



Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,

die Redaktion wünscht einen herzerwärmenden und seelenleuchtenden November und präsentiert die abwechslungsreiche **Ausgabe Nr. 11** 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 Erfüllungsgehilfen 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

2 Übungen für die Körperseele Po ...

Die Körperseele Po putzen

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
- ❶ Bewusste Einatmung (Nase): Mit beiden Händen Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Das Qi mit den Händen vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handflächen weisen dabei nach oben. Kurze Pause.
- ❷ Bewusste Ausatmung (Mund): Die Handflächen drehen, so dass sie vom Körper weg weisen. Die Energie stoßartig mit den Händen bei aufgestellten Fingerspitzen nach vorne schieben. Die vollständige, schlagartige Ausatmung durch den Laut „Haahl!“ unterstützen.
- ❸ Die Hände langsam sinken lassen.
- ☞ Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**



Die Körperseele Po polieren

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
- ❶ Mit beiden Händen einen imaginären Qi-Ball vor dem Körper halten. Die Handflächen weisen ohne Körperkontakt zueinander.
- ❷ Die Hände langsam voneinander entfernen. Auf diese Weise den Qi-Ball vergrößern. Die Bewegung mit dem Laut "OOOO" verbinden.
- ❸ Die Hände langsam aufeinander zubewegen. Auf diese Weise den Qi-Ball wieder verkleinern. Die Bewegung mit dem Laut "MMMM" verbinden.
- ☞ Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**



Buch-Tipps



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)
ISBN: 978-3-945249-07-9



Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch
ISBN: 978-3-945249-20-8

5 QiGong-Motivationstipps

Den inneren Schweinehund überwinden...

- ❶ **Unter freiem Himmel trainieren**
Open-Air-Trainings werden immer beliebter. Die Nähe zur Natur hat einen beruhigenden, Stress reduzierenden Effekt und hebt deine Stimmung. Bereichere deine QiGong-Performance durch ein Training in natürlicher Umgebung! Achte im Freien aber unbedingt darauf, dass du vor Regen, Wind, Hitze und zu starker Sonnenbestrahlung geschützt bist.
Unser Top-Tipp: Präventions- und Entspannungs-QiGong am 21. und 22. Mai 2016 in Westerland – eine Veranstaltung mit Mee(eh)r-Wert. Profitiere unmittelbar vom Sylter Heilklima. Öffne dein Herz und kläre deine Sicht!
- ❷ **In der Gruppe trainieren**
Group-Trainings machen Spaß (Gruppenerlebnis!) und sind hoch effektiv und nachhaltig.
- ❸ **Regelmäßig trainieren**
Trainiere nach Möglichkeit regelmäßig. Vorzugsweise zur gleichen Zeit. Dann stellt sich ein hilfreicher Rhythmus ein. Sobald du dein Training zur Gewohnheit, zum Ritual werden lässt, setzt du einen natürlichen Automatismus in Gang.
- ❹ **Abwechslungsreich trainieren**
Übungsvielfalt und -variationen sowie ständige Innovationen sichern einen optimalen Trainingserfolg.
- ❺ **Mit Musik trainieren**
Mit Musik geht vieles leichter. Pimpe dein QiGong-Training mit der passenden Begleitmusik.
Unser Medien-Tipp für deine Functional QiGong-Workouts: Functional QiGong Vol I. (Musik-CD), ISBN: 978-3-945249-35-2

Funktionell-energetisches Koordinations- und Balance-Training

Aus dem Nähkästchen geplaudert ...

Grundlage

Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I); Kapitel 4.7, S. 100 ff.

Vorbereitung (nach Bedarf)

- Mobilisations-Workout (Kapitel 4.1) → Mobilisation
- Unterkörper-Workout (Kapitel 4.2) → Stärkung der Beinmuskulatur

Setting für (Wieder-)EinsteigerInnen

- Übung 4.7.1 (kurze Dauer; mit geöffneten Augen)
- Übungen 4.7.2 - 4.7.6 (kurze Dauer; Beinwechsel bei jeder Einzelübung, mit geöffneten Augen)
- Übung 4.7.7 (kurze Dauer, mit geöffneten Augen)
- Übungen 4.7.8 - 4.7.10 (mit geöffneten Augen)

Anmerkung: Dauer langsam steigern

Setting für Fortgeschrittene

- Übung 4.7.1 (individuelle Dauer; mit geschlossenen Augen)
- Übungen 4.7.2 - 4.7.6 (individuelle Dauer; rechtes Standbein – kein Standbeinwechsel bei den Einzelübungen, mit geöffneten Augen)
- Übung 4.7.7 (individuelle Dauer, mit geöffneten Augen)
- Übungen 4.7.2 - 4.7.6 (individuelle Dauer; linkes Standbein – kein Standbeinwechsel bei den Einzelübungen, mit geöffneten Augen)
- Übungen 4.7.8 - 4.7.10 (mit geschlossenen Augen)

Setting zur Professionalisierung

- Übung 4.7.1 (individuelle Dauer; mit geschlossenen Augen)
- Übungen 4.7.2 - 4.7.6 (individuelle Dauer; rechtes Standbein – kein Standbeinwechsel bei den Einzelübungen, mit geschlossenen Augen)
- Übung 4.7.7 (individuelle Dauer, mit geschlossenen Augen)
- Übungen 4.7.2 - 4.7.6 (individuelle Dauer; linkes Standbein – kein Standbeinwechsel bei den Einzelübungen, mit geschlossenen Augen)
- Übungen 4.7.8 - 4.7.10 (mit geschlossenen Augen)

#stille

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!

Eine regelmäßige und ausreichende Nachtruhe ist von essentieller Bedeutung für den Körper und seine Regeneration. Die Leber, die sich in den Augen öffnet und sie mit Xue-Blut und Qi versorgt, hat zwischen 01:00 und 03:00 Uhr nachts nach Maßgabe der traditionellen Organuhr-Konzeption ihre Maximalzeit. Wenn der Körper zur Ruhe gekommen ist, fließt Xue-Blut aus dem Organismus zurück und wird von der Leber gespeichert.

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 Veranstaltungen in Planung.

www.my-qigong.com

* umsatzsteuerbefreite Ausbildungsveranstaltung gemäß § 4 Nr. 21 UStG

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

Jetzt buchen:

www.my-qigong.com

Seminare/Events

MY-QIGONG JUBILÄUMSCAMP SYLT 2016 SAVE THE DATE
Unser Motto: Weites Herz. Klare Sicht.

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

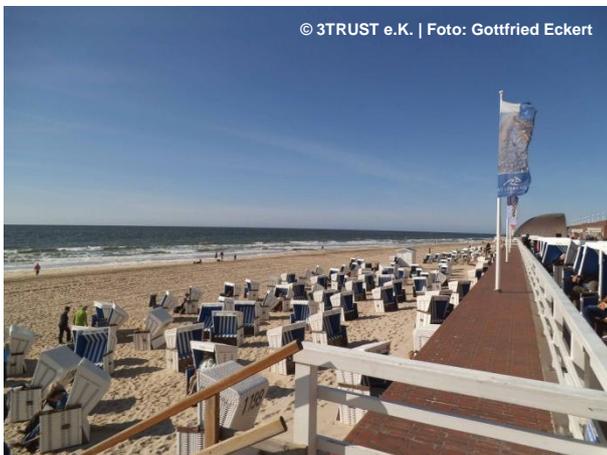
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Teilnehmerzahl: max. 15 (Frühzeitige Anmeldung erforderlich!)

[📄 Web Folder](#)



Der Präventionskurs mit der Kursleitung Gottfried Eckert entspricht dem aktuellen Leitfadens 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:

123gesundereisen

Nicola Kaiser

Schillerstraße 21

D-40699 Erkrath

Fon: +49 (0)2104 35942

Email: kaiser@123zukunft.de



Partnerveranstaltungen WERBUNG

Das Jahr des Feuerraften 2016

Qi Men Dun Jia Life Potential Matrix 2016

Qi Men Dun Jia - Life Potential Matrix für das Jahr des Feuerraften 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 Feuerraften. 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 Feuerraften 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 Feuerraften 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>	
 <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>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

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.company

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

Dankbar sein ...

"Wenn du Gott im Voraus für das dankst, was du deiner Wahl nach in deiner Realität erfahren möchtest, dann anerkennst du in Wirklichkeit, dass es vorhanden ist - in Wirklichkeit."

Quelle: Neale Donald Walsch in „Gespräche mit Gott, Band 1“, Seite 31.

Nachdenkliches II

"Egoistisch sind wir nicht deshalb, weil wir uns selber zu sehr lieben, sondern weil wir uns zu wenig lieben. Wenn wir uns beispielsweise im tiefsten Innern ungeliebt fühlen, uns aber um dieses Gefühl nicht kümmern, weil wir es verdrängt haben, dann werden wir bedürftig, gierig, ja süchtig sein nach der Liebe anderer."

Safi Nidiaye

Tip Einfache Übungen zur Selbstliebe: Buch "Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)", Seite 93; Buch "Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch", Seite 125

Nachdenkliches III

"Manche - was heißt manche, die meisten - Leute mögen es nicht, wachgerüttelt zu werden. Sie wollen lieber weiterschlafen."

Neale Donald Walsch in „Gespräche mit Gott, Band 1“, Seite 287

Nachdenkliches IV

Ich kann das Schicksal nicht daran hindern seine Melodien zu spielen, aber ich muss nicht danach tanzen."

Dr. Mohsen Charifi

Nachdenkliches V

Bedenke:

Auch die dunkelste Stunde hat nur 60 Minuten!

„Wie kann jemand das Dao kennen?

Durch das Herz.

Wie kann das Herz es kennen?

Durch die Leere, die reine Aufmerksamkeit, die das Wesen und die Stille eint.“

Xun Zi

Bewusstseinsenergie I

Duell

Ich würde mich ja gerne mit dir geistig duellieren. Aber wie ich sehe, bist du unbewaffnet ...

Bewusstseinsenergie II

Veräppelt ...

Kommst du mit zum Yoga? Geht leider nicht, mein Einhorn ist krank! Willst du mich veräppeln? Wer hat denn damit angefangen?

Bewusstseinsenergie III

Wenn ich dir jetzt recht gebe, liegen wir beide falsch ... ;-)

Vitaler November-Termin für QiGong/Chan-Meditation

Save the date: Samstag, 14.11.2015, 15:30 Uhr

Himmelsrichtung: Osten (67.6 - 112.5)

天地人 Tiān Dì Rén – Zur rechten Zeit, am rechten Ort, das Richtige tun. Praktiziere QiGong oder Chan-Meditation zum angegebenen Termin mit dem Rücken in Richtung Osten (Dauer: ca. 15 min). Zum Abschluss deiner Arbeit bedanke dich für dein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Pu(e)nk-tlich zur Erkältungszeit

Provitale Punktekombination ...

Dickdarm 4 (Höchster Punkt der Muskelwulst beim Zusammenlegen von Daumen und Zeigefinger. Nicht in der Schwangerschaft!) + **Dickdarm 11** (Bei gebeugtem Arm am daumenseitigen Ende der Beugefalte des Ellbogens)

Lieb-Links

- www.institut360.de
- www.my-qigong.com
- www.3trust-media.com
- www.willkommen-auf-sylt.de
- www.qigong-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
- www.fotostudio-one.de

Zu guter Letzt ...

"QiGong ist sichtbar gemachtes Qi."

Gottfried Eckert



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

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

Impressum und rechtliche Hinweise

Herausgeber des Magazins:

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

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied

Fon: + 49 (0)2631 405535

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

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

Sitz des Instituts: Neuwied

Institutsleiter: Gottfried Eckert

Umsatzsteuer-ID: DE243977788

[Magazin abbestellen](#)

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

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

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