



Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,

die Tage sind wieder kürzer geworden. Wir freuen uns auf einen goldenen Herbst und präsentieren die heitere **Ausgabe Nr. 10** 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 QiGong-Übung zur Stärkung der Lunge in der Wandlungsphase Metall ...

Der weiße Tiger richtet sich auf

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die Arme beugen und die Hände mit nach oben weisenden Handflächen vor den Körper bringen. Mit den Händen Tigerkrallen formen.
- ❷ Das Körpergewicht nach rechts verlagern und den ganzen Körper auf der linken Ferse zur linken Seite drehen. Der rechte Fuß zieht nach.
- ❸ Beide Tigerkrallenhände nach vorne führen. Anschließend die Tigerkrallen mittels Rotationsbewegung der Unterarme zur Erde drehen.
- ❹ 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.
- ❺ 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. 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.



© 3TRUST e.K. | Foto: Jörra Lüerina, www.fotostudio-one.de

Buch-Tipp



Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I)
ISBN: 978-3-945249-30-7

4F. Functional Fitness für Faule

oder: Frisch, fromm, fröhlich, frei ...

Eine weitere Übung für dich aus dem Functional QiGong-Programm. Turnvater Jahn hätte seine größte Freude damit. Es ist die gute, alte Kniebeuge. Neudeutsch: Squat.

Wieder modern. Und gemeinerweise höchsteffektiv. Eine Top-Übung für Faule. Und für alle Ich-habe-aber-keine-Zeit-für-Fitness-KandidatInnen.

Folgender Deal: 364 Kniebeugen machen (Uihh, jetzt aber ...). Auf ein Jahr verteilt (Erleichtert?). Mit anderen Worten: Nur eine Kniebeuge pro Tag! ☺ Upps, das ist ja machbar ...

Dein Profit: Aufbau von Muskelmasse. Heißt auch: bessere Fettverbrennung (Fettverbrennung, kennste?). Und dies nicht nur im Bereich des Geläufs ... sondern ... Achtung: GANZKÖRPER! Bitte vorher und nachher (nach 364 Tagen) messen. Sonst glaubst du es nicht ...

Nur für den Fall, dass du nicht mehr weißt, wie es geht: **Seite 49 im Functional QiGong-Buch!**

Wenn du auf den Geschmack gekommen bist, kannst du natürlich auch mehrere Kniebeugen hintereinander machen ☺ Besonders effektiv sind Serien mit einem langsamen und zwei schnellen Squats. EXPLOSIV, wenn du weißt, was ich meine ...

Faszien-Fitness

Faszinierend ...

Faszien-Fitness ist derzeit neben Functional Training das beherrschende Thema in der Fitness-Branche ...

Effektive Übungen zur Fitness der Faszien (auch Bindegewebe genannt) finden sich auch im **Functional QiGong-Buch** wieder.

Einige Beispiele:

- Übungen 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.7, 4.2.8, 4.2.9
- Übungen 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 4.4.7
- Übungen 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.5, 4.5.6, 4.5.8, 4.5.10
- Übungen 4.8.2, 4.8.3, 4.8.4, 4.8.5, 4.8.10
- u.v.m.

Der Functional QiGong-Check ...

Wie fit bist du? Teste deine Kraft, Ausdauer, Balance und mentale Power!

Kriterium	Übung	Referenzwerte	Dein Ergebnis
Kraft	4.4.10 Der Mönch baut einen Steg	≥ 2:00 min: Gut gemacht!	
Ausdauer	4.2.7 Mit dem Fuß zur Hand schwingen	≥ 3:00 min: Gut gemacht!	
Balance	4.7.2 Der Buddha findet seine innere Mitte I (mit geschlossenen Augen)	≥ 0:30 min: Gut gemacht!	
Mentale Power	4.5.3 Der schlafende Buddha erwacht	≥ 1:00 min: Gut gemacht!	

Pu(e)nkt-lich zur Erkältungszeit

Punktekombination bei Erkältungen ...

Dickdarm 4 (Höchster Punkt der Muskelwulst beim Zusammenlegen von Daumen und Zeigefinger. Nicht in der Schwangerschaft!) + **Lunge 7** (2 Fingerbereit über der Handgelenksbeuge-falte, an der daumenseitigen Innenfläche des Unterarms)

Herbst-Winter-Blues

Die Tage werden kürzer. Das Wetter trüber. Die Stimmung sinkt. Müdigkeit und Antriebslosigkeit machen sich breit. Unsere Aktivitäten werden gebremst. Kurzum: der alljährliche sogenannte „Herbst-Winter-Blues“ hält wieder Einzug.

Hier ein paar praktische Gesundheits-Tipps, wie die Laune auch im Herbst und Winter sonnig bleibt:

- Ausreichend Tageslicht und frische Luft tanken (mindestens 30 Minuten am Tag)
- in Bewegung bleiben, z.B. Spaziergänge, (Nordic) Walking, Running, Functional QiGong, Tanzen u.ä.
- soziale Kontakte pflegen
- saisonale Ernährung und ggf. Nahrungsunterstützung
- Energieübungen und Entspannung praktizieren (QiGong, Chan-Meditation u.a.)

Darf es noch ein bisschen mehr sein? Hier eine energetische Information für das allmorgendliche Tagessetting:

"Ich entscheide, ich bin voller fließender und ausgleichender Energie. Ich habe die Sonne in meinem Herzen und sprühe nur so vor Farbe, Vitalität und Lebensfreude. Hier und Jetzt!"

Bleibt heiter und beschwingt!



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!

Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich können in der weiteren Folge zu Sehstörungen führen. Die Ursachen für diese Verspannungen liegen nicht zuletzt in einer körperlichen Überanstrengung oder einer unbewegten, ungünstigen bzw. einseitigen Körperhaltung u.ä. Abhilfe schafft hier eine bewusste Entspannung der Schulter-Nacken-Muskulatur: **SCHULTERN FALLEN LASSEN - KOPF HOCH!** Bei einer geistigen oder psychischen Belastung bzw. Überforderung sind zudem eine mentale Entspannung und ein mentales Loslassen angezeigt.

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

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.com

* umsatzsteuerbefreite Ausbildungsveranstaltung gemäß § 4 Nr. 21 UStG

Terminkalender		
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](#)

Präventionskurs: QiGong-Basiskurs Plus Augenentspannung - Kurs-ID 20150819-677211

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

Präventionskurs: QiGong-Basiskurs Plus Augenentspannung (Kompakt) - Kurs-ID 20150819-677215

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 Leitfaden 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!

Jetzt buchen:

www.my-qigong.com

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 Unterkunfts-kosten, 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 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

Ihre kompetente Ansprechpartnerin für alle Reisevorhaben:

123gesundereisen

Nicola Kaiser

Schillerstraße 21

D-40699 Erkrath

Fon: +49 (0)2104 35942

Email: kaiser@123zukunft.de



Partnerveranstaltungen WERBUNG

Das Jahr des Feuerraffen 2016

Qi Men Dun Jia Life Potential Matrix 2016

Qi Men Dun Jia - Life Potential Matrix für das Jahr des Feuerraffen 2016. Die Kunst der effektiven Strategie für ein turbulentes und kreatives Jahr 2016. Veranstaltung von und mit Birgit X. Fischer

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. QMDJ kann für Vorhersagen, Ze Ri (Auswahl von günstigen Terminen), Feng Shui und Schicksalsanalysen genutzt werden.

Dieses Tagesseminar verbindet QMDJ mit BaZi und Zeitpotentialen für das Jahr des Feuerraffen. 2016 wird ein Jahr der Herausforderungen, das auch viele Chancen eröffnen kann. Das Seminar zeigt, wie man effektive QMDJ Life Potential-Strategien in Verbindung mit dem eigenen Chart für mehr Erfolg im Business und im privaten Leben nutzen kann. Wo eröffnen sich im Jahr des Feuerraffen die besten Möglichkeiten? Welche Aktivitäten und Strategien führen zu mehr Glück und Erfolg?

Termin: Samstag, 31. Oktober 2015 | 10:00 bis 17:00 Uhr

Invest: € 60,00 (Frühbucher*: € 54,00) inkl. 19 % MwSt.

Ort: Villa Sophienhöhe, Sophienhöhe 1, 50171 Kerpen

Feng Shui & Astrologie 2016

Feng Shui & Astrologie 2016 - Das Jahr des Feuer Affen. Inspiration für dynamische Zeiten. Veranstaltung von und mit Birgit X. Fischer

Das Jahr des Feuerraffen 2016 wird viele Herausforderungen mit sich bringen. Gleichwohl wird es einige Entwicklungschancen für diejenigen bieten, die bereit sind für dynamische Veränderungen ...

Dieses Tagesseminar behandelt nachfolgende Inhalte für EinsteigerInnen und Professionals: Die Glück-Matrix 2016. Die Chancen erkennen in Wirtschaft, Politik und Finanzen. Die Einflüsse des Jahres auf meinen BaZi-Astro-Chart. Wie kann ich die Potentiale für die eigenen Ziele einsetzen? Im Fokus: Karriere, Liebe und Gesundheit. Wo liegen die Konfliktbereiche in Immobilien? Wie kann ich positive Bereiche im Haus aktivieren? Optimale Zeitpunkte für Aktivierungen.

Termin: Sonntag, 1. November 2015 | 10:00 bis 17:00 Uhr

Invest: € 60,00 (Frühbucher*: € 54,00) inkl. 19 % MwSt.

Ort: Villa Sophienhöhe, Sophienhöhe 1, 50171 Kerpen

* bis 11. Oktober 2015

Life Potential & Strategie-Wochenende 2016

Kombi-Invest für beide Seminare: € 107,00 (inkl. 19 % MwSt.)

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 DANKE SCHÖN und Energieausgleich ein eSkript mit den Basisübungen des Rücken QiGongs. Nach Veröffentlichung der Rezension einfach eine Kurznachricht (Betreff: Rezension) an mail@3trust-media.com senden. Das eSkript wird dann kurzfristig an die Emailadresse der/des RezensentIn verschickt.

Weitere Medien und Produkte



Armband "A Mi Tuo Fo"

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



Armband "Luohan"

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



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

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>Das Buch zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-06-2</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>Das Buch zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-07-9</p> <p>Systemdynamisch-funktionelles Augenfitness-Programm www.my-qigong.com</p>	 <p>Gottfried Eckert Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong Das Praxis-Handbuch</p> <p>Das Buch zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-20-8</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

Neuerscheinung im Oktober 2015

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB



Gottfried Eckert
Functional QiGong
Vol. I (Musik-CD)

**Gottfried Eckert
Functional QiGong Vol. I (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 Fitnesstraining (Übungsband I)", ISBN 978-3-945249-30-7. Nutze diese CD als ideale Begleitmusik zu den Functional QiGong-Workouts!

Functional QiGong | Idee, Konzeption, Realisierung: Gottfried Eckert
Musik | Urheberin: Franziska Wodicka, Produzent: Hermann Beesten
Fotoproduktion | Fotograf: Jörg Lügering, FotoStudio ONE

Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten. GEMA-freie Produktion. Kein Verleih, keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung!
ISBN: 978-3-945249-35-2 60:00 min

Verlag: 3TRUST e.K. | www.3trust-media.com
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied
Email: mail@3trust-media.com



€ 25,00
[D]

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.htm>

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

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

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 Fitnesstraining (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 | Idee, Konzeption, Realisierung

Autor: Gottfried Eckert

www.my-qi-gong.com

Musik | Komposition und Lizenzierung

Urheberin: Franziska Wodicka

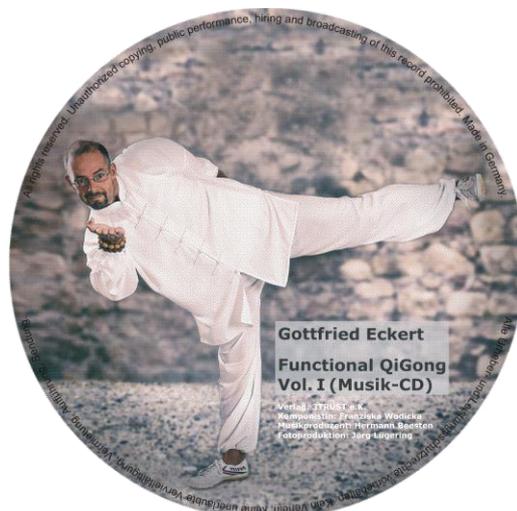
Produzent: Hermann Beesten

www.minimalstudio.de

Fotos | Fotoproduktion und Fotobearbeitung

Fotograf: Jörg Lügering

www.fotostudio-one.de



Gottfried Eckert
Functional QiGong
Vol. I (Musik-CD)

Verlag: 3TRUST e.K.
Hauptverlegerin: Franziska Wodicka
Musikproduzent: Hermann Beesten
Fotoproduktion: Jörg Lügering



© 3TRUST e.K. | Foto: Manfred Pätzold

Nachdenkliches I

Die Elefanten.

"In Indien setzt man Elefanten für die Arbeit im Wald ein.

Damit die jungen Elefanten nicht weglaufen, kettet man sie mit einem Fuß an einen Pfahl. Die kleinen Elefanten unternehmen Fluchtversuche, jedoch hindert die Kette sie daran.

Die Elefanten werden irgendwann größer. Bald sind sie so stark, dass sie die Kette problemlos zerreißen könnten. Aber sie versuchen es erst gar nicht. Schließlich haben sie ja als kleine Elefanten gelernt, dass es nichts nutzt, sich gegen die Kette zu wehren.

Am Ende reicht sogar ein dünnes Seil, um einen Elefanten am Weglaufen zu hindern."

Buch: Jorge Bucay, Wie der Elefant die Freiheit fand.

Nachdenkliches II

"A penguin cannot become a giraffe, so just be the best penguin you can be."

Gary Vaynerchuk

Nachdenkliches III

"In meiner Karriere habe ich über 9.000 Würfe verfehlt. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 Mal wurde mir der spielentscheidende Wurf anvertraut und ich habe ihn nicht getroffen. Ich habe immer und immer wieder versagt in meinem Leben. Deshalb bin ich erfolgreich."

Michael Jordan

Nachdenkliches IV

"You can't calm the storm,
so stop trying.
What you can do is calm yourself.
The storm will pass."

Timber Hawkeyel

Nachdenkliches V

Der junge Fisch

Ein junger Fisch schwamm im Ozean. Da traf er auf einen anderen Fisch und fragte diesen: "Entschuldige, kannst du mir als der Ältere von uns beiden vielleicht verraten, wo ich die Sache finden kann, die man Ozean nennt? Ich habe überall vergeblich danach gesucht!"

"Der Ozean", entgegnete der ältere Fisch weise, "ist das, worin du jetzt gerade schwimmst."

"Wie jetzt? Das ist doch nur Wasser. Ich suche aber den Ozean!" rief der junge Fisch sichtlich enttäuscht und schwamm davon. Um an anderer Stelle weiterzusuchen ...

Quelle: unbekannt

Bewusstseinssteigerung I

Ich atme ...

Produktiver wird es heute nicht mehr!!!

Bewusstseinssteigerung II

Mit meiner Jogginghose bin ich ungefähr so oft gejoggt, wie ich mit der Küchenrolle durch die Küche gerollt bin ...

Bewusstseinssteigerung III

Für alle Sylt-Reisenden ...

Es heißt MOIN. Alles andere ist Gesabbel ... ;-)

Der 5-Elemente-Kochtipps von Nicola Kaiser

Kürbis-Suppe

Zutaten:

2 EL Kokosöl (E), 1 Gemüsezwiebel (E), 1 Hokkaido-Kürbis - 1 kg (E), Schwarzer Pfeffer aus der Mühle (M), 1/2 TL Curry (M), 1 Priesen Muskatnuss (M), 1 EL Sojasauce (W), 1l Gemüsebrühe (W), 1 EL Reissessig (H), 1/2 TL Kurkuma (F), 100 ml Sojasahne (E); Deko: 20 g geriebenen Parmesankäse (W), Petersilie (H); Alternativ: Kürbiskernöl (E), Kürbiskerne (E)

Zubereitung

- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Den Kürbis vierteln, die Kerne entfernen und mit Schale in Würfel schneiden.
 - ① Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig anbraten. Die Kürbiswürfel hinzufügen und mit Pfeffer, Curry und Muskatnuss würzen.
 - ② Dann die Sojasauce zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Den Reissessig und das Kurkuma einrühren und gut 20 Minuten köcheln lassen. Wenn der Kürbis weich ist, die Suppe pürieren.
 - ③ Die Sojasahne zugeben. Die Suppe in Schalen füllen, mit Parmesankäse bestreuen und mit Petersilie dekorieren.
- T Auch sehr lecker mit etwas Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen dekorieren.



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 ...

"Der moderne Mensch wird in einem Tätigkeitstaumel gehalten, damit er nicht zum Nachdenken kommt über den Sinn seines Lebens und der Welt."

Albert Schweitzer



**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.company

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

Sitz des Instituts: Neuwied

Institutsleiter: Gottfried Eckert

Umsatzsteuer-ID: DE243977788

[Magazin abbestellen](#)

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

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

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