach die natürliche Fähigkeit inne, zu jeder Zeit ihre wahre Natur, mithin die wahre Wirklichkeit zu erkennen und sich auf diese Weise die Freiheit wiederzugeben.

Die Übermittlung der Chan-Lehre erfolgt traditionell nicht anhand von Aufzeichnungen und Schriften, sondern "Herz zu Herz" von Lehrer zu Schüler. Gleichwohl existieren bei vielen Chan-Praktizierenden natürliche Informationsbedürfnisse, denen mit dieser Veröffentlichung Rechnung getragen wird.

Herzstück des Praxis-Handbuches ist das für die spezifischen Belange der Menschen im westlichen Kulturkreis entwickelte traditionell-moderne Chan-System. Die Systemelemente sind: CHAN.Öffnung, CHAN.Bewegung, CHAN.Mental, CHAN.Form und CHAN.Harmonie. Die zugrunde liegende funktionell-prozessuale Konzeption eröffnet einen breiten, profunden und effektiv-nachhaltigen Meditationsweg.

Für die strukturierte, alltagspraktische Anwendung wird zu-dem ein standardisiertes und hochwirksames meditatives Kurzprogramm offeriert.

Weiterführende Informationen zu Meditationstechniken und Chan-Hilfsmitteln vervollständigen die systematische Praxis.

Das vorgestellte Meditationsprogramm ist grundsätzlich für jedermann geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung. Es ist ausführlich beschrieben und bebildert.

#### Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 316 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-22-2
- Einzelpreis: € 30,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

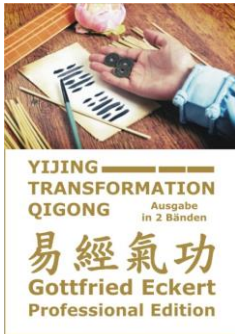
#### Leseprobe:

[http://www.3trustmedia.com/9783945249222\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trustmedia.com/9783945249222_Leseprobe/index.html)

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

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com) | [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

## Fachbuch



**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

### Herzlich willkommen zum YiJing Transformation QiGong.

Das YiJing (IGing, IChing), das Buch der Wandlungen, ist eine urtümliche Sammlung von 64 Strichbildern (Hexagramme), ergänzt um Erläuterungen und Handlungsempfehlungen in Textform. Seine Entstehungsgeschichte geht bis in das 3. Jahrtausend v.Chr. zurück. Als legendäre Urheber werden genannt: der Urkaiser Fu Xi, König Wen, Herzog Zhou und Kong Zi.

Das YiJing verkörpert das älteste und zugleich bedeutendste Weisheitssystem der chinesischen Kultur, vielleicht sogar der Menschheitsgeschichte. Es ist ein wertvoller Ratgeber für persönliche Entwicklung und Transformation.

Das von Gottfried Eckert entwickelte YiJing Transformation QiGong greift die universalen Prinzipien und Wirkmechanismen auf und stiftet eine einzigartige, meisterhafte, synergetische Verbindung zwischen der Weisheitsquelle des YiJing und der traditionellen Kunst des QiGong. Es eröffnet einen intuitiven und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrundeliegende Konzeption und das systemdynamisch-funktionelle Setting berücksichtigen dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis.

Die einschlägige Übungssammlung zum YiJing Transformation QiGong umfasst insgesamt 64 Übungsfolgen, die auf die 64 Hexagramme des YiJing energetisch kodiert sind. Jede Übungsfolge besteht aus den Systemelementen YIJING QIGONG.Aktivierung, YIJING QIGONG.Bewegung, YIJING QIGONG.Atmung, YIJING QIGONG.Functional und YIJING QIGONG.Meditation.

Das Begleitbuch zum YiJing Transformation QiGong. Ausgabe in 2 Bänden mit insgesamt 888 Seiten. Alle Übungen sind ausführlich beschrieben und bebildert.

**Du fragst. Hier und Jetzt.  
Das Universum antwortet.  
Vertraue und arbeite mit dem Qi!**

#### Fachbuch

##### YiJing Transformation QiGong

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Taschenbuch, 2 Bd., 888 Seiten, 21,0 x 14,8 cm, s/w
- ISBN: 978-3-945249-88-8
- Preis: € 58,00 inkl. gesetzl. MWSt. + Versand [D]
- Leseprobe: [http://www.3trust-media.com/9783945249888\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249888_Leseprobe/index.html)

Jetzt bestellen:

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

## Fachbuch



**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

**Das Buch zum  
Kurs.**

### Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten, um Atmung, Haut und Immunsystem zu kultivieren.

Das Tiger-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Er berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen systemdynamisch-funktionellen und effektiv-nachhaltigen Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Das ganzheitliche Übungsprogramm, das für Einsteigerinnen und Einsteiger und fortgeschrittene Praktizierende geeignet ist, stärkt die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützt die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördert das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickelt die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags. Dabei kultiviert es in besonderem Maße Atmung, Haut und Immunsystem.

Lerne mit Hilfe dieses Programmes, den Tiger zu reiten. Und lerne auch, wieder abzustiegen ...

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Nutzen: Prävention, Stressmanagement; Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung; Proaktives Energiemanagement; Empowerment, Selbstregulation, Resilienz; Harmonisierung von Atem- und Hautfunktionen; Stärkung des Immunsystems; Transformation

Merkmale: traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik; jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen; ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit effektiv-nachhaltigem Nutzen

Keywords: Wieder zu Atem kommen. Einen langen Atem haben. Befreit aufatmen. Sich wohl in seiner Haut fühlen. Altes loslassen. Neues zulassen.

#### Fachbuch

##### Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten, um Atmung, Haut und Immunsystem zu kultivieren.

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 164 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-66-6
- Preis: € 25,00 inkl. gesetzl. MWSt. + Versand [D]
- Leseprobe: [http://www.3trust-media.com/9783945249666\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249666_Leseprobe/index.html)

Jetzt bestellen:

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

## Fachbuch

### Functional-QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte



Das Buch zum  
Kurs.

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

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

#### FUNCTIONAL QIGONG 5X. DAS ERWACHEN DER MITTE

Das Functional QiGong 5X ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen systemdynamisch-funktionellen und effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Das ganzheitliche Übungsprogramm, das für Einsteigerinnen und Einsteiger und fortgeschrittene Praktizierende geeignet ist, stärkt die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützt die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördert das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickelt die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags. Dabei kultiviert es in besonderem Maße die Mitte.

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind ausführlich beschrieben und abgebildet.

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

**Merkmale:** traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik; jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen; ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit effektiv-nachhaltigem Nutzen

#### Functional-QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte

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

**Leseprobe:** <http://www.3trust-media.com/9783945249680> [Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249680)

## Meditations-CD

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



**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

Das alltagstaugliche Meditationsprogramm, das für Einsteigerinnen und Einsteiger und fortgeschrittene Praktizierende geeignet ist, stärkt die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützt die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördert das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickelt die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags. Dabei kultiviert es in besonderem Maße die innere Mitte.

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

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

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

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

Begleitendes Meditations-Booklet: [http://www.3trust-media.com/files/earthness-meditation\\_booklet.pdf](http://www.3trust-media.com/files/earthness-meditation_booklet.pdf)

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

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

Jetzt bestellen: [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

## HerzBuch-Edition



### Moin ... Eine kleine Aktiv-Pause gefällig?

Dein individueller Energie-Level sinkt gerade gegen Null? Du fühlst dich schlapp und kraftlos? Deine innere Mitte hat sich soeben von dir verabschiedet und geht nun eigene Wege? Deine Nerven liegen blank? Dir fehlt im Moment der Durchblick und du siehst Schwarz oder gar Rot? Du stehst aktuell mit dem Rücken zur Wand und es läuft dir eiskalt den selbigen herunter? Alles geht schief und du lässt den Kopf hängen? Dann ist es jetzt Zeit. Zeit für eine Auszeit.

Wir laden dich herzlich zu einer kleinen Aktiv-Pause ein. Dieses Praxis-Handbuch offeriert dir insgesamt **24** einfache und hocheffektive Techniken, um wieder in deine Kraft und Mitte zu finden. Das Ganze im ultimativen Sylt-Style und dem ☺ KISS-Prinzip ("Keep it super simple") sowie dem Pareto-Prinzip (20% Aufwand - 80% Profit) folgend.

Erlebe live, wie du in kürzester Zeit und auf einfache Weise frische Energie tanken und zugleich entspannen kannst. Erfahre, wie es dir erfolgreich gelingt, deine Sicht wieder zu klären und kreuzfidel Haltung zu bewahren. Im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinn.

Alle Techniken, Methoden und Übungen sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Wir wünschen dir viel Freude bei der Lektüre, maximale Erfolge mit den Techniken und eine pausenlos glückliche Zeit.

#### Die kleine Sylt-Pause

- Autoren: Gottfried Eckert, Sabine Möller, Peter Schreiber
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 100 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-50-5
- Einzelpreis: € 15,00 inkl. MWSt. und Versand

#### Leseprobe:

[http://www.3trust-media.com/9783945249505\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249505_Leseprobe/index.html)



### Griß di ... Eine kleine Aktiv-Pause gefällig?

Dein individueller Energie-Level sinkt gerade gegen Null? Du fühlst dich schlapp und kraftlos? Deine innere Mitte hat sich soeben von dir verabschiedet und geht nun eigene Wege? Deine Nerven liegen blank? Dir fehlt im Moment der Durchblick und du siehst Schwarz oder gar Rot? Du stehst aktuell mit dem Rücken zur Wand und es läuft dir eiskalt den selbigen herunter? Alles geht schief und du lässt den Kopf hängen? Dann ist es jetzt Zeit. Zeit für eine Auszeit.

Wir laden dich herzlich zu einer kleinen Aktiv-Pause ein. Dieses Praxis-Handbuch offeriert dir insgesamt **24** einfache und hocheffektive Techniken, um wieder in deine Kraft und Mitte zu finden. Das Ganze im ultimativen Filzmoos-Style und dem ☺ KISS-Prinzip ("Keep it simple and sexy") sowie dem Pareto-Prinzip (20% Aufwand - 80% Profit) folgend.

Erlebe live, wie du in kürzester Zeit und auf einfache Weise frische Energie tanken und zugleich entspannen kannst. Erfahre, wie es dir erfolgreich gelingt, deine Sicht wieder zu klären und kreuzfidel Haltung zu bewahren. Im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinn.

Alle Techniken, Methoden und Übungen sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Wir wünschen dir viel Freude bei der Lektüre, maximale Erfolge mit den Techniken und eine pausenlos glückliche Zeit.

#### Die kleine Filzmoos-Pause

- Autoren: Gottfried Eckert, Hilde Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 100 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-55-0
- Einzelpreis: € 15,00 inkl. MWSt. und Versand

#### Leseprobe:

[http://www.3trust-media.com/9783945249550\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249550_Leseprobe/index.html)

## Periodika

AKTUELL!

## Der QiGong-TongShu 2024



## Erweiterte Edition

Als Add-on werden die My-QiGong-Monatsprogramme offeriert. Sie sind passgenau auf die Energiematrix des betreffenden Monats kodiert und sollen dabei unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Monatsenergien zu kommen.

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

## Herzlich willkommen im Jahr des Holz-Drachen 2024

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

Der vorliegende **QiGong-TongShu** umfasst periodisch das chinesische Jahr des **Holz-Drachen Jia Chen**, das nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2024** um 16:29 Uhr beginnt. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu und eröffnet einen **innovativen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg** für interessierte Einsteiger als auch für ganzheitlich orientierte, fortgeschrittene Praktizierende.

Das TongShu-Kalendarium hält für jeden Kalendertag u.a. grundlegende **Nutzerinformationen** zu dessen **energetischen Qualitäten** sowie eine spezifische, **tagesabhängig** arrangierte QiGong-Übungsfolge bereit. Hinzu kommt die Angabe der **passgenauen Himmelsrichtung**, in die die betreffende Sequenz auszuführen ist. Jede Übungsfolge besteht aus den alternierenden Elementen QiGong.Aktivierung, QiGong.Bewegung, QiGong.Atmung, QiGong.Functional sowie QiGong.Meditation und berücksichtigt die **jeweiligen Tagesenergien** in optimaler Weise. Das Gesamtsetting begünstigt, dass **Himmel** (Zeit/Tag), **Erde** (Raum/Himmelsrichtung) und **Mensch** (Aktion/QiGong) in **Einklang** kommen. Für eine unterstützende **Selbstmassagepraxis** werden die passenden Vitalisierungspunkte des Tages vorgestellt. Neben der Informationsfunktion offeriert der TongShu auch eine standardisierte **Dokumentationsmöglichkeit**. Es gibt Raum für eigene **Notizen** sowie für die Einschätzung der aktuellen **Stimmung** und des **Persönlichen Energie-Niveaus**.

Der umfangreiche TongShu-Übungskatalog präsentiert die einschlägigen QiGong-Übungen bzw. -Techniken, die im Rahmen der tagesabhängigen Übungssequenzen alternierend zur Anwendung kommen. Als Add-on gibt es effektive QiGong-Monatsprogramme. Alle Übungen und Techniken sind für den **alltäglichen** Einsatz konzipiert, **einfach** zu erlernen und im Allgemeinen für **jedermann** sofort anwendbar. Sie sind **ausführlich** beschrieben und bebildert.

Die **Infothek** enthält ergänzende, sachdienliche Informationen.

## Der QiGong-TongShu 2024

- Autor/Herausgeber: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 468 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-92-5
- Einzelpreis: € 35,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe: [öffnen](#)

## Periodika

AKTUELL!

## Jia Chen-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Holz-Drachen 2024



## Das Buch zum Kurs.

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Das chinesische Jahr des Holz-Drachen beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2024 um 16:29 Uhr und endet am 3. Februar 2025 um 22:11 Uhr.

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

Das Jia Chen-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken von Gottfried Eckert entwickelt worden. Es eröffnet einen harmonischen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrunde liegende einzigartige Konzeption berücksichtigt dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis. Das systemdynamisch-funktionelle Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

**Nutzen:** Prävention, Stressmanagement; Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung; Proaktives Energiemanagement; Empowerment, Selbstregulation, Resilienz; Ausbalancierung der Jahresenergien; Transformation

**Merkmale:** Traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik; Jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen; Ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit multidimensionalem, effektiv-nachhaltigem Nutzen; All Levels

**Keywords:** Traditionelle chinesische Künste. QiGong. Chan. Meditation. BaZi. Qi Men Dun Jia. YiJing. TCM. 5 Wandlungsphasen. Jia Chen-QiGong. Holz-Drache 2024. Energiematrix. Jahresprogramm. Gottfried Eckert

## Jia Chen-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Holz-Drachen 2024

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 160 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-72-7
- Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe: [öffnen](#)

Jetzt bestellen: [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

Periodika (Ebooks)

**AKTUELL!**

**TongShu XP 2024**  
Traditioneller Kalender (Ebook|Deutsch)



**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

Der TongShu XP 2024 bietet Expertenwissen der traditionellen chinesischen Künste. Das Kalendarium hält für jeden Kalendertag grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten bereit. Die Infothek offeriert Begriffserklärungen und sachdienliche Informationen.

Features:

Himmelsstamm und Erdzweig des Tages, Tagesoffizier, 28 Konstellationen, Nayin, Hexagramm (YiJing), Tagesbrecher, Dong Gong-Bewertung, Hinweis (24 Abschnitte des Sonnenjahres, Vollmond/Neumond, chinesisches Neujahr), Fliegende Sterne (Tag, Monat, Jahr), Qi Men Dun Jia (Tag, Monat, Jahr) | Gottheiten (Anführer, Schlange, Mond, Harmonie, Enterhaken/Tiger, Phoenix/Schildkröte, Erde, Himmel) – Türen (Leben, Erholung, Öffnung), Interaktionen (Kombination, Konflikte, Leere), Traditionelle chinesische Medizin TCM (Meridianpunkte Tag, Monat, Jahr) u.v.m.

Weitere Informationen: [www.tongshu.de](http://www.tongshu.de)

**TongShu XP 2024 (Ebook|Deutsch)**

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Elektronische Publikation
- ca. 415 Seiten
- ASIN: B0CKWY6DFJ
- Einzelpreis bei Amazon: € 9,99 inkl. gesetzl. MWSt.

Jetzt kaufen:

<https://www.amazon.de/dp/B0CKWY6DFJ>

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

**AKTUELL!**

**Das QiGong-Brevier 2024**  
Mein Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)



**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Herzlich willkommen im Jahr des Holz-Drachen 2024 ...

Das chinesische Jahr des Holz-Drachen Jia Chen beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2024 um 16:29 Uhr. Der Holz-Drache löst zu diesem Zeitpunkt den Wasser-Hasen als Jahresregenten ab.

Jia Chen ist das 41. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 1. Himmelsstamm (Jia – Yang Holz) mit dem 5. Erdzweig (Chen – Drache). Aus energetischer Sicht trifft das Yang Holz des Himmelsstammes auf die Yang Erde im Erdzweig.

Das in diesem Ebook präsentierte QiGong-Kurzprogramm berücksichtigt die elementaren Gegebenheiten und offeriert ein systematisches, bedarfsgerechtes und zielgerichtetes Rescue-Programm, das als Add-on zu den spezifischen, tagesabhängig arrangierten Übungssequenzen des QiGong-TongShus 2024 (ISBN: 978-3-945249-92-5) gedacht ist.

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

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

**Das QiGong-Brevier 2024. Mein Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)**

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Elektronische Publikation
- ca. 63 Seiten
- ASIN: B0CKZHKH8C
- Einzelpreis bei Amazon: € 2,99 inkl. gesetzl. MWSt.

Jetzt kaufen:

<https://www.amazon.de/dp/B0CKZHKH8C>

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

## Periodika

AKTUELL!

Der Sonnenkalender 2024  
Finde und gestalte dein Sonnenglück!



Gottfried Eckert

**Der Sonnen-  
kalender 2024**

Finde und gestalte dein  
Sonnenglück!

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Mach 2024 zu deinem Sonnenjahr. Der Sonnenkalender ist dir auf dem Weg durch das Jahr ein treuer Begleiter ...

Wie du täglich dein Sonnenglück finden und gestalten kannst, zeigt dir dieser Buchkalender im übersichtlichen Wochenformat. Er hält für jeden Kalendertag grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten bereit, weist aus, für welche Aktivitäten die entsprechenden Tagesenergien nutzbar sind, formuliert jeweils einen passgenauen, motivierenden Leitgedanken, enthüllt zudem ausgewählte Himmelsrichtungen für spezifische Anforderungen und Lebensbereiche und offeriert schließlich ein tagesabhängig arrangiertes Sonnenprogramm für Körper, Geist und Seele.

Der Sonnenkalender ist geeignet für: selbstbestimmte und zielorientierte Menschen, die ein innovatives Planungs- und Steuerungsinstrument für ihre private und berufliche Tagesorganisation kennenlernen und nutzen möchten; offene Menschen, die an persönlicher Entwicklung interessiert sind; moderne Menschen, die einen aktiven Lebensstil pflegen u.a.

Kompatibel und ergänzend zu anderen Jahreskalendern.

Informationen zum Sonnenkalender unter:  
<http://www.der-sonnenkalender.de>

Keywords: Der Sonnenkalender 2024. Sonnenglück. Sonnenprogramm. Kalender. Almanach. Jahrbuch. Holz-Drache 2024. Jahr des Drachen. Chinesische Astrologie. Gottfried Eckert.

### Der Sonnenkalender 2024. Finde und gestalte dein Sonnenglück!

- Autor/Herausgeber: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 200 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-43-7
- Einzelpreis: € 20,00 [D] inkl. MwSt. und Versand

Leseprobe: [öffnen](#)

Jetzt bestellen: [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

AKTUELL!

Mein digitaler Sonnenkalender 2024  
(Ebook|Deutsch)



Gottfried Eckert

**Mein digitaler  
Sonnenkalender  
2024 (Ebook|Deutsch)**

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Mach 2024 zu deinem Sonnenjahr. Der digitale Sonnenkalender ist dir auf dem Weg durch das Jahr ein treuer Begleiter ...

Wie du täglich dein Sonnenglück finden und gestalten kannst, zeigt dir dieser elektronische Tageskalender. Er hält für jeden Kalendertag grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten bereit, weist aus, für welche Aktivitäten die entsprechenden Tagesenergien nutzbar sind, formuliert jeweils einen passgenauen, motivierenden Leitgedanken, enthüllt zudem ausgewählte Himmelsrichtungen für spezifische Anforderungen und Lebensbereiche und offeriert schließlich ein tagesabhängig arrangiertes Sonnenprogramm für Körper, Geist und Seele.

Der Sonnenkalender ist geeignet für: selbstbestimmte und zielorientierte Menschen, die ein innovatives Planungs- und Steuerungsinstrument für ihre private und berufliche Tagesorganisation kennenlernen und nutzen möchten; offene Menschen, die an persönlicher Entwicklung interessiert sind; moderne Menschen, die einen aktiven Lebensstil pflegen u.a.

Kompatibel und ergänzend zu anderen Jahreskalendern.

Informationen zum Sonnenkalender unter:  
<http://www.der-sonnenkalender.de>

Keywords: Mein digitaler Sonnenkalender 2024. Sonnenglück. Sonnenprogramm. Kalender. Almanach. Jahrbuch. Holz-Drache 2024. Jahr des Drachen. Chinesische Astrologie. Gottfried Eckert.

### Mein digitaler Sonnenkalender 2024 (Ebook|Deutsch)

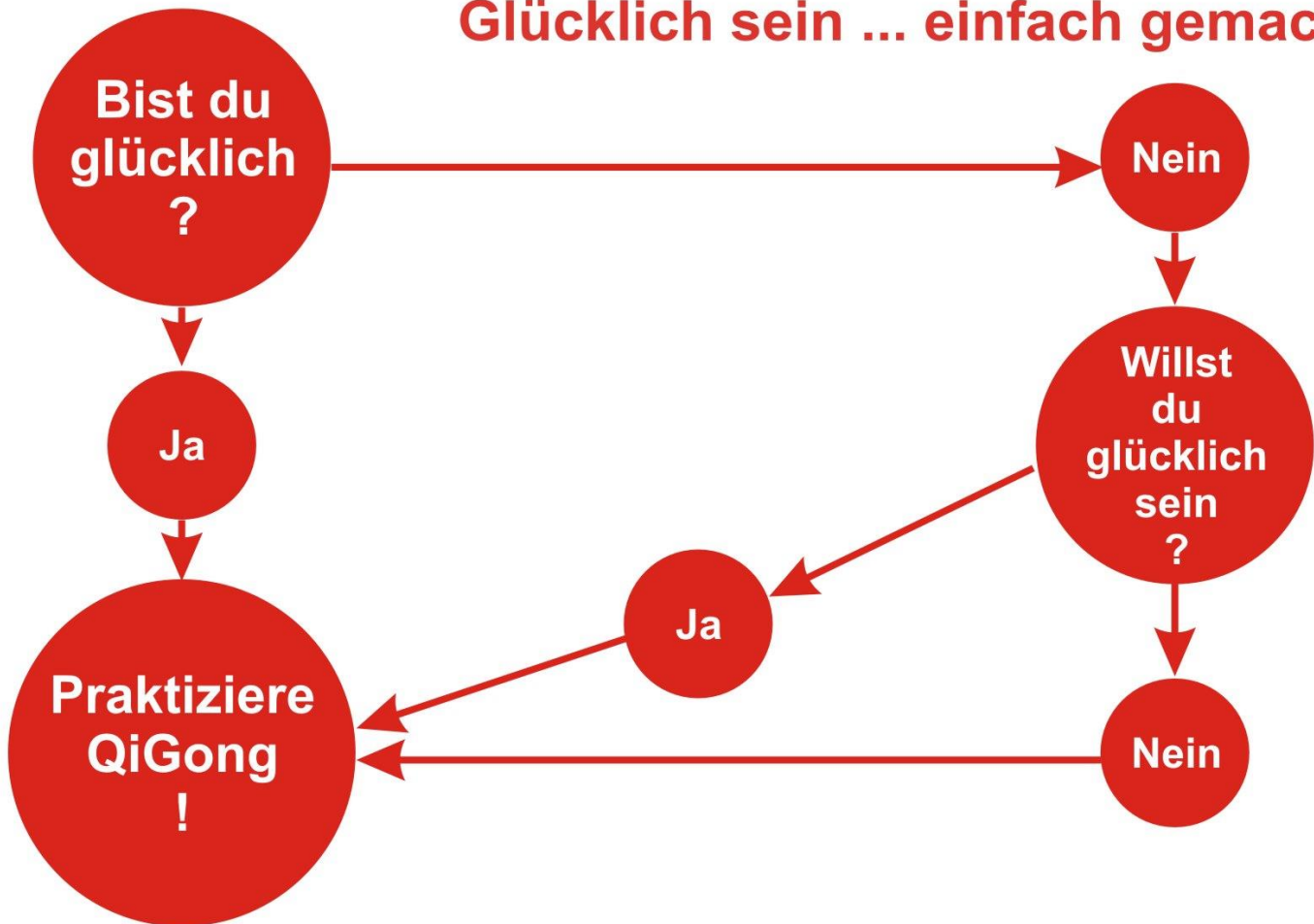
- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Elektronische Publikation
- ca. 496 Seiten
- ASIN: B0CKY8BGQB
- Einzelpreis bei Amazon: € 9,99 inkl. gesetzl. MwSt.

Jetzt kaufen:

<https://www.amazon.de/dp/B0CKY8BGQB>

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

## Glücklich sein ... einfach gemacht!



Gottfried Eckert | [www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)





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

**Gottfried Eckert  
[www.my-qigong.com](http://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](mailto:mail@institut360.de) | [mail@my-qigong.company](mailto:mail@my-qigong.company)  
Internet: [www.institut360.de](http://www.institut360.de) | [www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)  
Sitz des Instituts: Neuwied  
Institutsleiter: Gottfried Eckert  
Umsatzsteuer-ID: DE243977788

© IBGS.Gottfried Eckert. Alle Rechte vorbehalten.

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

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

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

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