



Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,

die Redaktion füllt das "Sommerloch" mit der sonnig-heißen **Ausgabe Nr. 8** des IBGS-Magazins.

Viel Freude bei der Lektüre!

Herzlichst,
Gottfried Eckert

Wen es betrifft: Um die Hyperlinks im Online-Magazin nutzen zu können, ist es erforderlich, aus dem Webpaper-Modus in den PDF-Modus zu wechseln!

[Zum Archiv](#)

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

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



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

Übungspraxis
ibgs-Fokus 2015
ibgs-Veranstaltungskalender 2015
Medien und Produkte/Novitäten 2015
Schatzkiste
Impressum

1 Übung aus dem neuen Buch "Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)"

Übung: Blätter zählen

Für eine Weile die Blätter einer Pflanze oder eines Baumes zählen. Ohne den Kopf zu bewegen mit den Augen von Blatt zu Blatt wandern. Abschließend für eine kurze Zeit die Augen schließen. Die Technik dient u.a. dem Training der Augenmuskulatur und fördert zudem eine mentale Ruhepolung.



- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 60 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-06-2
- Einzelpreis: € 15,00 inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe:
www.3trust-media.com/9783945249062_Leseprobe/index.html

1 Übung aus dem neuen Buch "Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)"

Übung: Der Luohan öffnet den Herz-Lotus

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Beide Hände mittig vor den Körper führen und auf Höhe des mittleren Dantians eine Lotusblüte formen. Die Daumen und Zeigefinger bilden dazu Kreise und berühren einander sanft.
- ❷ Das Becken und den gesamten Oberkörper einschließlich der Schultern und der Arme sowie den Kopf langsam um 90 Grad nach links drehen. Die Füße bleiben dabei fest am Boden.
- ❸ Die Hände links und rechts auseinander führen, bis beide Hände - Fingermodus wie beschrieben - auf Schulterhöhe zu den Seiten weisen. Die Arme sind dabei leicht gebeugt, die Schultern entspannt. Die Position kurz halten.
- ❹ Die Position beenden. Die Hände wieder zur Lotusblüte schließen, den unteren Rücken lösen und langsam zur Mitte zurück drehen.
- ↔ Seitenwechsel: Die Übung analog zur anderen Seite ausführen.
- ☑ Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen („Linken Fuß beziehen“). **Enger Stand.**
- ⌚ **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.



QiGong-Form



- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 124 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-07-9
- Einzelpreis: € 20,00 inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe:
www.3trust-media.com/9783945249079_Leseprobe/index.html

1 Übung aus dem neuen Buch "Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch"

Übung: Die Himmelsäule in alle Richtungen bewegen

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die Wirbelsäule völlig frei, formlos und intuitiv in alle Richtungen bewegen lassen. Vorwärtsbeuge, Rückwärtsstreckung, Seitwärtsneigung und Rotation gehen willkürlich ineinander über und werden schließlich eins.
- ⌚ Auf diese Weise eine Weile bei natürlicher Atmung üben, bis innerliche Ruhe einkehrt. Auf einen langsamen, gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf achten.
- **Abschluss:** Die Übung beenden und den Oberkörper wieder aufrichten. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen („Linken Fuß beziehen“). **Enger Stand.**



BewegungsQiGong



- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 160 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-20-8
- Einzelpreis: € 25,00 inkl. MWSt. und Versand

Leseprobe:
www.3trust-media.com/9783945249208_Leseprobe/index.html



Foto: Manfred Pätzold

Der aufgerichtete Mensch vereint Himmel und Erde.

1 Übung aus dem neuen Buch "Functional QiGong.

Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Bd. I)"

Übung: Grüner Drache und weißer Tiger in Harmonie

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die gebeugten Arme auf Schulterhöhe heben, die Ellbogen zeigen nach außen. Die linke Hand zur Faust schließen und mit der rechten Hand (der Handheber ist aktiviert und die Fingerspitzen weisen nach oben) zusammenführen.
- ❷ Nun die Faust fest gegen die Handfläche drücken. Spannung aufbauen und halten.
- ❸ Dann die rechte Hand gegen den Widerstand der Faust nach links drücken. Anschließend die Faust gegen den Widerstand der rechten Hand nach rechts drücken
- ↺ Mehrfach wiederholen. Entspannen.
- ↻ Die Übung analog mit der rechten Faust und der linken Handfläche ausführen.
- Die Übung beenden. Die Hände lösen und sinken lassen. Schulterbreiter **Parallelstand**.
- Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen („Linken Fuß beiziehen“). **Enger Stand**.
- ⦿ **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.



Oberkörper-Workout



- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Paperback, s/w, 140 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-30-7
- Einzelpreis: € 25,00 inkl. MwSt. und Versand

Leseprobe:

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

Mach mit: Die Power QiGong-Challenge

Das Power QiGong-Workout ist ein Spin-Off aus dem effektiven, nachhaltigen, gesundheits- und alltagspraktischen Functional QiGong-Trainingsprogramm. Es umfasst funktionelle QiGong-Übungen zur Entwicklung physischer Kraft und mentaler Stärke aus dem Shaolin-Repertoire.

zur Challenge geht es hier: <http://youtu.be/EYUS3vLQrcs>.



Der direkte Weg ins JETZT ...

Mit den funktionellen Übungen aus den Shaolin Functional Fitness-Kursen und der Shaolin Personal Trainer-Ausbildung.

Upgrade your QiGong!

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

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong bietet ein ganzheitliches, authentisches System zur Rückenmobilisation und -balance, das die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise berücksichtigt. Das niedrigschwellige **Basisprogramm** umfasst 4 ausgewählte, einfach zu erlernende und wirkungsvolle traditionelle Rückenfitnessübungen als Kurzanwendung für die tägliche Rückenhygiene.

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

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

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

AnwenderInnenkreis

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

Qualitätsmerkmale

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

Gesundheitsfokus

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

Gewusst?

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

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong

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

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

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

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

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

AnwenderInnenkreis

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

Qualitätsmerkmale

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

Gesundheitsfokus

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

! Initiative zur Augenfitness gestartet:

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

Das ibgs-Leistungssportfolio

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



Ich mach dir schöne Augen!

Ein Tuch oder Waschlappen in warmes Wasser legen,
auswringen und für einige Minuten auf die geschlossenen
Augen legen. Anschließend eine kalte Kompresse
vorbereiten und gleichermaßen verfahren.

Gottfried Eckert
Augen-QiGong-Trainings und -Ausbildungen
www.ich-mach-dir-schoene-augen.de
www.my-qigong.com

Online-Fragebogen der 3TRUST e.K.

Wenn du magst, freuen wir uns über dein Feedback als Augen(Fitness)-Zeugin/Zeuge :-)

Zum Feedback-Formular für die AnwenderInnen der Augen-QiGong-Programme geht es hier:
https://docs.google.com/forms/d/1_OleLuKsiZftnzpkU1yyf6meHVzBcRHOTTO6dhPaLM8/viewform

Ausbildungen (laufend/nach Vereinbarung)

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

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

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

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



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

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



Weitere Termine in Planung.

www.my-qigong.company

* umsatzsteuerbefreite Ausbildungsveranstaltung gemäß § 4 Nr. 21 UStG

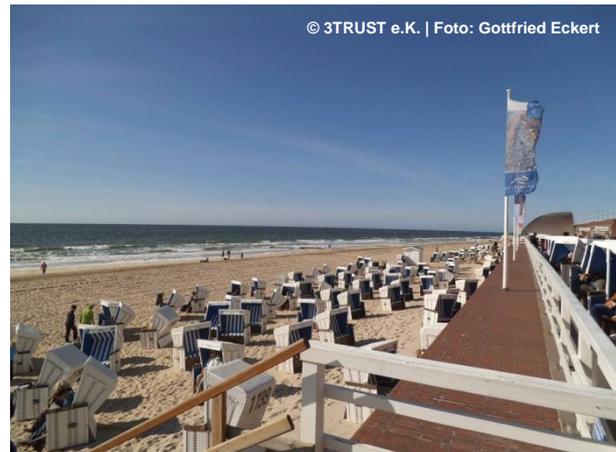
Terminkalender		
29.08.2015 09:00 - 11:15 Uhr	Augen-QiGong Basic Instructor	Neuwied
29.08.2015 - 30.08.2015 09:00 - 18:00 Uhr	Augen-QiGong Instructor	Neuwied
10.10.2015 09:00 - 11:15 Uhr	Augen-QiGong Basic Instructor	Neuwied
10.10.2015 - 11.10.2015 09:00 - 18:00 Uhr	Augen-QiGong Instructor	Neuwied
28.11.2015 09:00 - 11:15 Uhr	Augen-QiGong Basic Instructor	Neuwied
28.11.2015 - 29.11.2015 09:00 - 18:00 Uhr	Augen-QiGong Instructor	Neuwied

Weitere Termine in Planung.

Seminare/Events

MY-QIGONG JUBILÄUMSCAMP SYLT 2016 **SAVE THE DATE**

Veranstaltungs-Code: MQC-Sylt2016
 Veranstaltungstermine: 21.05.2016 + 22.05.2016
 Veranstaltungsleiter: Gottfried Eckert, Sabine Möller
 Veranstaltungsort: D-25980 Westerland auf Sylt



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

Unterkunfts-Tipp	WERBUNG
Einzelzimmer und Appartements Sabine Möller	
Am Grenzkrug 12, D-25980 Tinnum auf Sylt	
Infos/Buchung: www.willkommen-auf-sylt.de	
⌚ 5 min Fußweg zum Bahnhof/Beginn Fußgängerzone in Westerland; Shuttle zum Veranstaltungsort	
Unterkünfte: ab € 38,00 pro Übernachtung	

Jetzt buchen:

www.my-qigong.company

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

Veranstaltungs-Tipps	WERBUNG
<p>Ausbildungen in den chinesischen Prognosewissenschaften mit Birgit X. Fischer</p>	
<p>QI MEN DUN JIA meets BaZi – "Life Potential Camp" Die Kunst vitale Erfolgs-Strategien zu entfalten!</p>	
<p>QI MEN DUN JIA oder die „mysteriösen Tore verbergen das Jia“ ist eine sehr alte chinesische Kunst der Kriegsführung und der Vorhersage, die wie ein kosmisches Schachspiel funktioniert. Sie gehört zu den drei klassischen Orakelmethoden des alten China. Qi Men Dun Jia kann für Vorhersagen, Ze Ri (Auswahl von günstigen Terminen), Feng Shui und Schicksalsanalysen genutzt werden.</p>	
<p>Das Qi Men Dun Jia Life Potential Camp führt in die QMDJ-Techniken ein: Wie liest man einen Chart? Was sind die grundlegenden Elemente? Wie kann ich einen QMDJ-Chart nutzen und auf einfache Weise prüfen, ob ein Projekt für mich positiv oder negativ verläuft? Was ist mein persönlicher Palast? Wie kann ich spirituelles QMDJ für eine positive Wunsch-Erfüllung nutzen? Wie sehe ich meine Life-Potentials (z.B. Wohlstand, Beziehung, Gesundheit)? Wie verbinde ich einen Qi Men Dun Jia Life-Chart mit einem individuellen BaZi-Chart?</p>	
<p>Dieses Camp ist für alle effektiv, die kompakt ins QMDJ einsteigen und sich praktisch erproben wollen. 5 praktische Tutorial-Webinare für Fragen und Antworten (Dauer: 1,5 Stunden) ergänzen das Camp. Alle Webinare kann man live mitmachen oder sie stehen als Aufzeichnung jederzeit zur Verfügung.</p>	
<p>Termin: 3. bis 6. September 2015 - Zeit: 10 bis 18 Uhr Ort: Villa Sophienhöhe, Sophienhöhe 1, 50171 Kerpen (Kölner Umland West) Invest: € 1.590,00 (inkl. 19 % MwSt.) inklusive Zertifikat, Arbeitsbuch und 5 Praxis-Webinare Qi Men Dun Jia-Software steht den TeilnehmerInnen zur Verfügung.</p>	

Veranstaltungs-Tipps	WERBUNG
<p>Veranstaltungshinweis</p>	
<p>Diese Veranstaltung ist Teil der Qi Men Dun Jia-Ausbildung. Sie verbindet die Basics Einsteiger-Veranstaltung mit der QMDJ Life Potential-Veranstaltung. Weitere Qi Men Dun Jia-Module der Ausbildung sind: "QMDJ-Feng Shui", "QMDJ-Prognose" und "Qi Men Dun Jia-Strategie". Wer alle Ausbildungsmodule absolviert hat, erhält das Zertifikat "Qi Men Dun Jia Life Profiling Coach". Die Veranstaltungen können einzeln gebucht werden.</p>	
<p>Birgit X. Fischer DAOTION Institut für angewandte vitalenergetische Wissenschaften Oscar Straus Straße 21 D-50169 Kerpen Telefon: +49 (0)2273 940 578 Telefax: +49 (0)2273 940 576 Email: bx@classicfengshui.de Internet: www.daotion.de + www.classicfengshui.de</p>	

Jetzt buchen:

www.classicfengshui.de

5 DVDs mit Shaolinmeister Shi Xinggui



Produktinformationen

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

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

DVD-Bestellung

So einfach geht es ...

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

www.3trust-media.com

LIKE ... ?!

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

Weitere Medien und Produkte



Armband "A Mi Tuo Fo"

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



Armband "Luohan"

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



Augenfitness-Tischaufsteller

- Inhalt: Augenfitness-Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv.
- 300 g Qualitätsdruck matt, einseitiger UV-Lack glänzend
- Endformat: 9,8 cm x 16,2 cm
- Einzelpreis: € 6,50 inkl. gesetzl. MWSt., inkl. Versand

Weitere Medien und Produkte in Vorbereitung.

Jetzt bestellen:

www.3trust-media.com

NEU!

Novitäten 2015

Ebooks zu den Kauf-DVDs ...

3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

Weitere Informationen auch unter:
www.3trust-media.com/ebook-verzeichnis.htm

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

Jetzt kaufen:

www.amazon.de

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

www.3trust-media.com

 <p>Shaolin BaGua-QiGong I (Ebook) Die Übungsanleitungen</p>	 <p>Shaolin BaGua-QiGong II (Ebook) Die Übungsanleitungen</p>	 <p>Shaolin Luohan-QiGong I (Ebook) Die Übungsanleitungen</p>
 <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-02-7</p> <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>	 <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-02-4</p> <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>	 <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-02-5</p> <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>
 <p>Energie in Harmonie (Ebook) Die Übungsanleitungen</p>	 <p>© 3TRUST e.K. Foto: Manfred Pätzold</p>	
 <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-02-6</p> <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</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
- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)**
Systemdynamisches Augenfitness-Programm
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN: 978-3-945249-07-9
Paperback, 124 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
Einzelpreis: € 20,00 [D] inkl. MWSt. und Versand
Leseprobe: www.3trust-media.com/9783945249079_Leseprobe/index.html
- **Traditionelles chinesisches 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
- **Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Übungsband I)**
Systemdynamisches Energie- und Fitness-Programm
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN: 978-3-945249-30-7
Paperback, 140 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand
Leseprobe: www.3trust-media.com/9783945249307_Leseprobe/index.html

Weitere Informationen auch unter:
<http://www.3trust-media.com/buecher-verzeichnis.htm>

 <p>Gottfried Eckert Traditionelles chinesisches Augen-QiGong Das Praxis-Handbuch (Teil I)</p> <p>Traditionelles Augenfitness-Programm 10 Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv. www.my-qigong.com</p>	 <p>Gottfried Eckert Traditionelles chinesisches Augen-QiGong Das Praxis-Handbuch (Teil II)</p> <p>Systemdynamisch-funktionelles Augenfitness-Programm www.my-qigong.com</p>	 <p>Gottfried Eckert Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong Das Praxis-Handbuch</p> <p>Systemdynamisch-funktionelles Rückenfitness-Programm www.my-qigong.com</p>
---	---	---



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

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

Nachdenkliches I

Es liegt in deiner Hand ...

Es war einmal ein alter weiser Mann, der immer zur rechten Zeit die richtigen Ratschläge gab. Darum wurde er auch viel befragt und genoss großes Ansehen bei der Bevölkerung. Dies ärgerte einige seiner Mitbürger sehr. Und sie überlegten, wie sie dem weisen Mann wohl eine Falle stellen könnten.

Nach längerem Überlegen hatten sie eine Idee. Einer der Ihren sollte mit einem kleinen Vogel in der geschlossenen Hand vor den weisen Mann treten und ihn fragen, ob der Vogel in der Hand lebendig oder tot ist.

Lautete die Antwort „tot“, würde die Hand geöffnet mit dem lebenden Vogel. Lautete die Antwort hingegen „lebend“, so könnte der Vogel durch schnelles Zudrücken der Hand getötet werden. So würde der alte Mann in jedem Fall falsch liegen. Der Beweis, dass er gar nicht so weise ist, wie alle sagen.

Gesagt getan. Einer der Bewohner begab sich zu dem alten Mann. Und fragte ihn: „Sag, alter Mann, ist der Vogel, den ich in der verschlossenen Hand halte, tot oder lebendig?“

Der alte weise Mann überlegte eine Weile und sagte dann: „Ob der Vogel lebt oder tot ist, liegt ganz in eurer Hand.“

Quelle: unbekannt

Nachdenkliches II

Zwei Personen. Nennen wir sie Person A und B.

Person A schaut verärgert. Person B geht es gut.
 Person A tritt gereizt vor Person B. Person B geht es gut, denn es ist nichts passiert.
 Person A giffet gegen Person B. Person B geht es gut, denn es ist nichts passiert.
 Person A ist sichtlich aufgebracht. Person B geht es gut, denn es ist nichts passiert.
 Person A schreit Person B an. Person B geht es gut, denn es ist nichts passiert.
 Person A ballt die Faust. Person B geht es gut, denn es ist nichts passiert.
 Person A schäumt vor Wut. Person B geht es gut, denn es ist nichts passiert.
 Person A sieht rot. Person B geht es gut, denn es ist nichts passiert.
 Person A holt zum Schlag gegen Person B aus. Person B geht es gut, denn es ist nichts passiert.
 Person A bewegt die Faust kraftvoll Richtung Person B. Person B geht es gut, denn es ist nichts passiert.
 Person A bewegt die Faust weiter Richtung Person B. Person B geht es gut, denn es ist nichts passiert.
 Person A bewegt die Faust weiter Richtung Person B. Person B geht es gut, denn es ist nichts passiert.
 Person A bewegt die Faust weiter Richtung Person B. Person B geht es gut, denn es ist nichts passiert.
 Person A trifft Person B mit voller Wucht. Person B geht es gut, denn es ist vorbei....

Nachdenkliches III

"Wer der Menge folgt, wird gewöhnlich nicht weiter kommen als die Menge.

Wer alleine marschiert, wird sich wahrscheinlich an Orten wiederfinden, an denen noch keiner zuvor gewesen ist."

Albert Einstein

Erwartungen

So manche(r), die/der Erwartungen in dieser oder jener Hinsicht hegte, hat die segensreiche Erfahrung der Enttäuschung gemacht. Hat mithin die Chance bekommen, eine der Täuschungen des Lebens zu ent-decken.

Sei dir vor allem zweier Aspekte bewusst:

Das Eine ist, Erwartungen sind Gedankenspiele. Sie sind zukunftsorientiert. Und bedienen sich Erfahrungswerten der Vergangenheit. Wer erwartet, ist niemals im sogenannten Hier und Jetzt.

Das Andere ist, in dem Begriff „Erwartung“ ist offensichtlich auch das Wort „warten“ versteckt. (Er)Warten impliziert, dass Energie blockiert, mithin nicht frei fließen kann.

Der auch häufig verwandte Ausdruck „Erwartungshaltung“ ist sowohl wortschöpferischer Pleonasmus, als auch Verstärkung der Energieblockade per se. Warten und zudem Halten, also nicht loslassen, quasi ein energetischer Doppelriegel!

Mein Tipp für ein Leben in Leichtigkeit: Löse dich von den Erwartungen. Werde erwartungslos. Ergebnisse ergeben sich. So oder so. Wenn du ergebnisoffen und nicht auf ein bestimmtes Resultat oder einen bestimmten Erfolg fixiert bist, kannst du dich über jedes (!) Ergebnis freuen oder es zumindest annehmen. Und das wäre wahrhaft lebensmeisterlich.

Gottfried Eckert

Bewusstseinerhebung I

Liebe dich selbst, dann können die anderen dich gerne haben ...

Ein kurzer Videobeitrag von Dr. Eckart von Hirschhausen zum Thema „Innere Haltung“. Voilà:

<https://youtu.be/JY0sR6TbF4o>

Die Redaktion wünscht ein romantische Liebeszeit mit dir selbst :-)

Bewusstseinerhebung II

Ein launiges Video. Es titelt „Bodhisattva in metro“. Guckst du, wie ansteckend und befreiend Lachen sein kann ...

Auf geht's: <https://youtu.be/YdQnuqFID7U>

Ein bisschen (und auch mehr) Spaß darf sein. Vielleicht das Ganze mal montags morgens in einer deutschen Straßenbahn?

Lieb-Links

- www.institut360.de
- www.my-qigong.company
- www.3trust-media.com
- www.willkommen-auf-sylt.de
- www.fengshui-ratgeber.de
- www.classicfengshui.de
- www.123zukunft.de
- www.schwarzwald-sportzentrum.de
- www.bildungsstaette-marieland.de
- www.tagungsvilla-weisserberg.de
- www.diejugendherbergen.de/jugendherbergen/leutesdorf/portrait
- www.villa-sophienhoehe.de

Zu guter Letzt ...

"Alle deine Probleme sind gelöst. Wie? Nimm an, dass sie nur in der Vergangenheit und der Zukunft existieren."
 Byron Katie



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

**Gottfried Eckert
www.my-qigong.company**

Impressum und rechtliche Hinweise

Herausgeber des Magazins:

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

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied

Fon: + 49 (0)2631 405535

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

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

Sitz des Instituts: Neuwied

Institutsleiter: Gottfried Eckert

Umsatzsteuer-ID: DE243977788

[Magazin abbestellen](#)

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

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

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