Nr. 11-2026

Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,

die Redaktion des **ibgs**-Magazins freut sich, die brandaktuelle Ausgabe **Nr. 11-2026** zu präsentieren.

Eine inspirierende Lektüre wünscht

Gottfried Eckert



Übungspraxis
ibgs-Programme
ibgs-Veranstaltungskalender
Medien und Produkte
Impressum

Zum Archiv

© 2026 | IBGS. Gottfried Eckert, www.institut360.de

QiGong & Meditation im Monat des Erd-Schweines 己亥

Settings

Übungsfolge	Die vorgestellte Übungspraxis ist passgenau auf die Energiematrix des Erd-Schwein-Monats kodiert und soll die Übenden unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Monatsenergien zu kommen. ⊙ Gb41 + 3E5
Zeitraum	07.11.2026 - 06.12.2026
Himmelsrichtung	**NW** (292,6° - 337,5°)
Anleitung	Ausführung der betreffenden Übungen mit dem Rücken in die angegebene Himmelsrichtung

QIGONG.Functional

- **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Das Körpergewicht zur linken Seite verlagern. Mit dem Becken und Oberkörper eine leichte Drehbewegung nach rechts ausführen. In der Folge mit dem rechten Bein hinter das linke Bein kreuzen, und schließlich das rechte Knie beugen.
- ❷ Währenddessen die rechte offene Hand über den Kopf (die Handfläche weist in Richtung Scheitel) und den linken Arm leicht gebeugt auf Schulterhöhe zur Seite führen (die Handfläche zeigt nach oben). Der Blick ist in die geöffnete linke Hand gerichtet. Die Position halten.
- ❸ Die Position beenden. Den rechten Fuß wieder absetzen.
- ⇆ Wechsel: Die Übung auf dem rechten Standbein analog zur anderen Seite ausführen.
- 🗗 Mehrfach wiederholen.
- ■ **Abschluss:** Die Übung beenden, die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- ☯ **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.



QIGONG.Meditation

- **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Den linken Arm seitlich wegstrecken. Die Innenfläche der linken Hand zeigt nach vorne. Daumen und Mittelfinger berühren sich leicht und formen einen Kreis. Zeigefinger, Ringfinger und kleiner Finger weisen zur Erde. Die rechte Hand ist erhoben. Die Handfläche weist nach vorne. Daumen und Mittelfinger berühren sich leicht und formen einen Kreis. Zeigefinger, Ringfinger und kleiner Finger zeigen nach oben.
- ❷ Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation.
  Alternativ: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- ❸ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- ■ **Abschluss**: Die Meditation beenden. Geschlossene Augen wieder öffnen. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß zurücksetzen. **Enger Stand.**





Meine Medien-Tipps — WERBUNG

Der QiGong-TongShu 2026 (Ebook)
ASIN: B0G1LRMTPM

Für alle, die MEHR wollen: Der QiGong-TongShu 2026 enthält die vollständigen **täglichen QiGong-Übungsfolgen** sowie die **QiGong-Monatsprogramme** für das Jahr des Feuer-Pferdes. Die Übungen sind passgenau auf die Energiematrix des betreffenden Tages bzw. Monats kodiert und sollen dabei unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Energien zu kommen.

Bing Wu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026
ISBN: 978-3-945249-74-1 | ASIN: B0G1LZM51T

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

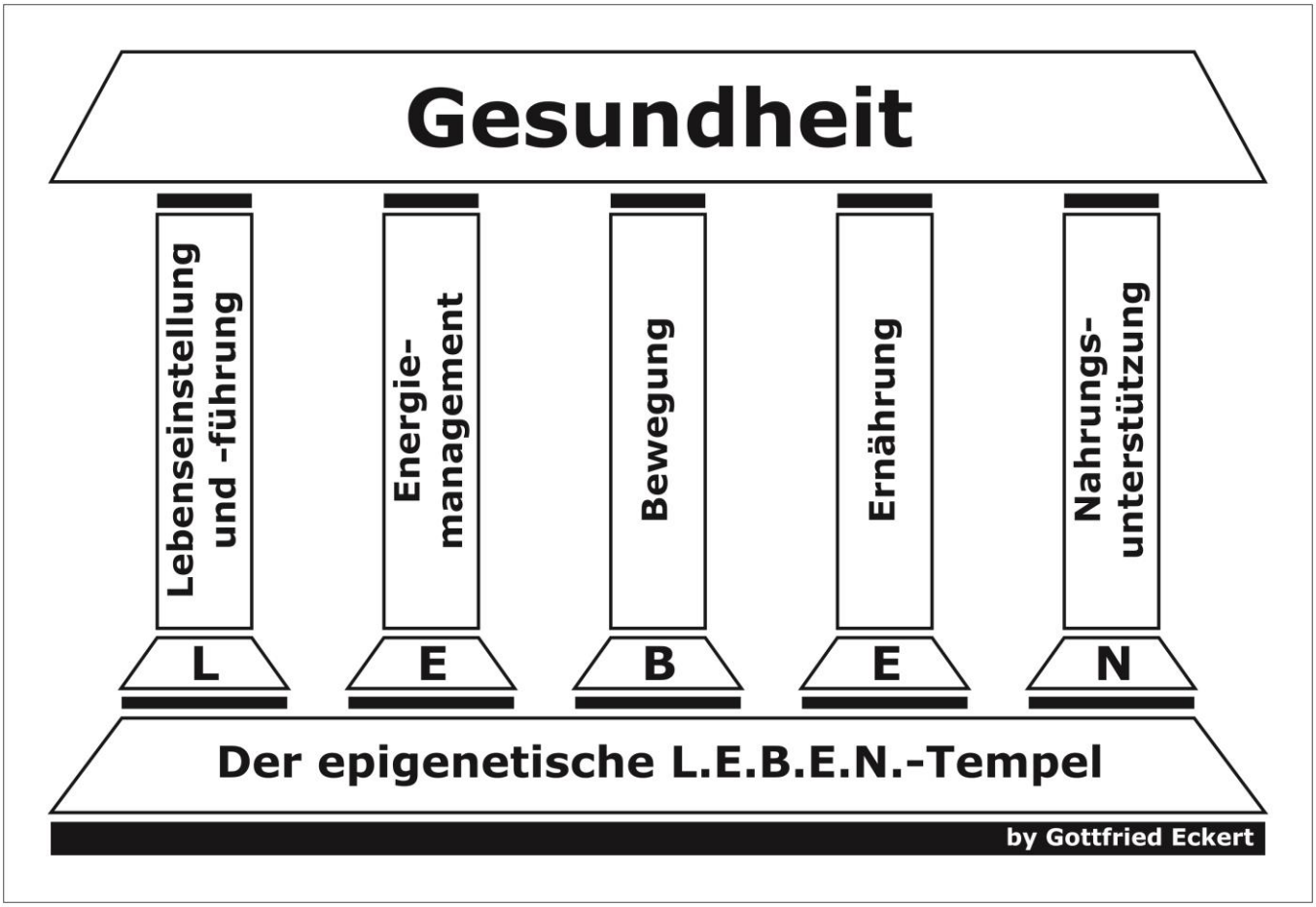


Web-Tipp

Die funktionelle QiGong-Übung des Tages:

www.my-qigong.company/heute.html

Heute | Die Gunst des Tages nutzen!



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

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

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

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

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

www.leben-programm.de

© 2026 | IBGS. Gottfried Eckert, www.institut360.de

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong

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

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

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

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

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

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

AnwenderInnenkreis

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

Qualitätsmerkmale

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

Gesundheitsfokus

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

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

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong

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

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

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

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

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

AnwenderInnenkreis

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

Qualitätsmerkmale

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

Gesundheitsfokus

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

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

© 2026 | IBGS. Gottfried Eckert, www.institut360.de

Functional QiGong

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

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

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

Programm-Module

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

Qualitätsmerkmale

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

Keywords

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

Power QiGong

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

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

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

Functional QiGong 5X

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

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

Functional QiGong 5X (Fortsetzung)

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

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

5-Herzen-QiGong

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

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

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

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

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

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

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

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

© 2026 | IBGS. Gottfried Eckert, www.institut360.de

Tiger-QiGong

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

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

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

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

YiJing Transformation QiGong

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

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

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

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

Das ibgs-Leistungsportfolio

- Ausbildungen
- Vorträge, Seminare, Workshops, (Personal) Trainings
- Beratungen, Coachings

ZeRi-QiGong

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

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

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

Chan-Meditation

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

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

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

Weitere Programme auf Anfrage.

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

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

My-QiGong | QiGong. So individuell wie du.

© 2026 | IBGS. Gottfried Eckert, www.institut360.de

QiGong und Chan Duan Wei-Graduierung



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

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

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

氣功禪段位制

Qualitätsmerkmale der IBGS-Veranstaltungen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© 2026 | IBGS. Gottfried Eckert, www.institut360.de

Präventionskurse (laufend/nach Vereinbarung)

Präventionskurs: Shaolin Präventions-und Entspannungs-QiGong - Kurs-ID KU-ST-G1F8X7
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – wöchentlicher Rhythmus
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: Shaolin Präventions-und Entspannungs-QiGong (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-7GD8KE und KU-ST-32WDXL
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied/überregional
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: My-QiGong.Campus Kurs-ID KU-ST-JMYHXD
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – wöchentlicher Rhythmus
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: My-QiGong.Campus (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-WFW84V und KU-ST-CML43Y
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied/überregional
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: My-QiGong.Campus PLUS - Kurs-ID KU-ST-FAAYUD
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – wöchentlicher Rhythmus
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: My-QiGong.Campus PLUS (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-YLQ3ER und KU-ST-8TFUJG
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied/überregional
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: My-QiGong.Workshop - Kurs-ID KU-ST-QCGQG9
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – wöchentlicher Rhythmus
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: My-QiGong.Workshop (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-HVMEQU und KU-ST-WZVDSY
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied/überregional
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: QiGong-Basiskurs Plus Augenentspannung - Kurs-ID KU-ST-LD1DLU
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – wöchentlicher Rhythmus
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: QiGong-Basiskurs Plus Augenentspannung (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-U4QNV2 und Kurs-ID KU-ST-5K6ELE
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied/überregional
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: My-QiGong.Training für die Mitte - Kurs-ID KU-ST-M59CLR
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – wöchentlicher Rhythmus
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

weiter: Präventionskurse

Präventionskurs: My-QiGong.Training für die Mitte (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-QLSF6W und Kurs-ID KU-ST-EFVZR3
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied/überregional
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: Tiger-QiGong - Kurs-ID KU-ST-RV135N
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – wöchentlicher Rhythmus
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: Tiger-QiGong (Kompakt)- Kurs-ID KU-ST-JAF51G und KU-ST-AFEGD6
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied/überregional
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: Wei QiGong - Kurs-ID KU-ST-TZWPB4
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – wöchentlicher Rhythmus
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: Wei QiGong (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-B6QRAP und KU-ST-KPW6YJ
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied/überregional
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: Recovery-QiGong - Kurs-ID KU-ST-49UAQ3
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – wöchentlicher Rhythmus
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: Recovery-QiGong (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-LZ6ZEZ und KU-ST-JJNUJV
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied/überregional
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: Functional QiGong - Kurs-ID KU-ST-M6E4NA
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – wöchentlicher Rhythmus
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: Functional QiGong (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-U6AERW und Kurs-ID KU-ST-LLL4YP
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied/überregional
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: Vagus-QiGong - Kurs-ID KU-ST-2PLQZ2
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – wöchentlicher Rhythmus
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurs: Vagus-QiGong (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-2KSF57 und Kurs-ID KU-ST-3AE4RF
Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
Kursleiter: Gottfried Eckert
Kursort: Neuwied/überregional
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Präventionskurse (Zertifikate)

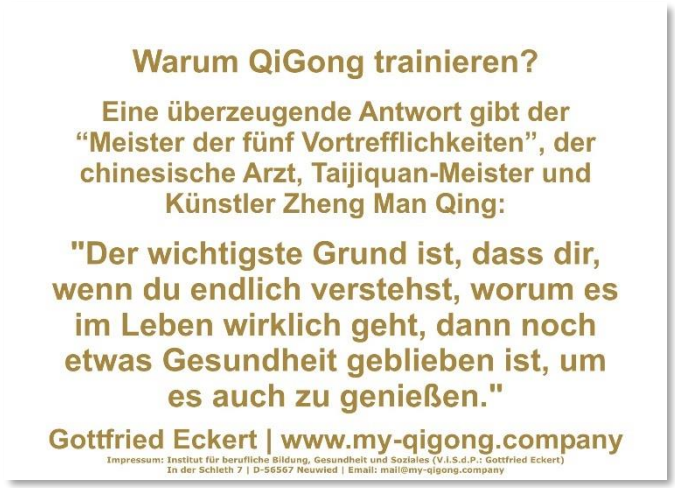


Die Präventionskurse mit der Kursleitung Gottfried Eckert entsprechen dem aktuellen Leitfaden Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" und sind von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen zertifiziert 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!

Weitere Informationen: Zentrale Prüfstelle Prävention Ersatzkassen AOKs Innungskassen Betriebskrankenkassen Knappschaft SVLFG

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

Apropos: QiGong kann nicht nur notwendige Rehabilitationsangebote zielführend begleiten, der Übungsweg kann auch als effektiv-nachhaltige Prähabilitationsmaßnahme (PRÄHA) im Vorfeld von Therapien und Interventionen von Nutzen sein.



MY-QIGONG.COMPANY
IBGS

www.my-qigong.company

https://praevention-direkt-finden.de

Unter dem Label „VAGOFY“ bietet die IBGS smarte Mikroprogramme an …

Was ist VAGOFY?

VAGOFY ist mehr als ein (Marken-) Name, mehr als ein Programm. VAGOFY ist ein ganzheitliches Konzept für ein vitales Leben. Entwickelt als Marke und Methode, steht VAGOFY für alltagstaugliche Wege zu mehr Energie, Balance und Lebensqualität – sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext.

Die Wortschöpfung „VAGOFY“ ist inspiriert vom Vagusnerv, einem zentralen Bestandteil unseres parasympathischen Nervensystems. Als „Ruhe- und Erholungsnerv“ spielt er eine Schlüsselrolle bei der Entspannung, Regeneration und Stressregulation.

Doch VAGOFY geht über die rein physiologische Wirkung des Vagusnervs hinaus: Es verbindet traditionelle Gesundheitspraxis mit modernem, wissenschaftlich inspiriertem Know-how, um Impulse für vitale Selbstführung, Prävention und Transformation zu geben – individuell, flexibel und smart.

Wie funktioniert VAGOFY? – Das Prinzip der Mikroformate

Im Zentrum von VAGOFY steht das Prinzip der Mikroformate: kurze und präzise Impulse, Techniken, Übungen oder Interventionen, die mit minimalem Zeitaufwand in den Alltag integriert werden können.

Ob für einzelne Personen oder im betrieblichen Kontext – VAGOFY macht Gesundheit niedrigschwellig, zugänglich und sofort anwendbar.

Das Ziel: die Förderung von Selbstregulation, Stresskompetenz und souveräner Leistungsfähigkeit – ohne Überforderung, aber mit persönlichem Mehrwert.

Für wen ist VAGOFY gedacht?

VAGOFY richtet sich an Menschen, die ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlsein bewusst gestalten möchten – ohne komplizierte oder zeitintensive Methoden.

Ebenso ist VAGOFY ein offenes, flexibles Angebot für Unternehmen und Organisationen im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF).

Wer steckt hinter VAGOFY?

Das ganzheitliche VAGOFY-Konzept ist von Gottfried Eckert entwickelt worden.

Welche Programme bietet VAGOFY?

Nebenstehend eine Auswahl der Signature-Mikroprogramme – kompakte, praxisorientierte und impulsgebende Arrangements für mehr Vitalität im privaten und beruflichen Alltag. Jedes Programm ist thematisch fokussiert, direkt nutzbar und macht Gesundheitsförderung einfach, zugänglich und erlebbar.

VAGOFY … your life! Stress runter. Energie rauf. Ins Leben rein.

Eine smarte Programm-Architektur ...

... mit VAGOFY-Bausteinen, die durch Verlässlichkeit, Dynamik und Lebensnähe überzeugen.

VAGOFY Base
Fundamentales Mikroprogramm für eine bewusste Entspannung, Regeneration und Resilienzförderung

VAGOFY Relax
Smarte Setup-Routine mit Pareto-Effekt zum sofortigen Stress-Release

VAGOFY Power
Mikroprogramm zum schnellen Tuning des persönlichen Energie-Levels

VAGOFY Vision
Mikroprogramm zur Förderung von visuellen Entlastungserfahrungen

VAGOFY Eye:motion
Mikroprogramm zur Entwicklung von äußerer und innerer Klarheit

VAGOFY Physio
Mikroprogramm für die tägliche Rückenhygiene

VAGOFY Shield
Mikroprogramm zur eigenverantwortlichen Aktivierung von natürlichen Selbstregulationsprozessen

VAGOFY Cleanse
Traditionelles Mikroprogramm zur funktionell-energetischen Reinigung

VAGOFY Ressource
Traditionelles Mikroprogramm zur Kultivierung einer bewussten Atmung

VAGOFY Neuro
Neurofunktionelles Mikroprogramm für ein Mehr an Körperwahrnehmung, innerer Stabilität, Kontrolle, Sicherheit und Handlungsfähigkeit

VAGOFY Empowerment
Mikroprogramm für die seelische Selbstregulation

VAGOFY Flow
Mikroprogramm zur Steuerung des individuellen Energieflusses

VAGOFY Balance
Mikroprogramm zur zielgerichteten Entwicklung von innerer und äußerer Balance

VAGOFY Mobility
Mikroprogramm zur funktionellen Aktivierung und Mobilisation

VAGOFY Tone
Funktionell-energetisches Mikroprogramm zur Kräftigung des Unter- und Oberkörpers

VAGOFY Myofascial
Mikroprogramm für die tägliche myofasziale Hygiene

VAGOFY Stretching
Mikroprogramm zur funktionellen Dehnung und Regeneration

VAGOFY Performance
Mikroprogramm zur eigenverantwortlichen Aktivierung von Meridianpunkten mit ganzheitlichem erfahrungsbasiertem Anwendungsspektrum

VAGOFY Zen
Meditatives Express-Verfahren zur mentalen Ruhepolung

VAGOFY Rescue
Smarte Soforthilfe bei blank liegenden Nerven

VAGOFY Wildcard
Weitere spezifische und maßgeschneiderte Mikroprogramme auf Wunsch

© 2026 | IBGS. Gottfried Eckert, www.institut360.de

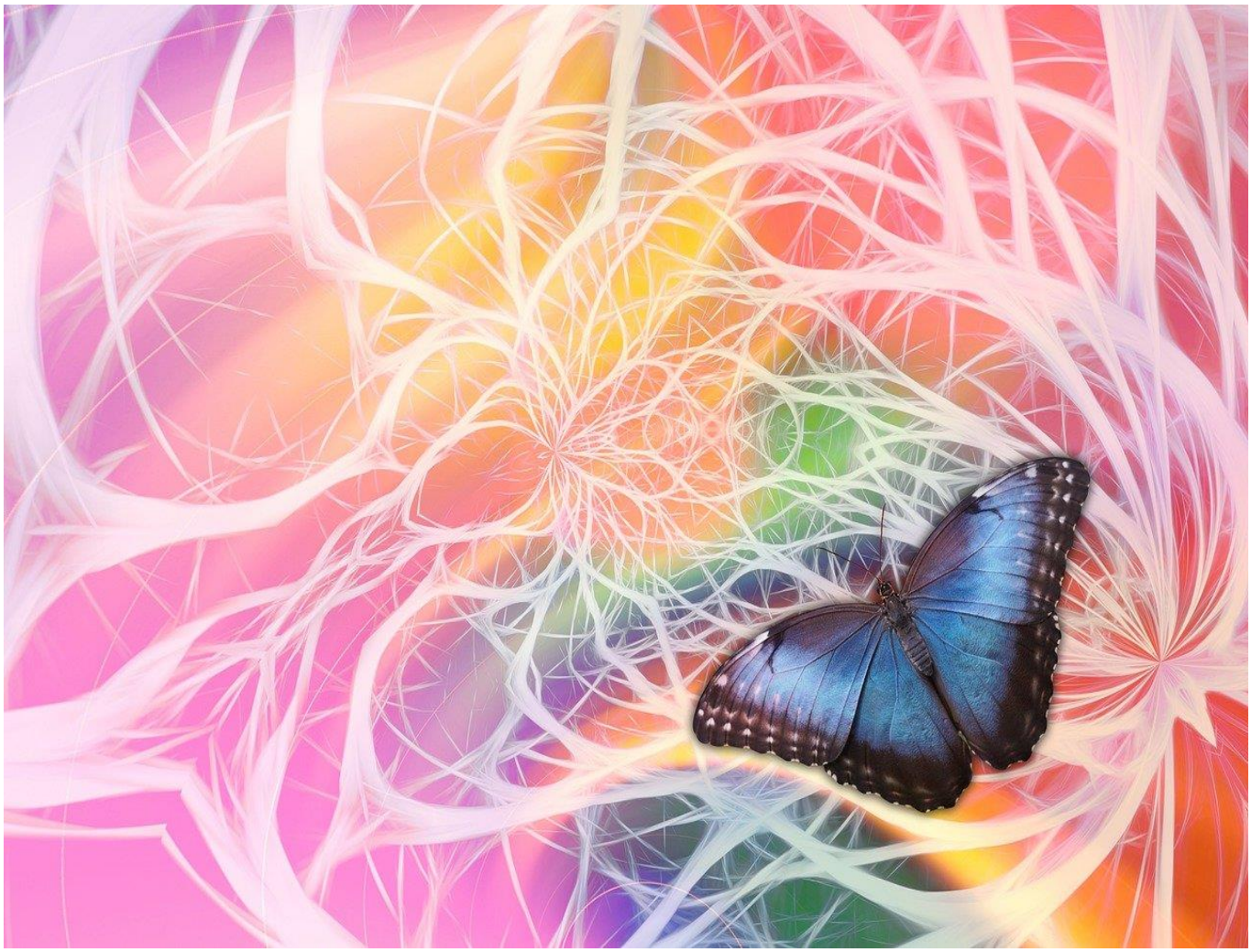


Foto: © geralt | Pixabay, #4524909 – Schmetterling

VAGOFY-Merkmale:
Traditionell-modern. Systematisch. Express. Ganzheitlich.
Praxiserprobt. Smart. Alltagstauglich.
Ressourcenschonend. Multidimensional. Individuell.

VAGOFY ... weil manchmal ein Flügelschlag genügt, um alles zu verändern!

www.vagofy.company

© 2026 | IBGS. Gottfried Eckert, www.institut360.de

Corporate Health

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

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

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

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

Gesundes unternehmen. Gesundes Unternehmen.

Aktionsfelder

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

Motivation und Nutzen

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

My-QiGong.Formate

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

My-QiGong.Coaching

Individuelle Potenziale und Ressourcen erkennen und aktivieren. Handlungskompetenz sichern.

Mission

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

- **L**ebenseinstellung und -führung
- **E**nergiemanagement
- **B**ewegung
- **E**rnährung
- **N**ahrungsunterstützung

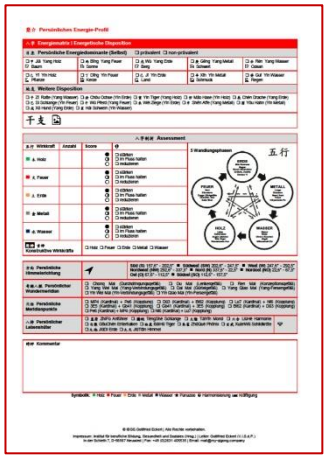
Leistungsprofil

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

Methodik

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







www.my-qigong.company

MACHTfit Unternehmen Gesundheit
Wir machen fit
Offizieller Partner von www.machtfit.de zur Betrieblichen Gesundheitsförderung



Foto: © Manfred Pätzold

Das Jahr des Feuer-Pferdes Bing Wu 2026





[Video]

Resolutionen

Ratte Ochse Tiger Hase Drache Schlange Pferd Ziege Affe Hahn Hund Schwein

Jahr des Feuer-Pferdes Bing Wu 2026

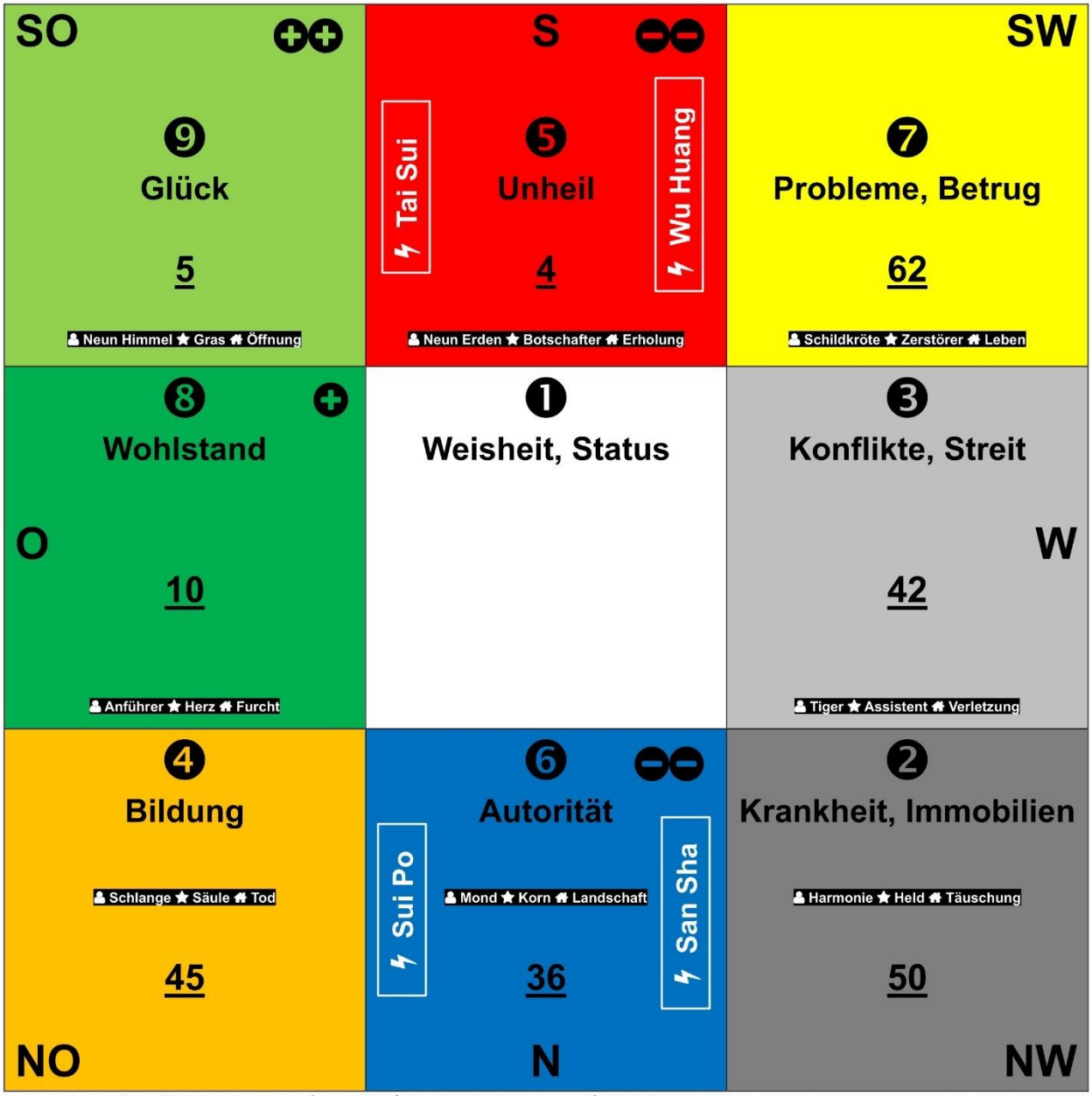
Cheat Sheet: Energiematrix - günstige und ungünstige Bereiche

Beginn (Sonnenkalender):
04.02.2026 | 04:04 Uhr

Ende (Sonnenkalender):
04.02.2027 | 09:47 Uhr

Chin. Neujahr (Mondkalender):
17.02.2026

STUNDE 04:04	TAG 4.	MONAT Februar	JAHR 2026
丙 Bing Yang Feuer	己 Ji Yin Erde	庚 Geng Yang Metall	丙 Bing Yang Feuer
寅 Yin Tiger Yang Holz	酉 You Hahn Yin Metall	寅 Yin Tiger Yang Holz	午 Wu Pferd Yang Feuer
戊 甲 丙 Wu Jia Bing	辛 Xin	戊 甲 丙 Wu Jia Bing	丁 己 Ding Ji



Legende: Fliegende Sterne 2026 ❶-❾ | Qi Men Dun Jia ♟ Lebenshüter ★ Stern ⌂ Tür | YiJing Hexagramm | ϟ Tai Sui (Großherzog), Sui Po (Jahresbrecher), San Sha (Drei Morde), Wu Huang (Gelbe 5)

Rechtshinweis: *Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann nicht übernommen werden. Alle Angaben dienen der allgemeinen Information und Orientierung. Sie sind nicht dazu geeignet oder bestimmt, die individuelle und professionelle Dienstleistung von einschlägigen Berufsgruppen zu ersetzen oder personenbezogene Entscheidungen zu treffen. Verlag und Autor empfehlen vorsorglich und ausdrücklich, insbesondere in allen rechtlichen, finanziellen, ärztlich-medizinischen, therapeutischen, psychosozialen o.ä. Fragestellungen die entsprechenden Fachpersonen des Vertrauens (z.B. Rechtsanwälte, Ärzte, Therapeuten, Berater/Coaches) zu konsultieren. Dies gilt gleichermaßen auch für alle Lebenssituationen, in denen Beratung, Begleitung oder Unterstützung angezeigt sind, um beispielsweise zu Entscheidungen zu gelangen, um Klarheit über die aktuelle Situation zu bekommen oder um das Leben frei und unabhängig zu gestalten. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Informationen nutzen oder Maßnahmen ergreifen. Nutzung bzw. Umsetzung erfolgen mithin auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.*

Impressum: 3TRUST e.K. (Hersteller i.S.d. GPSR) | Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.)
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied ■ Fon: +49 (0)2631 405535 ■ Email: mail@3trust-media.com
Sitz des Verlags: Neuwied ■ HRA 20921, AG Montabaur ■ Verlagsleitung: Gottfried Eckert ■ Umsatzsteuer-ID: DE243977788





Cheat Sheet: Jahr des Feuer-Pferdes Bing Wu 2026

P Plan
- Harmonisierung der Jahresenergien
- Kontrolle der Feuer-Energien, Stärkung der Wasser-Energien, Leben in der Mitte

D Do
- Lebensführung
- Energiemanagement
- Bewegung
- Ernährung
- Nahrungsunterstützung

C Check
- Laborwerte Vitamine: ❍ Vitamin B1/B6/B9/B12 ❍ Vitamin D3 u.a.
- Laborwerte Mineralstoffe: ❍ Kalium ❍ Magnesium ❍ Natrium ❍ Selen ❍ Zink u.a.
- Weitere Parameter: ❍ Ges. Eiweiß ❍ Aminogramm ❍ Kortisol ❍ Mikrobiom u.a.
- Herzratenvariabilität u.a.

A Act

Lebensführung
Maß halten! Im JETZT leben. Selbstverantwortung übernehmen. In Prävention investieren. Stress regulieren. Auf die Gedanken achten, die Gedanken und Grundüberzeugungen kontinuierlich überprüfen. An sich selbst glauben. Annehmen, was ist. Dankbar sein. Regelmäßige und ausreichende Nachtruhe einhalten. Tägliche Powernaps einplanen. Für Hygiene sorgen. Das Leben mit Musik bereichern. Soziale Beziehungen pflegen. Digital Cleanse praktizieren. Rituale kultivieren. Bewusst atmen. Lächeln nicht vergessen ...

Energiemanagement
❍ Qi Gong ❍ Meditation ❍ S.K.A.L.-Methode ❍ Z.E.N.it-Methode ❍ Vagus X Iconic-Routine ❍ Bing Wu-Qi Gong (Qi Gong-Jahresprogramm 2026) ❍ 5-Herzen-Qi Gong ❍ Tiger-Qi Gong ❍ Functional Qi Gong ❍ EARTHNESS-Meditation ❍ Atemtechniken ❍ R.E.S.C.U.E.-Methode ❍ Meridianpunkte des Jahres: Herz, Gb38, Ni2, Di5 ❍ Wundermeridian des Jahres: Yang Wei Mai - Kardinalpunkt: 3E5 | Kopplungspunkt: Gb41

Bewegung
❍ (Nordic) Walking ❍ Laufen ❍ Radfahren ❍ Schwimmen ❍ Klettern ❍ Tanzen u.a.

Ernährung
❍ eiweißreiche Ernährung (etwaige Nahrungsmittelunverträglichkeiten, z.B. Hühnerei, Fisch, Meeresfrüchte, Soja u.a. bzw. Co-Faktoren sowie existierende Nierenprobleme berücksichtigen); reichlich Gemüse; Fette (vorzugsweise Omega-3-Fettsäuren, gesättigte Fette reduzieren, gehärtete Fette/Transfette meiden); keine oder wenig leere Kohlenhydrate; keine oder wenig Milchprodukte; Probiotika; ausreichend Wasser u.v.m.
❍ Immun-Hacking *nicht in Schwangerschaft und ggf. Stillzeit **keine Langzeitanwendung
Megabites von A bis Z: Apfel, Datteln, Hering, Holunder, Johannisbeeren, Karotte, Leinsamen, Pastinake, Radieschen, Rettich, Sanddorn, Sauerkraut, Shiitake-Pilz, Zwiebel u.v.m.
Pflanzen-Power: Beifuß*, Raute*, Salbei*, Schafgarbe*, Sonnenhut**, Thymian*, Thuja***
❍ Stresskiller *nicht in Schwangerschaft und ggf. Stillzeit **keine Langzeitanwendung
Megabites von A bis Z: Ananas, Banane, Birne, Cashewnüsse, Chinakohl, Endiviensalat, Honig, Kichererbsen, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Leinsamen, Melone, Pinienkerne, Rote Beete, Seelachs, Stangensellerie, Tofu, Tomate, Weintrauben, Zitrone u.v.m.
Pflanzen-Power: Anis, Baldrian, Herzgespann, Johanniskraut*, Kamille*, Lavendel*, Melisse*, Passionsblume*, Rosmarin, Salbei*, Sonnenhut**, Thymian*, Vogelmiere u.v.m.

Nahrungsunterstützung (nach Laborstatus/ärztlicher Verordnung)
❍ Vitamine: Vit. A, Vit. B Komplex, Vit. C, Vit. D3, Vit. E, Vit. K, Ascorbylpalmitat
❍ Mineralstoffe: Kalzium, Magnesium, Chrom, Eisen, Kupfer, Mangan, Selen, Zink u.a.
❍ Fettsäuren: Omega 3, R-Alpha-Liponsäure, Gamma-Linolensäure u.a.
❍ Aminosäuren: Leucin, Isoleucin, Valin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Tryptophan, Threonin, Arginin, Histidin, Taurin, Cystein, Carnitin, Glutamin, Prolin, NAC, GSH, GABA u.a.
❍ Farb-/Pflanzenstoffe, Enzyme u.a.: Astaxanthin, Quercetin, OPC, Q10, Nattokinase, Mariendistel u.a. ❍ Pro-/Präbiotika

Impressum: 3TRUST e.K. (Hersteller i.S.d. GPSR) | Inhaber: Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.) | HRA 20921, AG Montabaur

[Cheat Sheet]


© 3TRUST e. K. | Credits: Jörg Lügering, Fotografie-ONE - Pixabay
BING WU-QIGONG 2026
Das QiGong-Jahresprogramm
Impressum: 3TRUST e.K. (Hersteller i.S.d. GPSR) | Inhaber: Gottfried Eckert (V.i.S.D.P.) | HRA 20921, AG Montabaur
USt-ID: DE243977788 | In der Schleth 7 | D-56567 Neuwied | Email: mail@3trust-media.com


Design Your Life ...
Bing Wu-QiGong
Das QiGong-Jahrespro-gramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026
丙午氣功禪
Gottfried Eckert
Professional Edition
Periodika 2026
3TRUST
VERLAG, MEDIA & SERVICES
Das chinesische Jahr des Feuer-Pferdes Bing Wu beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2026 um 04:04 Uhr und endet am 4. Februar 2027 um 09:47 Uhr. Bing Wu ist das 43. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 3. Himmelsstamm (Bing, Yang Feuer) mit dem 7. Erdzweig (Wu, symbolisiert durch das Pferd). Aus energetischer Sicht trifft das Yang Feuer des Himmelsstammes auf das Yang Feuer im Erdzweig.
www.3trust-media.com
Der QiGong-TongShu 2026 (Ebook)
Gottfried Eckert
丙午
氣功通書
QiGong-Kalender
Professional Edition
TongShu XP 2026 Feuer Pferd
Traditioneller Kalender (Ebook|Deutsch)
丙午
電子通書
Gottfried Eckert
Gottfried Eckert
Mein digitaler Sonnenkalender 2026 (Ebook|Deutsch)
Das QiGong-Brevier 2026 Feuer Pferd
Mein Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)
丙午
氣功通書
Gottfried Eckert
Impressum: 3TRUST e.K. (Hersteller i.S.d.GPSR) | Inhaber: Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.) | HRA 20921, AG Montabaur | USt-ID: DE243977788
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied | Fon: +49 (0)2631 405535 | Email: mail@3trust-media.com
[Video]

5 DVDs mit Shaolinmeister Shi Xinggui



Produktinformationen

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

Produktkategorie: DVD

Konditionen für TrainerInnen oder WiederverkäuferInnen auf Anfrage.



Die Shaolin-Kollektion (5 DVDs)*

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

€ 100,00 inkl. gesetzl. MWSt.

*** Die Shaolin-Kollektion zum Vorzugspreis ist nur direkt bei 3TRUST e.K. erhältlich.**

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).

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, ✆ +49 (0)2631 405535 🖱 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Ebooks zu den Kauf-DVDs …

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

- **Shaolin BaGua QiGong I (Ebook).**
  Die Übungsanleitungen, Sprache: Deutsch
  3TRUST e.K., ASIN: B00V51H8MQ (Amazon)
  Elektronische Publikation, ca. 77 Seiten
  Leseprobe: öffnen
- **Shaolin BaGua QiGong II (Ebook).**
  Die Übungsanleitungen, Sprache: Deutsch
  3TRUST e.K., ASIN: B00V521J6Q (Amazon)
  Elektronische Publikation, ca. 65 Seiten
  Leseprobe: öffnen
- **Shaolin Luohan QiGong I (Ebook).**
  Die Übungsanleitungen, Sprache: Deutsch
  3TRUST e.K., ASIN: B00V52PLBA (Amazon)
  Elektronische Publikation, ca. 72 Seiten
  Leseprobe: öffnen
- **Energie in Harmonie (Ebook).**
  Die Übungsanleitungen, Sprache: Deutsch
  3TRUST e.K., ASIN: B00V52XXP6 (Amazon)
  Elektronische Publikation, ca. 53 Seiten
  Leseprobe: öffnen

Produktkategorie: Digitales Produkt

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

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).

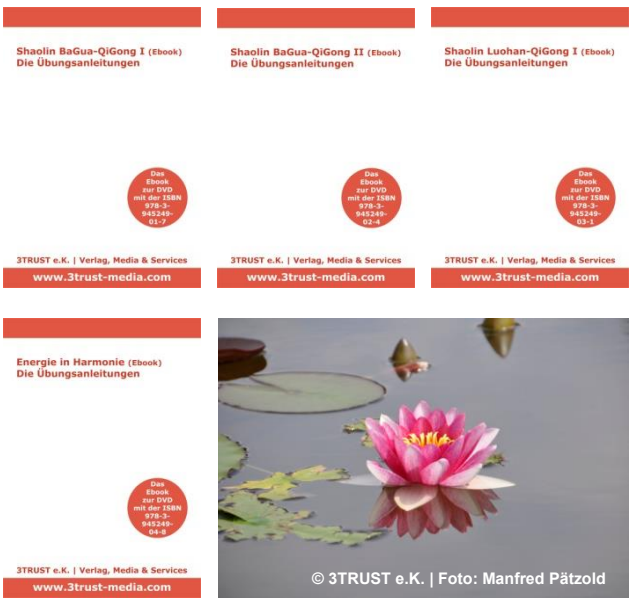
Jetzt kaufen:

www.amazon.de

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

www.3trust-media.com

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, ✆ +49 (0)2631 405535 🖱 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html



Für alle, die MEHR wollen – Die vitalen VIER …

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

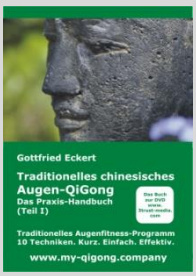
- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong.**
  Das Praxis-Handbuch (Teil I)
  Traditionelles Augenfitness-Programm.
  10 Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv
  Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
  Buch, Paperback, dt., 60 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
  ISBN: 978-3-945249-06-2
  Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
  Leseprobe: öffnen

- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong.**
  Das Praxis-Handbuch (Teil II)
  Systemdynamisches Augenfitness-Programm
  Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
  Buch, Paperback, dt., 124 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
  ISBN: 978-3-945249-07-9
  Einzelpreis: € 20,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
  Leseprobe: öffnen

- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong.**
  Das Praxis-Handbuch (Teil III)
  Funktionell-energetische Selbstregulationstechniken
  Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
  Buch, Paperback, dt., 68 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
  ISBN: 978-3-945249-09-3
  Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
  Leseprobe: öffnen

- **Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong.**
  Das Praxis-Handbuch
  Systemdynamisches Rückenfitness-Programm
  Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
  Buch, Paperback, dt., 160 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
  ISBN: 978-3-945249-20-8
  Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
  Leseprobe: öffnen

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









Produktkategorie: Buch

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

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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

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 Zeit schließen.

Hinweis: Die Übungsbeschreibung dient der Information. Wer die beschriebene Übungspraxis anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Herausgeber beabsichtigt nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die beschriebene Übung ist nicht als Ersatz für eine professionelle medizinisch-therapeutische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen, sofern diese angezeigt ist. Bitte bei gesundheitlichen Problemen vor Beginn der Übung ärztlich-medizinischen Rat einholen.

Gottfried Eckert
Augen-QiGong-Trainings und -Ausbildungen
www.my-qigong.company

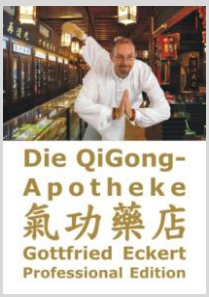
HAPPY HIPS
Die Hüften beglücken ...



Mit beiden Händen das seitliche Hüft- und Gesäßareal im Bereich der Meridianpunkte Gallenblase 30 (Springender Kreis"; zwischen dem mittleren und äußeren Drittel der Linie vom Kreuzbein zur oberen Verdickung des Oberschenkelknochens) kreisend massieren.

Gottfried Eckert
www.my-qigong.company

Fachbuch



Die QiGong-Apotheke

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

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

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

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

Buchinhalt

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

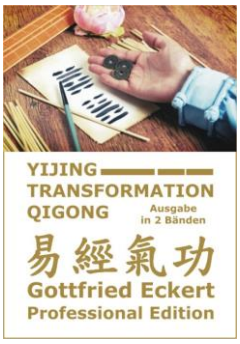
Die QiGong-Apotheke

- Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Buch, Paperback, 560 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
- ISBN: 978-3-945249-12-3
- Einzelpreis: € 39,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen

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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Fachbuch



Herzlich willkommen zum YiJing Transformation QiGong.

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

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

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

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

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

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

Fachbuch

YiJing Transformation QiGong

- Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Buch, Paperback, 2 Bd., 888 Seiten, 21,0 x 14,8 cm, s/w
- ISBN: 978-3-945249-88-8
- Einzelpreis: € 58,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Fachbuch

3TRUST VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

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

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

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

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

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



Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Übungsband I)
Systemdynamisches Energie- und Fitness-Programm
Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
Sprache: Deutsch
Buch, Paperback, 140 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
ISBN: 978-3-945249-30-7
Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
Leseprobe: öffnen

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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Fachbuch

Functional-QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte



3TRUST VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

FUNCTIONAL QIGONG 5X. DAS ERWACHEN DER MITTE

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

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

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

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

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

Functional-QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte

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

Leseprobe: öffnen

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Fachbuch



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

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

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

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

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

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

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

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

Fachbuch

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

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Buch, Paperback, s/w, 164 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-66-6
- Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, ✆ +49 (0)2631 405535 ✉ mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Fachbuch

Schutz- und Immun-QiGong



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

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

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

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

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

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

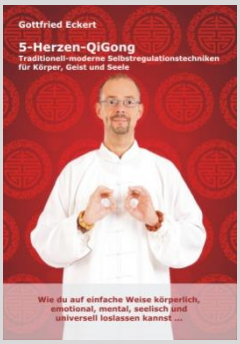
Schutz- und Immun-QiGong

- Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
- Buch, Paperback, s/w, 184 Seiten
- Sprache: Deutsch
- ISBN: 978-3-945249-36-9
- Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen
- Ebook: ASIN B0F82XK3GC (Amazon)

Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.
www.3trust-media.com | www.amazon.de

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, ✆ +49 (0)2631 405535 ✉ mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Fachbuch



5-Herzen-QiGong

3TRUST VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

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

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

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

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

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

Die Übungen sind ausführlich erklärt und bebildert.

Die Qualitätsmerkmale im Überblick

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

Anwenderkreis

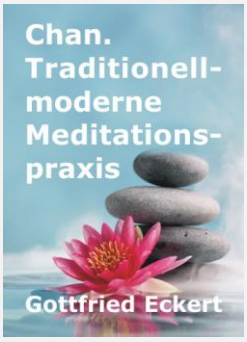
alle Menschen, die wirkungsvolle Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele erlernen und über deren Anwendung zu innerer Harmonie finden möchten

5-Herzen-QiGong. Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele
Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
Sprache: Deutsch
Buch, Paperback, 168 Seiten, Größe 21,0 x 14,8 cm, s/w
ISBN: 978-3-945249-24-6
Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
Leseprobe: öffnen

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Fachbuch

Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis



3TRUST VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

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

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

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

Für die strukturierte, alltagspraktische Anwendung wird zudem ein standardisiertes und hochwirksames meditatives Kurzprogramm offeriert.

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

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

Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis

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

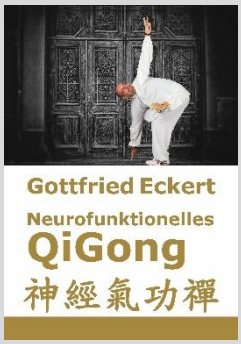
Leseprobe: öffnen

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

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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Fachbuch



NEU!

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Neurofunktionelles QiGong

Das Nervensystem ist das Steuerungs- und Kommunikationssystem unseres Körpers. Es verbindet das Gehirn mit allen Körperregionen, verarbeitet innere und äußere Reize, kontrolliert und steuert Körperfunktionen und ermöglicht Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Handeln. Jede Bewegung, Empfindung oder Reaktion steht dabei in enger Verbindung mit Prozessen des Nervensystems.

Das in diesem Buch präsentierte Neurofunktionelle QiGong unterstützt einen bewussteren Umgang mit Spannung, Reizvielfalt und innerer Unruhe. Es verbindet traditionelle QiGong-Übungen und -Techniken mit modernen, neuroinspirierten Prinzipien und Impulsen zu einer ganzheitlichen, systematischen und unmittelbar anwendbaren Praxiskonzeption. Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung oder Perfektion, sondern das bewusste Erleben von Klarheit, Orientierung, Kontrolle, Sicherheit und Handlungsfähigkeit.

Das Neurofunktionelle QiGong eröffnet einen neuen Zugang zu Erdung, Präsenz, Körper- und Selbstwahrnehmung und lädt dazu ein, innere Signale achtsamer wahrzunehmen und den eigenen Körper wieder stärker als Ort von Balance und Stabilität zu erfahren. So entsteht ein körperbezogener Erfahrungsraum für Selbstkontakt, Selbstwirksamkeit und Selbstregulation im Alltag.

Ein systemdynamisches Masterprogramm sowie sechs smarte Mikroprogramme bieten vielfältige Möglichkeiten, die Inhalte Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren. Individuelle Anpassungsoptionen erlauben eine flexible Gestaltung der Praxis für unterschiedliche Erfahrungs- und Praxisniveaus. Alle Übungen und Techniken sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Das Buch in einem Satz: Das traditionell-moderne, körper- und erlebensbasierte Playbook rund um dein Nervensystem.

Features: Systematisch. Traditionell-modern. Praxisorientiert. Alltagstauglich.

Keywords: Neurofunktionelles QiGong. Nervensystem. Stressmanagement. Gesundheit. Prävention. Selbstkontakt. Selbstwirksamkeit. Selbstregulation. Playbook. Gottfried Eckert.

Inhalte: Grundlagen der Selbstregulation. Neurofunktionelles QiGong. Masterprogramm. Mikroprogramme. Begleitende Ressourcen für den Alltag. Traditionelle Konzepte.

Neurofunktionelles QiGong

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Buch, Paperback, s/w, 320 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
- ISBN: 978-3-945249-21-5
- Einzelpreis: € 35,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen
- **Ebook**: B0H492KRMN (Amazon) | Leseprobe: öffnen

Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen. Wir freuen uns :-)
www.3trust-media.com | www.amazon.de

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, ✆ +49 (0)2631 405535 ✉ mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html


© Jörg Lügering, www.fotografie-one.de

Buch



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

In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle?

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

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

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

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

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

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Elektronische Publikation, 48 Seiten
- Ebook (dt.): ASIN B0F82SFF8Z (Amazon)
- Ebook (en.): B0FH4T94F6 (Amazon)
- Leseprobe (dt.): öffnen
- Leseprobe (en.): öffnen



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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



Die Z.E.N.ît-Methode. 2 … 1 … 0. Blitzmeditation! Oder: Wie du die Stille in dir wiederfindest.

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

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

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

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

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

Die Z.E.N.ît-Methode. 2 … 1 … 0. Blitzmeditation! Oder: Wie du die Stille in dir wiederfindest.

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Elektronische Publikation, 48 Seiten
- Ebook (dt.): ASIN B0FHPQR87K (Amazon)
- Ebook (en.): ASIN B0FHPX7545 (Amazon)
- Leseprobe (dt.): öffnen
- Leseprobe (en.): öffnen



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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



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

Die Epigenetik ist eine Lebenswissenschaft, die sich maßgeblich mit der Frage beschäftigt, wie äußere Umweltfaktoren und individueller Lebensstil mit der Regulation der Genaktivität in Zusammenhang stehen. Eine zentrale Erkenntnis der modernen Epigenetik ist: Genetische Informationen wirken nicht ausschließlich statisch, sondern ihre Aktivität kann in Abhängigkeit von äußeren und inneren Bedingungen variieren. Vor diesem Hintergrund wird nachvollziehbar, dass biologische Prozesse und folgerichtig auch gesundheitsrelevante Entwicklungen in einem gewissen Rahmen im Kontext von Lebensbedingungen und Lebensweise mitgeprägt werden können.

Die epigenetische H.E.L.P.-Formel versteht sich in dieser Hinsicht als gesundheitspraktischer Orientierungsrahmen. Sie möchte eine inspirierende Hilfestellung bieten, um Zusammenhänge zwischen Lebensstil, biologischer Regulation und individueller Gesundheitskompetenz bewusst wahrzunehmen und achtsam und reflektierend in die eigene Lebenspraxis einzuordnen.

Dabei konstituiert und inszeniert sich die H.E.L.P.-Formel nicht als medizinisches Diagnose- oder Therapiekonzept, sondern buchstäblich und in algebraischer Systematik als alltagstaugliches Modell zur Strukturierung von Selbstreflexion und gesundheitsbezogener Lebensführung.

Inhalt:

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

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

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Elektronische Publikation, 124 Seiten
- Sprache: Deutsch
- Ebook: ASIN B0GNRCCMLC (Amazon)
- Leseprobe: öffnen

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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html





Buch



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

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

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

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

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

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

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

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Buch, Paperback, s/w, 600 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-18-5
- Einzelpreis: € 40,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen
- Ebook: B0FHPMS5Q8 (Amazon)

Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen. Wir freuen uns :-)
www.3trust-media.com | www.amazon.de

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke
Wie du auf einfache und systematische Weise deine körperliche, geistige und seelische Fitness optimierst

Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke eröffnet einen niedrigschwelligen, praxisorientierten und alltagstauglichen Weg, um die individuelle körperliche, geistige und seelische Fitness zu optimieren.

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

Rund 130 traditionell-moderne und praxiserprobte Methoden, Prozesse, Übungen und Techniken stehen in Summe zur Verfügung, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Mikroprogramme: Relax. Meditation. Power. Vision. Physio. Immun. Mental. Detox. Balance. Primer. Finish. Ressource. Flow. Recovery. Empowerment. Change. Performance. Extro. Muskel-Apotheke.

Keywords: Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke. Gesundheit. Prävention. Fitness. Stressmanagement. Resilienz. Empowerment. Changemanagement. Lebensfreude. Selbstregulation. Körper, Geist und Seele. Epigenetik. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Lebenseinstellung und -führung. Energiemanagement. Bewegung. Ernährung. Nahrungsunterstützung. Gottfried Eckert.

Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke
Wie du auf einfache und systematische Weise deine körperliche, geistige und seelische Fitness optimierst

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Buch, Paperback, s/w, 348 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-13-0
- Einzelpreis: € 35,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen
- Ebook: ASIN B0F6L6XFC1 (Amazon)

Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen. Wir freuen uns :-)
www.3trust-media.com/ | www.amazon.de

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



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

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

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

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

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

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

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

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

- Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
- Buch, Paperback, s/w, 400 Seiten
- Sprache: Deutsch
- ISBN: 978-3-945249-14-7
- Einzelpreis: € 35,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen
- Ebook: ASIN B0F836ZD39 (Amazon)

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

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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



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

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

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

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

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

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

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

- Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
- Buch, Paperback, s/w, 540 Seiten
- Sprache: Deutsch
- ISBN: 978-3-945249-15-4
- Einzelpreis: € 40,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen
- Ebook: ASIN B0G2QXXV7M (Amazon)

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

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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück

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

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

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

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

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

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

Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Buch, Paperback, s/w, 296 Seiten
- Sprache: Deutsch
- ISBN: 978-3-945249-16-1
- Einzelpreis: € 30,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen
- Ebook (dt.): ASIN B0FBRBZ5LX (Amazon)

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

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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



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

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

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

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

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

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

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

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Buch, Paperback, s/w, 92 Seiten
- Sprache: Deutsch
- ISBN: 978-3-945249-19-2
- Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen
- Ebook (dt.): ASIN B0F82VLZ6W (Amazon)
- Ebook (en.): ASIN B0CZBG2DLB (Amazon)
- Leseprobe (dt.): öffnen
- Leseprobe (en.): öffnen

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

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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm. Wie du deinen Vagusnerv auf natürliche und ganzheitliche Weise trainierst und damit körperliche, geistige und seelische Balance gewinnst

Der Vagusnerv ist der 10. von insgesamt 12 Hirnnerven und Hauptnerv des Parasympathikus. Er steuert und reguliert wesentliche Körperfunktionen und lebenswichtige Prozesse, wie z.B. den Herzschlag, die Atmung, die Verdauung und das Immunsystem. Er sorgt auch dafür, dass die einzelnen Organe vitalharmonisch zusammenarbeiten. Alles in allem trägt der Vagusnerv wesentlich zu unserem körperlichen, geistigen und seelischen Wohl-Sein bei. Er ist der Heiler in uns. Auch in dir …

Das hier präsentierte V.A.G.U.S. PLUS-Programm eröffnet einen systematischen, praxisorientierten und auch alltagstauglichen Weg, um den Vagusnerv auf natürliche und ganzheitliche Weise zu trainieren.

Offeriert werden 3 umfassende Module für die vitale Selbstanwendung. Rund 200 traditionell-moderne und praxiserprobte Verfahren, Methoden, Prozesse, Übungen und Techniken stehen in Summe zur Verfügung, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern.

Keywords: Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm. Vagusnerv. Parasympathikus. Vegetatives Nervensystem. Gesundheit. Prävention. Selbstregulation. Stressmanagement. Entspannung. Regeneration. Resilienz. Körper, Geist und Seele. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Lebenseinstellung und -führung. Energiemanagement. Bewegung. Ernährung. Nahrungsunterstützung. Gottfried Eckert.

Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm. Wie du deinen Vagusnerv auf natürliche und ganzheitliche Weise trainierst und damit körperliche, geistige und seelische Balance gewinnst

- Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
- Buch, Paperback, s/w, 400 Seiten
- Sprache: Deutsch
- ISBN: 978-3-945249-39-0
- Einzelpreis: € 35,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen
- Ebook: ASIN B0F1YCNJBD (Amazon)

Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen. Wir freuen uns :-)
www.3trust-media.com/ | www.amazon.de

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



Die Vagus X Iconic-Routine

Der Vagusnerv ist der 10. von insgesamt 12 Hirnnerven und Hauptnerv des Parasympathikus. Er steuert und reguliert wesentliche Körperfunktionen und lebenswichtige Prozesse, wie z.B. den Herzschlag, die Atmung, die Verdauung und das Immunsystem. Er sorgt auch dafür, dass die einzelnen Organe vitalharmonisch zusammenarbeiten. Alles in allem trägt der Vagusnerv wesentlich zu unserem körperlichen, geistigen und seelischen Wohl-Sein bei. Er ist der Heiler in uns. Auch in dir …

Die hier präsentierte traditionell-moderne Vagus X Iconic-Routine eröffnet einen besonders niedrigschwelligen, alltagstauglichen und ressourcenschonenden Weg, um den Vagusnerv auf natürliche und ganzheitliche Weise zu trainieren.

Offeriert werden erlesene, praxiserprobte und hocheffektive Verfahren, Methoden, Übungen und Techniken in „Shortcut"- und Pareto-Qualität für die vitale Ad hoc-Selbstanwendung. Das systematische Arrangement kreiert dabei einen Raum, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern.

Die Vagus X Iconic-Routine ist ein performantes Sequel zum V.A.G.U.S. PLUS-Programm.

Keywords: Die Vagus X Iconic-Routine. Vagusnerv. Parasympathikus. Vegetatives Nervensystem. Gesundheit. Prävention. Selbstregulation. Stressmanagement. Entspannung. Regeneration. Resilienz. Körper, Geist und Seele. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). QiGong. Gottfried Eckert.

Die Vagus X Iconic-Routine

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Buch, Paperback, s/w, 92 Seiten
- Sprache: Deutsch
- ISBN: 978-3-945249-32-1
- Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe (dt.): öffnen
- Ebook (dt.): ASIN B0F82W1TT8 (Amazon)
- Ebook (en.): ASIN B0F914JT5J (Amazon)
- Leseprobe (dt.): öffnen
- Leseprobe (en.): öffnen

Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen. Wir freuen uns :-)
www.3trust-media.com/ | www.amazon.de

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



Die kleine N.E.U.R.O.-Apotheke

Die kleine N.E.U.R.O.-Apotheke umfasst insgesamt 5 smarte und alltagstaugliche neuro-inspirierte Praxisformate für mehr Körperwahrnehmung, Präsenz, innere Stabilität und Handlungsfähigkeit.

Sie richtet sich an Menschen, die ihr Nervensystem besser verstehen möchten und lernen wollen, bewusster mit Stress, Anspannung und belastenden Empfindungen umzugehen.

Sie ist eine Einladung zur Selbstbegegnung – für alle, die neugierig auf das Leben sind – und die entdecken möchten, wie viel Einfluss in kleinen, bewussten Momenten liegt.

Der Name ist Programm: Netzwerkorientierung und neue Handlungsfähigkeit. Erdung in Sprachform. Unterbrechung automatischer Muster. Ruhepolung von Körper, Geist und Seele. Ordnung und Sicherheit im Nervensystem.

Features: Meta-Modell. Systematisch. Traditionell-modern. Smart. Express. Ressourcenschonend. Praxisorientiert. Alltagstauglich.

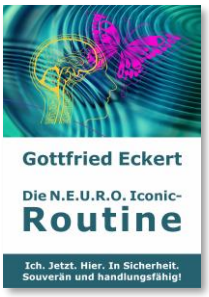
Keywords: Die kleine N.E.U.R.O.-Apotheke. Nervensystem. Stressmanagement. Gesundheit. Prävention. Selbstregulation. Gottfried Eckert.

Die kleine N.E.U.R.O.-Apotheke

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Buch, Paperback, s/w, 100 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
- ISBN: 978-3-945249-10-9
- Einzelpreis: € 19,90 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen
- **Ebook (dt.)**: ASIN B0GPJW1VV4 (Amazon)
- **Ebook (en.):** ASIN B0GQQD763P (Amazon)
- Leseprobe Ebook (dt.): öffnen
- Leseprobe Ebook (en.): öffnen

Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen. Wir freuen uns :-)
www.3trust-media.com | www.amazon.de

Buch



Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine

Das Nervensystem ist das Steuerungs- und Kommunikationssystem unseres Körpers. Es verbindet das Gehirn mit allen Körperregionen, verarbeitet Reize, kontrolliert und steuert Körperfunktionen und ermöglicht, dass wir wahrnehmen, denken, fühlen und handeln können. Jede Bewegung, Empfindung oder Reaktion entsteht letztlich durch Prozesse im Nervensystem.

Die in diesem Ebook präsentierte N.E.U.R.O. Iconic-Routine bietet einen grundlegenden, strukturierten und alltagstauglichen Rahmen, um das eigene Nervensystem besser kennenzulernen, innere Signale leichter einzuordnen und die eigene Reaktionsweise bewusster und achtsamer zu gestalten.

Das smarte, ressourcenschonende und traditionell-moderne Angebot lädt dazu ein, das Nervensystem als lernfähige Grundlage für innere Stabilität, Sicherheit und Selbststeuerung zu entdecken. Im Mittelpunkt steht das achtsame Erleben von Orientierung, Kontrolle und Handlungsfähigkeit im eigenen Körper.

Der Name ist Programm … Neujustierung: Sicherheit und Handlungsfähigkeit. Empowerment, Eigensteuerung und -kontrolle. Update für die bewegungssteuernden Systeme. Regulationserleben. Optimierung der Gehirn-Körper-Kommunikation.

Features: Systematisch. Traditionell-modern. Niedrigschwellig. Express. Ressourcenschonend. Praxisorientiert. Alltagstauglich.

Keywords: Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine. Mikroprogramm. Nervensystem. Selbstwahrnehmung. Innere Stabilität. Kontrolle. Sicherheit. Handlungsfähigkeit. Management von inneren Signalen. Selbstregulation. Gesundheit. Prävention. Gottfried Eckert.

Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Elektronische Publikation, 100 Seiten
- Sprache: Deutsch
- Ebook: ASIN B0GLP1M2RV (Amazon)
- Leseprobe: öffnen

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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, ✆ +49 (0)2631 405535 ✉ mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, ✆ +49 (0)2631 405535 ✉ mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



Die R.E.S.C.U.E.-Methode. Deine Soforthilfe, wenn die Nerven blank liegen!

Die in diesem Ebook präsentierte R.E.S.C.U.E.-Methode offeriert dir sofortige Hilfe und Unterstützung, wenn Stress und Druck in deinem Leben die Oberhand gewinnen und die Nerven irgendwann blank liegen. Sie eröffnet einen Raum, in dem sich das Nervensystem beruhigen, Spannungen und Blockaden lösen und ein Gefühl von innerer Ruhe, Gelassenheit und Sicherheit entfalten kann – einfach, schnell, hocheffektiv, jederzeit und überall.

Die R.E.S.C.U.E.-Methode wirkt dabei multidimensional: Sie fördert die Selbstregulation, unterstützt die Integration von Körper, Geist und Seele und schenkt Gelegenheit für Präsenz und Achtsamkeit. Sie setzt Impulse, die gleichermaßen Faszien und tiefe Strukturen ansprechen, sodass auch physisch ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit entsteht. Gleichzeitig lädt sie dazu ein, sich selbst liebevoll wahrzunehmen.

Ob im hektischen Alltag, in der Schule, im Beruf, beim Sport oder in Momenten, in denen auch Freizeit alles andere als entspannend wirkt – die R.E.S.C.U.E.-Methode steht dir zur Verfügung, wann immer du sie brauchst. Sie ist der sofortige Zugang zu deiner inneren Mitte.

Merkmale: Rescue-Qualität. Traditionell-modern. Niedrigschwellig. Express. Ressourcenschonend. Praxisorientiert. Alltagstauglich. Effektiv-nachhaltig.

Keywords: Die R.E.S.C.U.E.-Methode. Beruhigung des Nervensystems. Innere Ruhe und Balance. Mental-Reset. Achtsamkeit. Rekalibrierung. Sensomotorische Integration. Faszien-Release. Selbstregulation. Transformation. Gottfried Eckert.

Die R.E.S.C.U.E.-Methode. Deine Soforthilfe, wenn die Nerven blank liegen!

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Elektronische Publikation, 48 Seiten
- Sprache: Deutsch
- Ebook: ASIN B0FTX79KTL (Amazon)
- Leseprobe: öffnen

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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine

Faszien sind weit mehr als nur bindegewebige „Wraps“ unserer Muskeln. Sie konstituieren ein feinmaschiges, elastisches Netz, das nahezu alle Strukturen des menschlichen Körpers umhüllt und miteinander verbindet. Dieses faszinierende Netzwerk spannt sich vom Scheitel bis zur Fußsohle und macht den Körper zu einer funktionellen Einheit.

Die in diesem Buch präsentierte M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine eröffnet einen besonders niedrigschwelligen, alltagstauglichen und ressourcenschonenden Weg zu einer ganzheitlichen Faszienfitness.

Offeriert werden erlesene, praxiserprobte und effektive faszienfokussierte Techniken und Übungen in „Shortcut“- und Pareto-Qualität für die vitale Ad hoc-Selbstanwendung. Das systematische Arrangement kreiert dabei einen Raum, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern.

Keywords: Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine. Mikroprogramm. Faszien. Faszienlinien. Bindegewebe. Faszienfitness. Gesundheit. Prävention. Selbstregulation. Mobilität. Flow. Release. Regeneration. Körper, Geist und Seele. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). QiGong. Gottfried Eckert.

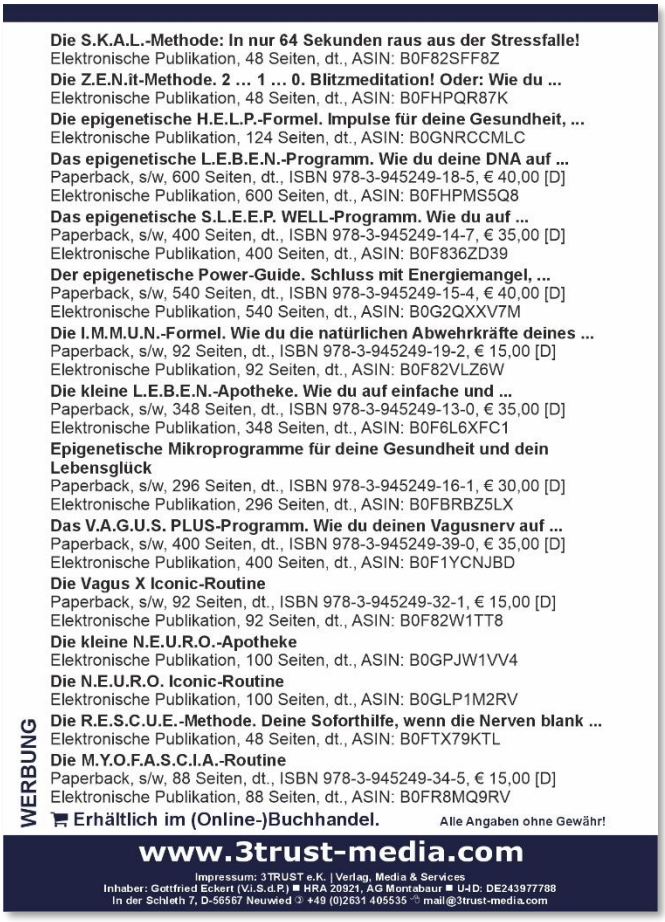
Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Buch, Paperback, s/w, 88 Seiten
- Sprache: Deutsch
- ISBN: 978-3-945249-34-5
- Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen
- Ebook (dt.): ASIN B0FR8MQ9RV (Amazon)

Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen. Wir freuen uns :-)
www.3trust-media.com/ | www.amazon.de

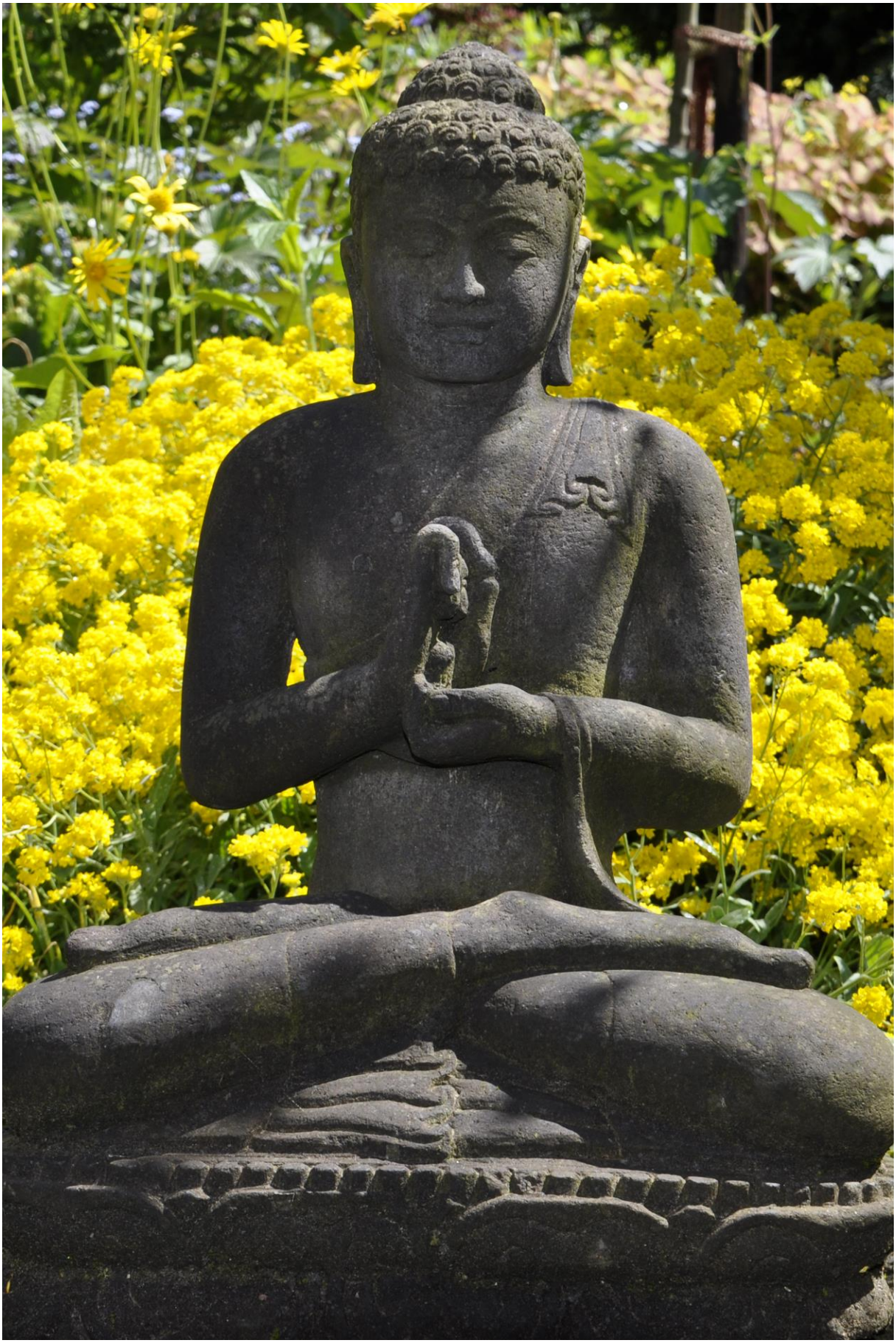
Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html


Empower-
ment
Edition
Werbung
3TRUST
VERLAG, MEDIA & SERVICES
Gottfried Eckert
Die S.K.A.L.-Methode
Gottfried Eckert
Die Z.E.N.it-Methode
Gottfried Eckert
Die epigenetische H.E.L.P.-Formel
Gottfried Eckert
Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm
Gottfried Eckert
Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm
Gottfried Eckert
Der epigenetische Power-Guide
Gottfried Eckert
Die I.M.M.U.N.-Formel
Gottfried Eckert
Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke
Gottfried Eckert
Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück
Gottfried Eckert
Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm
Gottfried Eckert
Die Vagus X Iconic-Routine
Gottfried Eckert
Die kleine N.E.U.R.O.-Apotheke
Gottfried Eckert
Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine
Gottfried Eckert
Die R.E.S.C.U.E.-Methode
Gottfried Eckert
Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine
www.3trust-media.com
Impressum: 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services
Inhaber: Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.) ■ HRA 20921, AG Montabaur ■ U-ID: DE243977788
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied ☏ +49 (0)2631 405535 ✉ mail@3trust-media.com


WERBUNG
Die S.K.A.L.-Methode: In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle!
Elektronische Publikation, 48 Seiten, dt., ASIN: B0F82SFF8Z
Die Z.E.N.it-Methode. 2 ... 1 ... 0. Blitzmeditation! Oder: Wie du ...
Elektronische Publikation, 48 Seiten, dt., ASIN: B0FHPQR87K
Die epigenetische H.E.L.P.-Formel. Impulse für deine Gesundheit, ...
Elektronische Publikation, 124 Seiten, dt., ASIN: B0GNRCCMLC
Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm. Wie du deine DNA auf ...
Paperback, s/w, 600 Seiten, dt., ISBN 978-3-945249-18-5, € 40,00 [D]
Elektronische Publikation, 600 Seiten, dt., ASIN: B0FHPMS5Q8
Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm. Wie du auf ...
Paperback, s/w, 400 Seiten, dt., ISBN 978-3-945249-14-7, € 35,00 [D]
Elektronische Publikation, 400 Seiten, dt., ASIN: B0F836ZD39
Der epigenetische Power-Guide. Schluss mit Energiemangel, ...
Paperback, s/w, 540 Seiten, dt., ISBN 978-3-945249-15-4, € 40,00 [D]
Elektronische Publikation, 540 Seiten, dt., ASIN: B0G2QXXV7M
Die I.M.M.U.N.-Formel. Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines ...
Paperback, s/w, 92 Seiten, dt., ISBN 978-3-945249-19-2, € 15,00 [D]
Elektronische Publikation, 92 Seiten, dt., ASIN: B0F82VLZ6W
Die kleine L.E.B.E.N.-Apotheke. Wie du auf einfache und ...
Paperback, s/w, 348 Seiten, dt., ISBN 978-3-945249-13-0, € 35,00 [D]
Elektronische Publikation, 348 Seiten, dt., ASIN: B0F6L6XFC1
Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück
Paperback, s/w, 296 Seiten, dt., ISBN 978-3-945249-16-1, € 30,00 [D]
Elektronische Publikation, 296 Seiten, dt., ASIN: B0FBRBZ5LX
Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm. Wie du deinen Vagusnerv auf ...
Paperback, s/w, 400 Seiten, dt., ISBN 978-3-945249-39-0, € 35,00 [D]
Elektronische Publikation, 400 Seiten, dt., ASIN: B0F1YCNJBD
Die Vagus X Iconic-Routine
Paperback, s/w, 92 Seiten, dt., ISBN 978-3-945249-32-1, € 15,00 [D]
Elektronische Publikation, 92 Seiten, dt., ASIN: B0F82W1TT8
Die kleine N.E.U.R.O.-Apotheke
Elektronische Publikation, 100 Seiten, dt., ASIN: B0GPJW1VV4
Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine
Elektronische Publikation, 100 Seiten, dt., ASIN: B0GLP1M2RV
Die R.E.S.C.U.E.-Methode. Deine Soforthilfe, wenn die Nerven blank ...
Elektronische Publikation, 48 Seiten, dt., ASIN: B0FTX79KTL
Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine
Paperback, s/w, 88 Seiten, dt., ISBN 978-3-945249-34-5, € 15,00 [D]
Elektronische Publikation, 88 Seiten, dt., ASIN: B0FR8MQ9RV
Erhältlich im (Online-)Buchhandel.
Alle Angaben ohne Gewähr!
www.3trust-media.com
Impressum: 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services
Inhaber: Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.) ■ HRA 20921, AG Montabaur ■ U-ID: DE243977788
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied ☏ +49 (0)2631 405535 ✉ mail@3trust-media.com


"Nicht vor dem Tod
solltest du dich fürchten,
sondern davor,
dass du es versäumst,
wirklich zu leben."
Marcus Aurelius
Gottfried Eckert | www.my-qigong.company
Impressum: Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales (V.i.S.d.P.: Gottfried Eckert)
In der Schleth 7 | D-56567 Neuwied | Email: mail@my-qigong.company


意到氣到
"Die Energie folgt stets
der Aufmerksamkeit.
Entscheide klug,
wohin du deine
Aufmerksamkeit lenkst."
Gottfried Eckert | www.my-qigong.company
Impressum: Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales (V.i.S.d.P.: Gottfried Eckert)
In der Schleth 7 | D-56567 Neuwied | Email: mail@my-qigong.company



Cross-Media: www.leben-programm.de

Profiling, Coaching und Training: mail@leben-programm.de

© 2026 | IBGS. Gottfried Eckert, www.institut360.de



Moin … Eine kleine Aktiv-Pause gefällig?

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

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

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

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

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

Die kleine Sylt-Pause

- Autoren: Gottfried Eckert, Sabine Möller, Peter Schreiber
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Buch, Paperback, s/w, 100 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-50-5
- Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen
- Ebook: ASIN B0H1GLH3CH (Amazon)



Griaß di … Eine kleine Aktiv-Pause gefällig?

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

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

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

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

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

Die kleine Filzmoos-Pause

- Autoren: Gottfried Eckert, Hilde Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Buch, Paperback, s/w, 100 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-55-0
- Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.
- Leseprobe: öffnen
- Ebook: ASIN B0H1GNQBNN (Amazon)

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



Die kleine Zell-Pause (Playbook)

Griaß di … Eine kleine Aktiv-Pause gefällig?

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

Dieses Ebook offeriert dir insgesamt 24 einfache und hocheffektive Techniken, um wieder in deine Kraft und Mitte zu finden. Das Ganze im ultimativen Zell am See-Style und dem 👄 KISS-Prinzip ("Keep it simple and sexy") sowie dem Pareto-Prinzip (20% Aufwand - 80% Profit) folgend.

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

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

Die kleine Zell-Pause (Playbook)

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Elektronische Publikation, 92 Seiten
- Sprache: Deutsch
- Ebook: ASIN B0H1H5B7BS (Amazon)
- Leseprobe: öffnen

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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, ✆ +49 (0)2631 405535 🖱 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



Die kleine Neuwied-Pause (Playbook)

Hallo … Eine kleine Aktiv-Pause gefällig?

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

Dieses Ebook offeriert dir insgesamt 24 einfache und hocheffektive Techniken, um wieder in deine Kraft und Mitte zu finden. Das Ganze im ultimativen Neuwied-Style und dem 👄 KISS-Prinzip ("Keep it simple and sexy") sowie dem Pareto-Prinzip (20% Aufwand - 80% Profit) folgend.

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

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

Die kleine Neuwied-Pause (Playbook)

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Elektronische Publikation, 92 Seiten
- Sprache: Deutsch
- Ebook: ASIN B0H4KLKDMD (Amazon)
- Leseprobe: öffnen

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

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, ✆ +49 (0)2631 405535 🖱 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Buch



Stella poliert die Sterne. Ein modernes Mitmach-Märchen zur Augenfitness für Kinder und Junggebliebene.

Es war einmal …

So beginnt auch dieses moderne Mitmach-Märchen rund um Stella und ihre himmlische Mission, den Sternen einen Liebesdienst zu erweisen.

Eingebettet in die Erzählung wird ein komplettes Augenfitness-Programm mit 10 einfach zu erlernenden und wirkungsvollen Einzeltechniken präsentiert.

Der Gesundheitsfokus ist: Vitalisierung und Harmonisierung der Augen, Entspannung und Kräftigung der Augenmuskulatur, Stärkung von relevanten Organ-Funktionskreisen, Versorgung der Augen mit Vitalsubstanzen, mentale Ruhepolung.

Stella poliert die Sterne. Ein modernes Mitmach-Märchen zur Augenfitness für Kinder und Junggebliebene.

- Autor: Gottfried Eckert | Verlag: BOD
- Buch, Paperback, s/w, 68 Seiten
- Sprache: Deutsch
- ISBN: 9783769399189
- Einzelpreis: € 8,90 [D] inkl. gesetzl. MWSt.

Leseprobe: **öffnen**

Jetzt bei Amazon, über andere Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: Books on Demand GmbH
In de Tarpen 42, D-22848 Norderstedt, ✆ +49 (0)40 53433511 ✉ info@bod.de
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.bod.de
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.bod.de

Die Ebooks





- Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
- Elektronische Publikation, 68 Seiten
- Ebook (dt.): ASIN B0DWSX72SF (Amazon)
- Ebook (en.): ASIN B0DWT93ZSV (Amazon)

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, ✆ +49 (0)2631 405535 ✉ mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html







© 2026 | IBGS. Gottfried Eckert, www.institut360.de

Musik-CD

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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!



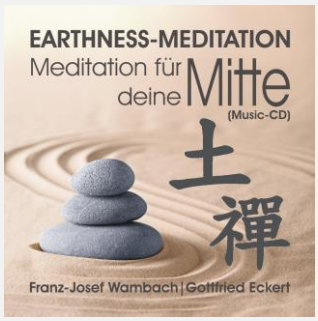


Functional QiGong Vol I. (Musik-CD)

Autor: Gottfried Eckert u.a.
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN: 978-3-945249-35-2
CD, Dauer: 60 min
Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.

Weitere Informationen auch unter:
http://www.3trust-media.com/cd-verzeichnis.html

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



3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

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

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

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

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

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

Begleitendes Meditations-Booklet: http://www.3trust-media.com/files/earthness-meditation_booklet.pdf

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

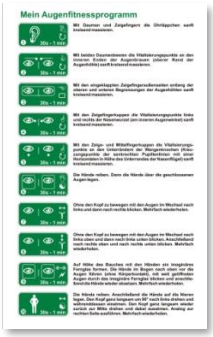
- Autor: Gottfried Eckert
- Musik: Franz-Josef Wambach
- Verlag: 3TRUST e.K.
- GEMA-freie Produktion
- CD, Laufzeit: ca. 60 min
- ISBN: 978-3-945249-25-3
- Einzelpreis: € 19,80 [D] inkl. gesetzl. MWSt.

Jetzt bestellen: www.3trust-media.com

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Weitere Medien und Produkte







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

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

Produktkategorie: Sonstiges Papierprodukt

Weitere Medien und Produkte auf Anfrage.

Jetzt bestellen:

www.3trust-media.com

3TRUST Media-Verlagsprogramm

Print Video

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, ✆ +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

© 2026 | IBGS. Gottfried Eckert, www.institut360.de

Bing Wu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026



Das Buch zum Kurs.

3TRUST VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Das chinesische Jahr des Feuer-Pferdes beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2026 um 04:04 Uhr und endet am 4. Februar 2027 um 09:47 Uhr.

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

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

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

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

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

Keywords: Traditionelle chin. Künste. QiGong. Meditation. BaZi. Qi Men Dun Jia. YiJing. TCM. 5 Wandlungsphasen. Bing Wu-QiGong. Feuer-Pferd 2026. Jahresprogramm.

Bing Wu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Buch, Paperback, s/w, 160 Seiten
- Sprache: Deutsch
- ISBN: 978-3-945249-74-1
- Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. gesetzl. MWSt.

Leseprobe: **öffnen**

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Bing Wu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026



3TRUST VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Das chinesische Jahr des Feuer-Pferdes beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2026 um 04:04 Uhr und endet am 4. Februar 2027 um 09:47 Uhr.

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

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

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

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

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

Keywords: Traditionelle chin. Künste. QiGong. Meditation. BaZi. Qi Men Dun Jia. YiJing. TCM. 5 Wandlungsphasen. Bing Wu-QiGong. Feuer-Pferd 2026. Jahresprogramm.

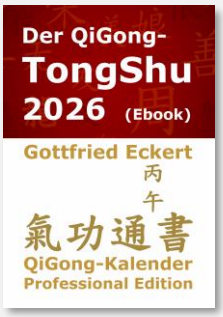
Bing Wu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Elektronische Publikation, 160 Seiten
- Sprache: Deutsch
- Ebook: ASIN B0G1LZM51T (Amazon)

Leseprobe: **öffnen**

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Der QiGong-TongShu 2026 (Ebook)



Erweiterte Edition

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

Herzlich willkommen im Jahr des Feuer-Pferdes 2026

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

Der vorliegende **QiGong-TongShu** umfasst periodisch das chinesische Jahr des **Feuer-Pferdes Bing Wu**, das nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2026** um 04:04 Uhr beginnt. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu und eröffnet einen **innovativen** und **mehrdimensionalen**, effektiv-nachhaltigen **QiGong-Übungsweg** für interessierte Einsteiger als auch für ganzheitlich orientierte, fortgeschrittene Praktizierende.

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

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

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

Der QiGong-TongShu 2026 (Ebook)

- Autor/Hrsg: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Elektronische Publikation, 748 Seiten
- Sprache: Deutsch
- Ebook: ASIN B0G1LRMTPM (Amazon)

Leseprobe: **öffnen**

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

TongShu XP 2026
Traditioneller Kalender (Ebook|Deutsch)



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

Der TongShu XP 2026 bietet Expertenwissen der traditionellen chinesischen Künste. Das Kalendarium hält für jeden Kalendertag grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten bereit. Die Infothek offeriert Begriffserklärungen und sachdienliche Informationen.

Features:

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

Weitere Informationen: **www.tongshu.de**

TongShu XP 2026 (Ebook|Deutsch)

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Elektronische Publikation, ca. 415 Seiten
- Sprache: Deutsch
- Ebook: ASIN B0G1LVG5T4 (Amazon)

Leseprobe: **öffnen**

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, +49 (0)2631 405535 mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Mein digitaler Sonnenkalender 2026 (Ebook|Deutsch)



Mach 2026 zu deinem Sonnenjahr. Der digitale Sonnenkalender ist dir auf dem Weg durch das Jahr ein treuer Begleiter …

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

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

Kompatibel und ergänzend zu anderen Jahreskalendern.

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

Keywords: Mein digitaler Sonnenkalender 2026. Sonnenglück. Sonnenprogramm. Kalender. Almanach. Jahrbuch. Feuer-Pferd 2026. Jahr des Pferdes. Chinesische Astrologie. Gottfried Eckert.

Mein digitaler Sonnenkalender 2026 (Ebook|Deutsch)

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Elektronische Publikation, ca. 495 Seiten
- Sprache: Deutsch
- Ebook: ASIN B0G1M12H4T (Amazon)

Leseprobe: **öffnen**

Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, ✆ +49 (0)2631 405535 ✉ mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html

Das QiGong-Brevier 2026 Mein Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)



Herzlich willkommen im Jahr des Feuer-Pferdes 2026 …

Das chinesische Jahr des Feuer-Pferdes Bing Wu beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2026 um 04:04 Uhr und endet am 4. Februar 2027 um 09:47 Uhr. Das Feuer-Pferd löst zu diesem Zeitpunkt die Holz-Schlange als Jahresregenten ab.

Bing Wu ist das 43. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 3. Himmelsstamm (Bing – Yang Feuer) mit dem 7. Erdzweig (Wu – Pferd). Aus energetischer Sicht trifft das Yang Feuer des Himmelsstammes auf das Yang Feuer im Erdzweig.

Das in diesem Ebook präsentierte QiGong-Kurzprogramm berücksichtigt die elementaren Gegebenheiten und offeriert ein systematisches, bedarfsgerechtes und zielgerichtetes Rescue-Programm, das als Add-on zu den spezifischen, tagesabhängig arrangierten Übungssequenzen des Qi-Gong-TongShus 2026 (Ebook) gedacht ist.

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

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

Das QiGong-Brevier 2026. Mein Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Elektronische Publikation, ca. 64 Seiten
- Sprache: Deutsch
- Ebook: ASIN B0G1LMKHWX (Amazon)

Leseprobe: **öffnen**

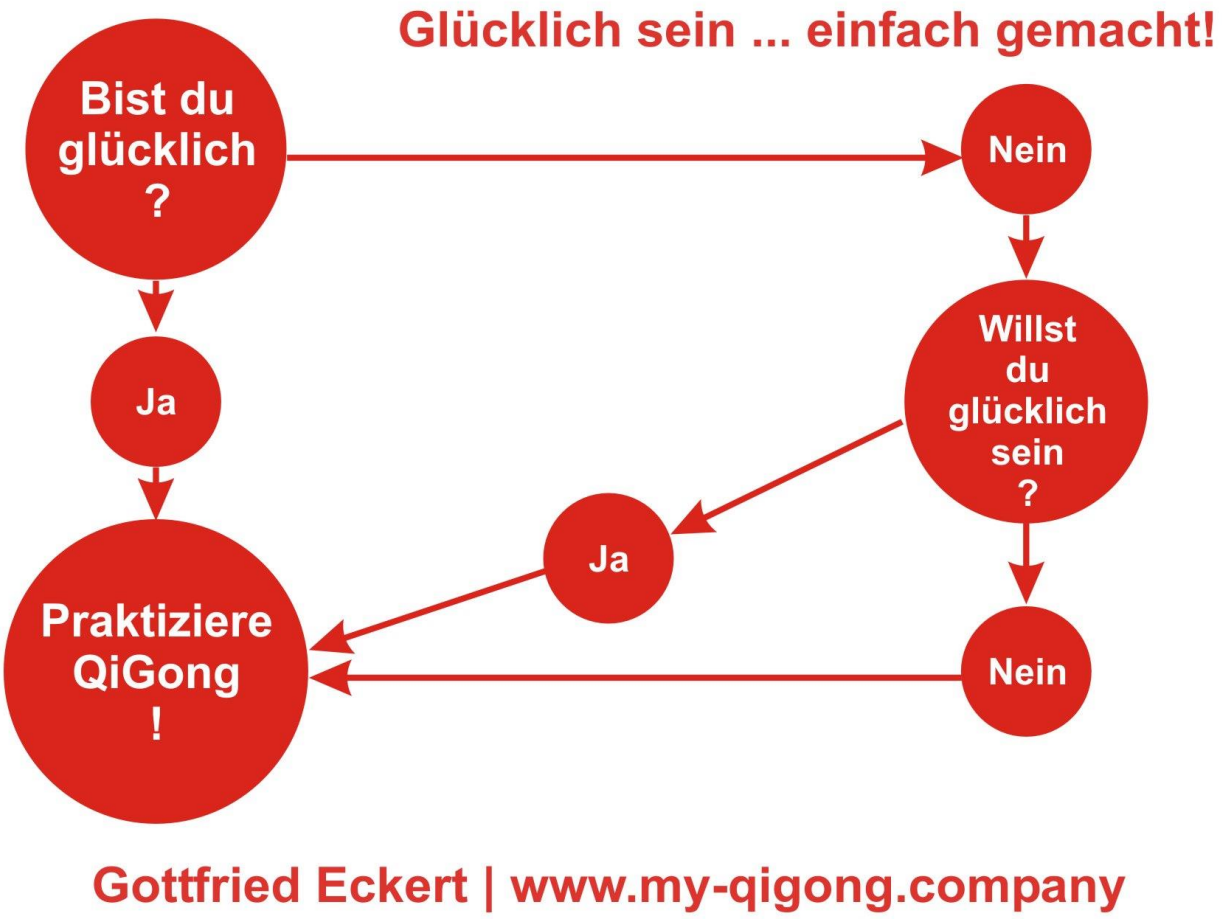
Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit
Hersteller i.S.d. GPSR: 3TRUST e.K.
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, ✆ +49 (0)2631 405535 ✉ mail@3trust-media.com
Ausführliche Produktbeschreibungen unter www.3trust-media.com
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.
Weitere Informationen: www.3trust-media.com/produktsicherheit.html



"Im Leben kommt es nicht darauf an,
ein gutes Blatt in der Hand zu haben,
sondern mit schlechten Karten
gut zu spielen."

Robert Louis Stevenson

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


Glücklich sein ... einfach gemacht!
Bist du glücklich ?
Nein
Ja
Willst du glücklich sein ?
Ja
Praktiziere QiGong !
Nein
Gottfried Eckert | www.my-qigong.company



© 3TRUST e.K. – Foto: Bettina Spitzer

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

© IBGS.Gottfried Eckert. Alle Rechte vorbehalten.

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

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

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

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