



Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,

wir starten dynamisch in den September mit der vitalen **Ausgabe Nr. 9** 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

FAQs – Fragen und Antworten

1 Frage: Was bedeutet eigentlich A Mi Tuo Fo?

Antwort

A Mi Tuo Fo 阿彌陀佛 ist zunächst einmal der Name des Buddha Amitabha (Buddha des unermesslichen Lichtglanzes). Zudem ist A Mi Tuo Fo auch als Gruß unter den Shaolinmönchen üblich.

Die Grußformel bedeutet so viel wie: "Möge Buddha uns beschützen". Im übertragenen Sinne auch: "Grüß Gott" oder "Ich grüße den Buddha (in dir und mir)" und erfolgt in dem Bewusstsein, dass ICH und DU EINS sind, mithin die Trennung in ICH und DU nur Illusion ist ...



**A Mi Tuo Fo.
Ich grüße den
Buddha in dir
und mir.**

2 Frage: Aus welchem Grund werden die Übungen zur linken Seite eröffnet ("Linker Fuß zur Seite") bzw. zunächst zur linken Seite/mit Links (auf rechtem Standbein) ausgeführt?

Antwort

Das ist eine Yin-/Yang-Konzeption. Hier gilt ausnahmsweise: Gentlemen first ;-) Wir beginnen LINKS. Links entspricht dem männlichen Prinzip. Ist Yang. Und damit Aktivierung, Beginn, Öffnung. Erst dann kommt RECHTS. Das weibliche Prinzip. Yin.

3 Frage: Weshalb gibt es bei Frauen (linke Hand über rechte Hand) und Männern (rechte Hand über linke Hand) unterschiedliche Handhaltungen?

Antwort

Nun, das ist in erster Linie eine Yin-/Yang-Konzeption, die es zudem so auch nicht in allen Traditionen gibt. Einige Traditionen differenzieren überhaupt nicht! Um es einfach zu machen: Die linke Hand steht für das männliche Prinzip (Yang), die rechte Hand für das weibliche Prinzip (Yin). Die Konzeption (Festlegung) ist: die jeweils geschlechtsgleiche Hand kommt nach unten/innen, die andere wird zum Schutz und Ausgleich darüber (oben, außen) gelegt. Mit anderen Worten: Bei Damen ist die rechte Hand (Yin, weibliches Prinzip) unten/innen und die linke (Yang, männliches Prinzip) oben/außen. Bei Herren ist es umgekehrt.

4 Frage: Bei den Abschlusstechniken wird mit dem Tigermaul gegen bzw. im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum gekreist. Was ist der Hintergrund?

Antwort

Auf den Punkt: Das Kreisen gegen den Uhrzeigersinn hat eine beruhigende, sedierende Wirkung. Das Kreisen im Uhrzeigersinn ist hingegen tonisierend, aktivierend, anregend.

5 Frage: Warum grüßen die Shaolinmönche nur mit einer Hand?

Antwort

Der Legende nach hat Bodhidharma (chin. Putidamo, kurz: Da Mo), der als Begründer (1. Patriarch) des Chan-Buddhismus in China gilt, neun Jahre in einer Höhle oberhalb des Shaolin-Klosters meditiert.

Als eines Tages der Mönch Hui Ke den Patriarchen aufsuchte, um sein Schüler zu werden, blickte Da Mo, der in Richtung der Höhlenwand meditierte, nicht auf. Es begann zu schneien und Hui Ke wartete vor der Höhle, bis er ganz mit Schnee bedeckt war.

Da ihm Da Mo auch weiterhin keine Aufmerksamkeit schenkte, wurde Hui Ke wütend und bewarf den Patriarchen mit Schnee. Herausgerissen aus seiner tiefen Meditation sah Da Mo den Mönch erstaunt an.

Hui Ke fragte: "Meister, wann werdet ihr mich endlich unterweisen?" Da Mo antwortete: "Sobald der Schnee rot ist."

Da nahm Hui Ke kurzerhand ein Schwert und trennte sich einen Arm ab. Durch das austretende Blut wurde der Schnee rot gefärbt.

Da Mo nahm daraufhin Hui Ke als Schüler an. Hui Ke wurde später zum 2. Patriarchen des Chan-Buddhismus in China.

Und so grüßen auch heute noch die Shaolinmönche zu Ehren des Patriarchen Hui Ke - mithin aus Mitgefühl und Respekt - nur mit einer Hand ...



6 Frage: Welche Bedeutung haben die Generationen-angaben bei den Shaolinmönchen? Was bedeuten die Ordensnamen?

Antwort

Der Name eines Shaolinmönchs setzt sich aus drei Bestandteilen zusammen:

- ❶ **Shi** 釋 (Bezug zu Buddha: Shi jiā mù ní fó 釋迦牟尼佛)
- ❷ **Generationenname**: dieser ergibt sich aus dem 70-Zeichen-Gedicht von Fuyu (chin.: Xuě tíng Fú yú 雪庭福裕), Abt des Shaolin-Tempels und Begründer der Shaolin Caodong-Schule; z.B. ist der festgelegte Generationenname für die 32. Generation **Xing** 行 (= 32. Zeichen des Gedichts; Bedeutung: gehen u.a.). Mönche mit dem Generationenname Xing sind in der Traditionslinie an 84. Position seit Buddha Shi jia mu ni fo. Der Generationenname für die 33. Generation ist **Yong** 永 (= 33. Zeichen des Gedichts; Bedeutung: ewig u.a.), der Generationenname für die 34. Generation ist **Yan** 延 (= 34. Zeichen des Gedichts; Bedeutung: sich ausdehnen u.a.) usw.
- ❸ **individueller Name** (passend zur Person, vom Lehrer vergeben), z.B. **Gui** 皈 (Bedeutung: beachten, befolgen, sich bekennen u. a.)

70-Zeichen-Gedicht von Fuyu, zugleich die 70 Generationennamen der Shaolin Caodong-Schule

福 Fu	慧 Hui	智 Zhi	子 Zi	觉 Jue	了 Liao	本 Ben	圆 Yuan	可 Ke	悟 Wu
周 Zhou	洪 Hong	普 Pu	广 Guang	宗 Zong	道 Dao	庆 Qing	同 Tong	玄 Xuan	祖 Zu
清 Qing	净 Jing	真 Zhen	如 Ru	海 Hai	湛 Zhan	寂 Ji	淳 Chun	贞 Zhen	素 Su
德 De	行 Xing	永 Yong	延 Yan	恒 Heng	妙 Miao	体 Ti	常 Chang	坚 Jian	固 Gu
心 Xin	郎 Lang	照 Zhao	幽 You	深 Shen	性 Xing	明 Ming	鉴 Jian	崇 Chong	祚 Zuo
衷 Zhong	正 Zheng	善 Shan	禧 Xi	祥 Xiang	谨 Jin	恻 Que	原 Yuan	济 Ji	度 Du
雪 Xue	庭 Ting	为 Wei	导 Dao	师 Shi	引 Yin	汝 Ru	归 Gui	铉 Xuan	路 Lu

Traditionslinie seit Buddha 釋迦牟尼佛

1	摩訶迦葉	Mahakasyapa (1. ind. Chan-Patriarch)
2	阿難	Ananda
3	商那和修	Sanavasa
4	優波鞠多	Upagupta
5	提多迦	Dhritaka
6	彌遮迦	Michaka
7	婆須密	Vasumitra
8	佛陀難提	Buddhanandi
9	佛陀蜜多	Buddhamitra
10	脅尊者	Parsva
11	富那耶舍	Punyayasas
12	馬鳴大士	Bodhisattva Asvaghosa
13	迦毘摩羅	Kapimala
14	龍樹尊者	Bodhisattva Nagarjuna
15	迦那提婆	Kanadeva
16	羅睺羅多	Rahulata
17	僧伽難提	Sanghanandi
18	僧伽耶舍	Sanghayasas
19	鳩摩羅多	Kumarata
20	闍夜多	Jayata
21	婆修槃頭	Vasubandhu
22	摩奴羅	Manura (Manorhita/Manorhata)
23	鶴勒那	Haklenayasas
24	師子比丘	Sinha
25	婆舍斯多	Vasiastia (Vasi-Asita)

26	不如密多	Punyamitra
27	般若多羅	Prajnatara
28	菩提達摩	Bodhidharma (535) 28. Patriarch, 1. chin. Patriarch
29	神光慧可	Shen-guang Hui-ke (487-593)
30	僧璨	Seng-can (d.606)
31	東山道信	Dong-shan Dao-xin (580-651)
32	黃梅弘忍	Huang-mei Hong-ren (602-675)
33	曹溪慧能	Cao-xi Hui-neng (638-713)
34	青原行思	Qing-yuan Xing-si (d.740)
35	石頭希遷	Shi-tou Xi-qian (700-790)
36	藥山惟儼	Yao-shan Wei-yan (751-834)
37	雲巖曇晟	Yun-yan Tan-cheng (782-841)
38	洞山良价	Dong-shan Liang-jie (807-869)
39	雲居道膺	Yun-ju Dao-ying
40	同安道丕	Tong-an Dao-pi
41	同安觀志	Tong-an Guan-zhi
42	梁山緣觀	Liang-shan Yuan-guan
43	大陽警玄	Da-yang Jing-xuan (943-1027)
44	投子義青	Tou-zi Yi-qing (1032-1083)
45	芙蓉道楷	Fu-rong Dao-kai (1043-1118)
46	鹿門自覺	Lu-men Zi-jue (d.1117)
47	真懿慧蘭	Zhen-yi Hui-lan
48	普照希辯	Pu-zhao Xi-bian (1081-1149)
49	靈巖僧寶	Ling-yan Seng-bao (1114-1171)
50	玉山師體	Yu-shan Shi-ti
51	雪巖慧滿	Xue-yan Hui-man (d.1206)
52	萬松行秀	Wan-song Xing-xiu (1166-1246)
53	雪庭福裕	Xue-ting Fu-yu (1203-1275) 1. Generation Shaolin Caodong
54	慧	Hui
55	智	Zhi
56	子	Zi
57	觉	Jue
58	了	Liao
59	本	Ben
60	圆	Yuan
61	可	Ke
62	悟	Wu
63	周	Zhou
64	洪	Hong
65	普	Pu
66	广	Guang
67	宗	Zong
68	道	Dao
69	庆	Qing
70	同	Tong
71	玄	Xuan
72	祖	Zu
73	清	Qing
74	净	Jing
75	真	Zhen
76	如	Ru
77	海	Hai
78	湛	Zhan
79	寂	Ji
80	淳	Chun
81	贞	Zhen
82	素	Su
83	德	De
84	行	Xing
85	永	Yong
86	延	Yan
87		usw.

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!

Bei einer Überanstrengung der Augen infolge dauerhafter Naharbeit eine Weile in die Ferne blicken, vorzugsweise ins Grüne. Abschließend die Augen für eine kurze Weile schließen.

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](#)



(c) 3TRUST e.K. | Foto: Bettina Härle

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](#)



(c) 3TRUST e.K. | Foto: Bettina Härle

Weitere Termine in Planung.

www.my-qigong.company

* umsatzsteuerbefreite Ausbildungsveranstaltung gemäß § 4 Nr. 21 UStG

Terminkalender		
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.

Kurse (laufend/nach Vereinbarung)

Präventionskurs: Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong - Kurs-ID 20150722-673561

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

Präventionskurs: Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong (Kompakt) - Kurs-ID 20150722-673562

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



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 Prüfende 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!

Jetzt buchen:

www.my-qigong.company

Seminare/Events

MY-QIGONG JUBILÄUMSCAMP SYLT 2016 SAVE THE DATE

Wir feiern unser kleines Jubiläum auf Sylt mit verschiedenen Highlights und Überraschungen:

- Informationsveranstaltungen
- Präventionskurs "Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong (Kompakt)"
- Book-Launch
- MY-QIGONG.CLUB-Treff
- u.v.m.

Das detaillierte Programm wird rechtzeitig veröffentlicht.

Präventionskurs: Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong (Kompakt) - Kurs-ID 20150722-673562

Kurstermin: 21.05.2016 - 22.05.2016

Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min

Kursleiter: Gottfried Eckert

Kursort: D-25980 Westerland auf Sylt

Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Teilnehmerzahl: max. 15 (Frühzeitige Anmeldung erforderlich!)

[🔗 Web Folder](#)



Der Präventionskurs mit der Kursleitung Gottfried Eckert entspricht dem aktuellen Leitfaden Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" und ist 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 muss zwingend vorab bei der Krankenkasse beantragt und vor Kursbeginn von dieser genehmigt werden!



© 3TRUST e.K. | Foto: Gottfried Eckert

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 Tinum 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

Ihre kompetente Ansprechpartnerin für alle Reisevorhaben:

123gesundesreisen

Nicola Kaiser
Schillerstraße 21
D-40699 Erkrath
Fon: +49 (0)2104 35942
Email: kaiser@123zukunft.de



Partnerveranstaltungen

WERBUNG



Qi Men Dun Jia Life Potential Camp
Start der 4-teiligen QMDJ Ausbildung 2015 / 2016

Birgit X. Fischer
DAOTION Institut
www.daotion.de
FON + 49 2273 940578
Mail bx@daotion.de

Qi Men Dun Jia Ausbildung in 4 Modulen

QMDJ Basics Intensiv 1 Tag

1. QMDJ LifePotential
 2. QMDJ Feng Shui
 3. QMDJ Prognose
 4. QMDJ Strategie
- MÄRZ & April 2016

Qi MEN DUN JIA meets BaZi - "Life Potential Camp"

Die Kunst vitale Erfolgs-Strategien zu entfalten!
Qi MEN DUN JIA oder die „mysteriösen Tore verbergen das Jia“ ist eine sehr alte chinesische Kunst der Kriegsführung oder der Vorhersage, die wie ein kosmisches Schachspiel funktioniert. Sie gehört zu den drei klassischen Orakel Methoden des alten China. QMDJ kann genutzt werden für Vorhersagen, Zeitpunkte für Aktionen, Feng Shui und Schicksalsanalysen.

Termin:
3. bis 6. September 2015 - Zeit: 10 bis 18 Uhr
Ort: Hotel Villa Sophienhöhe
Sophienhöhe 1
50171 Kerpen (Köln Umland West)
Invest: € 1.590,- (inkl. 19 % MwSt.)
Frühbucher-Invest bis 15. August 2015 - € 1.490,-
Inklusive Zertifikat, Arbeitsbuch und 5 Praxis Tutorial Webinare - Qi Men Dun Jia Software steht den TeilnehmerInnen zur Verfügung.



Qi Men Dun Jia Life Potential Camp - 4 Tage kompakt

TAG 1: Die Qi Men Dun Jia Basics Intensiv führen ein in die QMDJ Techniken ein, wie man einen Chart liest. Was sind die grundlegenden Elemente?

TAG 2 + 3: "Qi Men Life Potential" - der Qi Men Dun Jia Destiny Chart. Was sind die Elemente? Was bedeuten die 8 Paläste und die Sonderpaläste. Wie kann ich diesen Chart nutzen? Wie sieht man Stärken und Schwächen? In welcher Phase bin dich gerade? Wie nutze ich meinen QM Destiny Chart in Kombination mit dem jährlichen QMDJ Chart? Dieses Seminar ist das Modul 1 der QMDJ Ausbildung.

TAG 4: Der QMDJ Destiny Chart kombiniert mit BaZi. Wie kann man beides zusammen nutzen für eine vertiefte Potentialanalyse? Die 64 Hexagramme und ihre Bedeutung für QMDJ und BaZi.

Qi Men Dun Jia - Mental Programming oder spirituelles QMDJ. Wie kann ich mehr Glück und Erfolg in mein Leben ziehen?

QMDJ Software steht zur Verfügung, die man 3 Monate kostenfrei testen kann.

Dieses Camp ist für alle effektiv, die kompakt ins QMDJ einsteigen und es praktisch erproben wollen. 5 Praxis Tutorial-Webinare für Fragen und Antworten (1,5 Stunden Dauer) ergänzen das Camp, wo praktische Fragen besprochen und Inhalte vertieft werden. Alle Webinare kann man live mitmachen oder sie stehen als Aufzeichnung jederzeit zur Verfügung.

Dieses Seminar ist Teil der Qi Men Dun Jia Ausbildung. Es verbindet das Basics Einsteiger-Seminar mit dem QMDJ Life Potential Seminar.

Die vier QMDJ-Seminare der Ausbildung sind „QMDJ Life Potential“, „QMDJ Feng Shui“, „QMDJ Prognose“ und „Qi Men Dun Jia Strategie“. QMDJ Basics Intensiv legt die Grundlagen. Die 4 QMDJ Module sind Methoden März & April 2016!

Wer alle Teile der Ausbildung absolviert hat, erhält das Zertifikat "Qi Men Dun Jia Life Profiling Coach". Alle Seminare können auch einzeln gebucht werden.

DAOTION Institut
Birgit X. Fischer
Oscar Straus Strasse 21
50169 Kerpen
www.classicfengshui.de
bx@classicfengshui.de
Chinese Metaphysics
Feng Shui, BaZi, Qi Men Dun Jia Ausbildungen,
Seminare, Workshops,
Webinare

QMDJ - Ausbildung in vier Modulen
QMDJ Basics Intensiv 1 Tag Einführung kompakt
QMDJ Mental Programming

1. QMDJ LifePotential Talente & Lebensweg
 2. QMDJ Feng Shui Immobilien Qualität
 3. QMDJ Prognose Zeitanalysen Potentiale
 4. QMDJ Strategie Erfolgswege
- MÄRZ & April 2016

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>		

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>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

Der Holzknecht. Oder: Schärfe deine Säge mal wieder.

Ein Wanderer kommt in einen Wald, wo er auf einmal das Geräusch einer Motorsäge wahrnimmt.

Er beschließt, dem Geräusch nachzugehen. Schließlich trifft er auf einen schweißgebadeten Holzknecht, der sehr vertieft in seine Arbeit ist. Beim näheren Hinsehen bemerkt der Wanderer, dass die Motorsäge erkennbar stumpf ist und nur noch Sägemehl produziert.

Spontan entschließt sich der Wanderer, den Holzknecht darauf aufmerksam zu machen. Er sagt: „Lieber Mann, sehen Sie nicht, dass Ihre Motorsäge nur noch Sägemehl produziert. Es wäre doch viel leichter zu schneiden, wenn Sie die Säge mal wieder schärfen würden!“

Darauf schaut der Holzknecht den Wanderer ganz verdutzt an und entgegnet: „Dazu habe ich keine Zeit, ich muss arbeiten.“

Quelle: unbekannt

Nachdenkliches II

Veränderung

"Veränderung wird nur hervorgerufen durch aktives Handeln, nicht durch Meditation oder Beten allein."

S.H. Dalai Lama XIV

Nachdenkliches III

"Du brauchst keinen Lehrer, der dich beeinflusst.

Du brauchst einen Lehrer, der dich lehrt,

dich nicht mehr beeinflussen zu lassen."

S.H. Dalai Lama XIV

Nachdenkliches IV

"Wenn du eine Blume magst, pflückst du sie.

Wenn du eine Blume liebst, gibst du ihr täglich Wasser.

Wer das versteht, der versteht das Leben."

Buddha Shakyamuni

Nachdenkliches V

Warum der Schäfer jedes Wetter liebt ...

Ein Wanderer trifft einen Schäfer und fragt ihn: "Sie können mir sicher sagen, wie heute das Wetter wird?"

Der Schäfer überzeugt: "Genau so, wie ich es gerne habe."

Der Wanderer etwas verdutzt: "Woher wissen Sie, dass es genau so sein wird?"

"Mein Freund, meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass ich nicht immer das bekomme, was ich mir wünsche. Deshalb habe ich gelernt, stets das zu mögen, was ich bekomme. Und so bin ich mir sicher, das Wetter wird heute so sein, wie ich es mag."

aus: „Warum der Schäfer jedes Wetter liebt“ von Anthony de Mello"

Der 5-Elemente-Kochtipps von Nicola Kaiser

Basische 5-Elemente-Tomaten-Süßkartoffel-Suppe
Rezept für 2 Personen

Zutaten:

1 EL Kokosöl, 1 Gemüsezwiebel, 800ml Gemüsebrühe, 240 g Tomaten ohne Schale (ich habe sie aus der Dose genommen), 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Kurkuma, ¼ TL Fenchelsamen, 1 Prise Muskatnuss, ½ TL frisch geriebener Ingwer, Kräutermeersalz, 250-300 g Süßkartoffeln, 2 Stangen Lauch, Pfeffer aus der Mühle, Kräutermeersalz, Petersilie

Zubereitung

- Lauch waschen, längs halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden. Ein paar hauchdünne Lauchstreifen als Deko zur Seite legen.
- Petersilie waschen, fein hacken, ebenfalls zur Dekoration beiseite stellen
- Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Gemüsezwiebel in Würfel schneiden.
 - ① Die Gemüsezwiebel in Kokosöl glasig anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
 - ② Gemüsebrühe mit Zitronensaft, Kurkuma, Fenchelsamen, Muskatnuss, Ingwer und Kräutermeersalz zum Kochen bringen.
 - ③ Tomaten hinzufügen.
 - ④ Süßkartoffeln dazugeben und zugedeckt 5 - 7 Minuten köcheln.
 - ⑤ Lauch hinzufügen und nochmals 5 Minuten köcheln. Das Gemüse darf weich, jedoch nicht matschig sein.
 - ⑥ Die Suppe pürieren. Mit frisch geriebenem Pfeffer und Kräutermeersalz abschmecken. Mit Petersilie und Lauchstreifen dekorieren und servieren.



Nicola Kaiser wünscht

Guten Appetit!

Infos: www.123zukunft.de

Lieb-Links

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

Zu guter Letzt ...

"Ich lache, wenn es regnet. Denn wenn ich nicht lache, regnet es trotzdem."

Karl Valentin



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

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

Impressum und rechtliche Hinweise

Herausgeber des Magazins:

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

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied

Fon: + 49 (0)2631 405535

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