

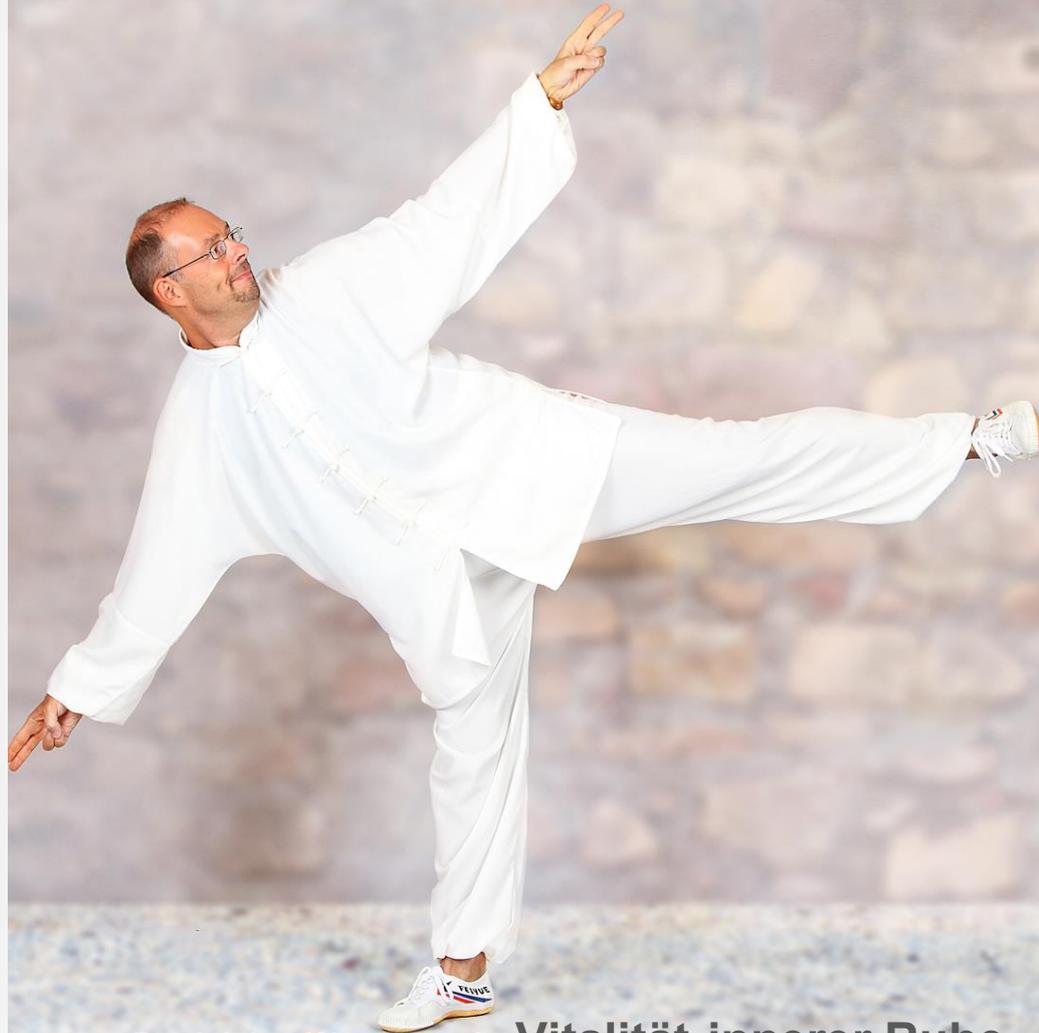
# Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,  
Weihnachten steht vor der Türe und das alte Jahr schickt sich an, Platz zu machen für das neue Jahr 2026. Zeit und Gelegenheit, das ALTE loszulassen und das NEUE willkommen zu heißen. Die Redaktion verabschiedet sich mit der aktuellen Ausgabe **Nr. 12-2025** des IBGS-Magazins.

Die Redaktion wünscht auf diesem Wege allen Kundinnen und Kunden, Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Geschäftspartnerinnen und Geschäftspartnern und Leserinnen und Lesern ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest, allerbesten Neujahrsstart und ein glückliches und vitalharmonisches Jahr 2026.

Herzlichst,  
Gottfried Eckert



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

Übungspraxis  
ibgs-Programme  
ibgs-Veranstaltungskalender  
Medien und Produkte  
Impressum

**QiGong & Meditation im Monat der Erd-Ratte 戊子**

Settings	
<b>Übungsfolge</b>	Die vorgestellte Übungspraxis ist passgenau auf die Energiematrix des Erd-Ratten-Monats kodiert und soll die Übenden unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Monatsenergien zu kommen. © BI62 + Dü3
<b>Zeitraum</b>	07.12.2025 - 04.01.2026
<b>Himmelsrichtung</b>	W (247,6° - 292,5°)
<b>Anleitung</b>	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 Die Hände in Gebetshaltung vor dem Körper zusammenbringen und über den Kopf führen.
- ❷ Währenddessen das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern, das linke Bein heben und anwinkeln.
- ❸ Das linke Bein nach vorne und gleichzeitig den Oberkörper sanft nach hinten strecken. Die Position halten.
- ❹ Die Position beenden. Den linken Fuß absetzen, und die Arme sinken lassen.
- ↔ Wechsel: Die Übung analog auf dem linken Standbein 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.



© 3TRUST e.K. | Foto: Jörg Lügerting, www.fotostudio-one.de



**QIGONG.Meditation**

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die linke Hand vor das untere Dantian führen. Die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand befindet sich mittig vor der Brust. Die Fingerspitzen zeigen nach oben und der Handrücken zur rechten Seite.
- ❷ Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation. Alternative Praxis: 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 langsam öffnen. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**



© 3TRUST e.K. | Foto: Jörg Lügerting, www.fotostudio-one.de



**Cheat Sheet Yi Si 2025**

**Meine Medien-Tipps** **WERBUNG**

**Der QiGong-TongShu 2025**  
**ISBN: 978-3-945249-93-2**

Für alle, die MEHR wollen: Der QiGong-TongShu 2025 enthält die vollständigen **täglichen QiGong-Übungsfolgen** sowie die **QiGong-Monatsprogramme** für das Jahr der Holz-Schlange. 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.

**Yi Si-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Holz-Schlange 2025**  
**ISBN: 978-3-945249-73-4**

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

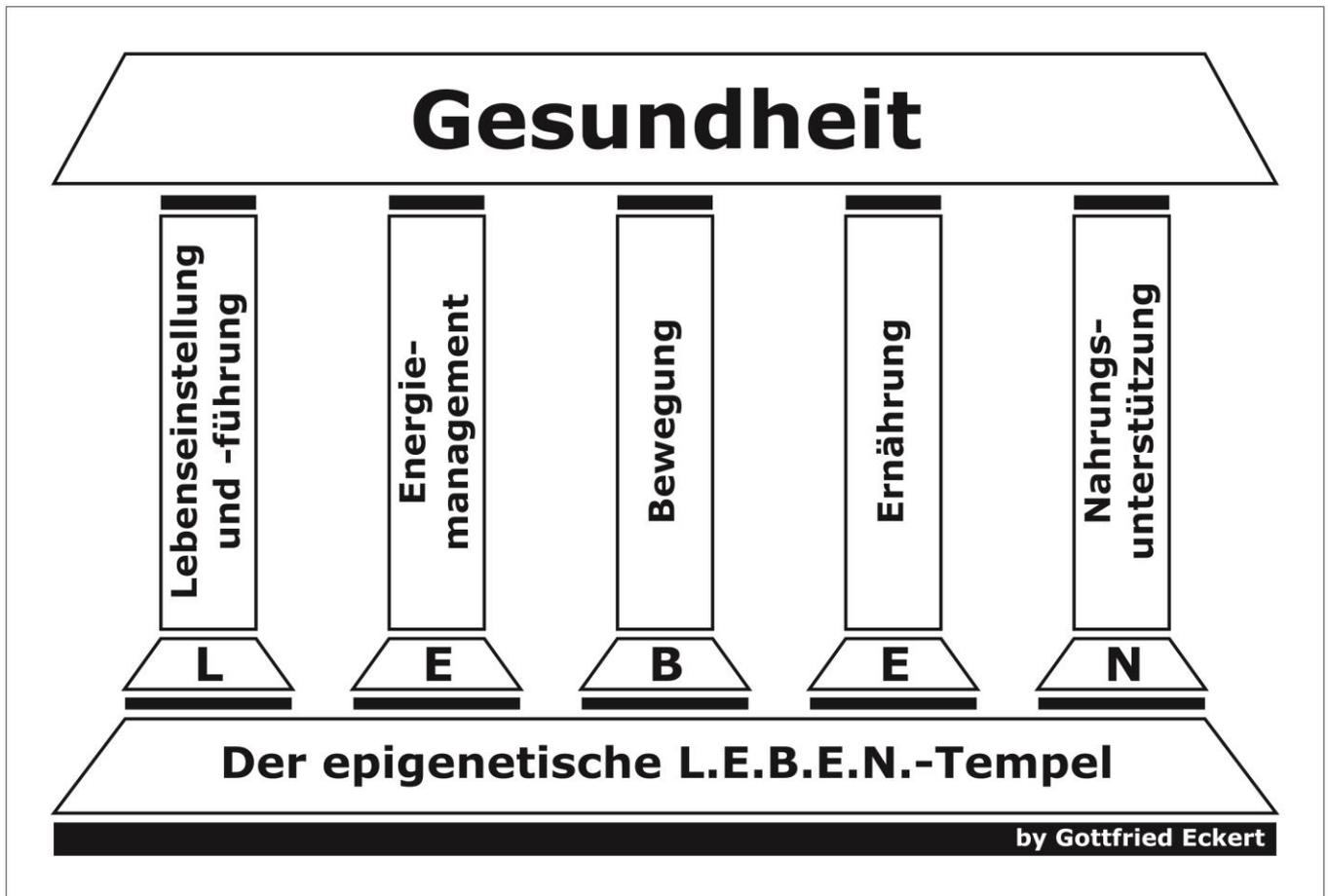


**Web-Tipp**

Die funktionelle QiGong-Übung des Tages:

[www.my-qigong.company/heute.html](http://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](http://www.leben-programm.de)

### Traditionelles chinesisches Augen-QiGong

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong bietet ein ganzheitliches, authentisches Vitalisierungs- & Harmonisierungssystem 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 komplexeren 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 Augenfitness-Techniken. 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-/Expertenprogramm** beinhaltet ein professionelles systemdynamisch-funktionelles Setting zur Rückenmobilisation und -balance. Systemmodule sind: Qi-Aktivierung für die Rückenfitness, BewegungsQiGong für die Rückenfitness, Atemtechniken für die Rückenfitness, QiGong-Form für die Rückenfitness, Chan-Meditation für die Rückenfitness.

Flankierend wirken effektive Methoden der **Selbstregulation** und erlesene, überlieferte energetische 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!

## 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

## Shaolin-QiGong nach Shaolinmeister Shi Xinggui

Die Shaolin QiGong-Programme "Shaolin BaGua-QiGong Teil I - III", "Shaolin Luohan QiGong I - III" und "Shaolin Tiger- und Drachen-QiGong I - III" sind von Shaolinmeister Shi Xinggui (32. Generation der Shaolinmönche) entwickelt worden.

Shi Xinggui hat ein authentisches eigenes Übungssystem geschaffen, das einerseits in der Tradition des Shaolin-Klosters steht und andererseits die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis berücksichtigt. Es ist ein ganzheitlicher, effektiv-nachhaltiger QiGong-Stil mit weichen, sanften und harmonisierenden Bewegungen, der den Übenden unterstützt, körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durchs Leben zu gehen. Die Übungen fördern durch ihren sanften Bewegungsfluss ein inneres Empfinden von Leichtigkeit. Shaolin QiGong nach Shaolinmeister Shi Xinggui ist grundsätzlich für jeden - unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung - geeignet.

### 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 urchimliche 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-Leistungssportfolio

- Ausbildungen
- Vorträge, Seminare, Workshops, 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. Shijīāmùní) zurückverfolgt werden. Als Begründer (1. Patriarch) des Chan-Buddhismus in China gilt einige Generationen später der legendäre indische Mönch Bodhidharma (chin. Pútidámó). 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 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 wiederzubegeben.



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.**

## 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 Selbstständigkeit 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!

**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-WF84V 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: Schutz- und Immun-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: Schutz- und Immun-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: QiGong für deinen Vagusnerv - Kurs-ID KU-ST-CNAZVT**

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

**Präventionskurs: QiGong für deinen Vagusnerv (Kompakt) - Kurs-ID KU-ST-YMA68B und Kurs-ID KU-ST-BUBXXU**

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

**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-regeneratives Stressmanagement) ansprechen.

Apropos: QiGong kann nicht nur notwendige Rehabilitationsangebote zielführend begleiten, der Übungsweg eignet sich auch als effektive-nachhaltige Präventionsmaßnahme (PRÄHA) im Vorfeld von Therapien und Interventionen.

[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)



**Die S.K.A.L.-Methode**  
by Gottfried Eckert

In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle ...




Skål ... zum Wohl!

Gottfried Eckert | [www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)

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

# DESIGN YOUR HEALTH 2025

Potentielle Auswirkungen der Jahresenergien auf die Gesundheit

Dysbalancen im FK Leber/Gallenblase (Leber, Blut, Augen, Sehnen, Wut u.a.)

Dysbalancen im FK Herz-Dünndarm (Herz-/ Kreislauf, Blutgefäße, Entzündungen, Aktionismus, Unruhe, Schlaflosigkeit u.a.)

Dysbalancen im FK Milz-Pankreas/Magen (Stoffwechsel, Magenprobleme, muskuläre Probleme, Qi-/Blut-Mangel, Immunkompetenz, Sorgen, Zweifel u.a.)

Dysbalancen im FK Lunge/Dickdarm (Atmungs-/Hautfunktionen, Immunkompetenz, Trauer/Depression u.a.)

Dysbalancen im FK Nieren/Blase (Blase, Nieren, Ohren, Knochen, Gehirn, Nervensystem, Yang-/Yin-Mangel, Immunkompetenz, Emotionale Stabilität, Willenskraft, Angst/Panik u.a.)

*Die Angaben sind ohne Gewähr, dienen der allgemeinen Information und verfolgen ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Es wird vorsorglich und ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren respektive gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. 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 betroffenen Personen sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Daten und Informationen nutzen. Die Nutzung von Daten bzw. Informationen erfolgt mithin auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.*



**Impressum:**

3TRUST e.K. - Verlag, Media & Services | Inhaber: Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.) | HRA 20921, AG Montabaur  
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied | Fon: +49 (0)2631 405535 | Email: mail@3trust-media.com

Foto: © J. Lügering, www.fotografie-one.de - Hintergrund: © bombomtea - Fotolia/Stock-Adobe

© 3TRUST e. K. | Foto: Jörg Lügering - www.fotografie-one.de



## YI SI-QIGONG 2025 Das QiGong-Jahresprogramm

Impressum: IBGS (V.i.S.d.P.: Gottfried Eckert) | In der Schleth 7 | D-56567 Neuwied | Email: mail@my-qigong.company

# Yi Si-QiGong by Gottfried Eckert QiGong im Zeichen der Holz-Schlange 2025

Die acht Trigramme aktivieren  
Den inneren Drachen reiten  
Donnerfäuste  
Roter Vogel in Harmonie  
Der rote Vogel zeigt seine Präsenz  
Der kleine Drache reitet auf einer Wolke  
Drei Tiger spielen mit dem Qi  
Großer Schlüssel zum Wolkentor  
Die Kammer der Willenskraft bewachen  
u.v.m.

Der Kurs:  
[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)  
Das Buch:  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

Impressum: IBGS (V.i.S.d.P.: Gottfried Eckert) | In der Schleth 7 | D-56567 Neuwied | Email: [mail@my-qigong.com](mailto:mail@my-qigong.com)

© 3TRUST Media | Foto: Jörg Ligerling, [www.fotografie-one.de](http://www.fotografie-one.de)

Design Your Life ...

**Der QiGong-TongShu 2025** Holz Schlange  
Gottfried Eckert  
乙巳  
氣功通書  
QiGong-Kalender Professional Edition

**Yi Si-QiGong**  
Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Holz-Schlange 2025  
乙巳氣功禪  
Gottfried Eckert  
Professional Edition

**Periodika 2025** **3TRUST** VERLAG, MEDIA & SERVICES

Das chinesische Jahr der Holz-Schlange Yi Si beginnt nach dem Sonnenkalender am 3. Februar 2025 um 22:12 Uhr und endet am 4. Februar 2026 um 04:03 Uhr. Yi Si ist das 42. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 2. Himmelsstamm (Yi, Yin Holz) mit dem 6. Erdzweig (Si, symbolisiert durch die Schlange). Aus energetischer Sicht trifft das Yin Holz des Himmelsstammes auf das Yin Feuer im Erdzweig.

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

**Gottfried Eckert**  
**Der Sonnenkalender 2025**  
Finde und gestalte dein Sonnenglück!

**TongShu<sup>XP</sup> 2025** Holz Schlange  
Traditioneller Kalender (Ebook|Deutsch)  
乙巳  
電子通書  
Gottfried Eckert

**Das QiGong-Brevier 2025** Holz Schlange  
Mein Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)  
乙巳  
氣功通書  
Gottfried Eckert

**Gottfried Eckert**  
**Mein digitaler Sonnenkalender 2025** (Ebook|Deutsch)

Impressum: 3TRUST e.K. | Inhaber: Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.) | HRA 20921, AG Montabaur  
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied | Fon: +49 (0)2631 405535 | Email: [mail@3trust-media.com](mailto:mail@3trust-media.com)



Foto: © Manfred Pätzold

### 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:

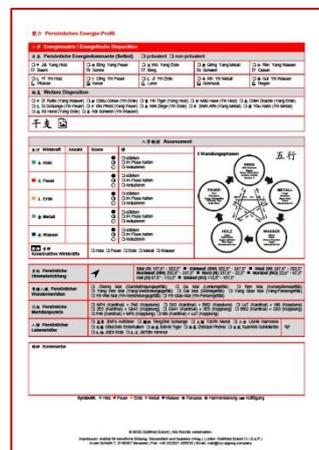
- Lebenseinstellung und -führung
- Energiemanagement
- Bewegung
- Ernährung
- Nahrungsunterstützung

#### 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](http://www.my-qigong.company)



# 5 DVDs mit Shaolinmeister Shi Xinggui



## Produktinformationen

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

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.

## DVD-Bestellung

### So einfach geht es ...

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

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

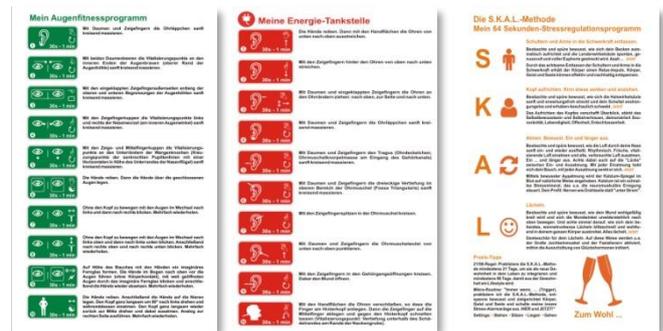
### LIKE ... ?!

Wenn die DVDs mit Shi Xinggui Gefallen gefunden haben, freuen wir uns über Kundenrezensionen samt Sternchen bei Amazon ([www.amazon.de](http://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](mailto:mail@3trust-media.com)  
Ausführliche Produktbeschreibungen unter [www.3trust-media.com](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

## Weitere Medien und Produkte



## Tischauflasteller: 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 inkl. gesetzl. MWSt., versandkostenfrei

Produktkategorie: Sonstiges Papierprodukt

Weitere Medien und Produkte auf Anfrage.

Jetzt bestellen:

[www.3trust-media.com](http://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](mailto:mail@3trust-media.com)  
Ausführliche Produktbeschreibungen unter [www.3trust-media.com](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

## Ebooks zu den Kauf-DVDs ...

## 3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

**Produktkategorie: Digitales Produkt**

Weitere Informationen auch unter:

[www.3trust-media.com/ebook-verzeichnis.htm](http://www.3trust-media.com/ebook-verzeichnis.htm)

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

Jetzt kaufen:

# www.amazon.de

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

## www.3trust-media.com

**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](mailto:mail@3trust-media.com)Ausführliche Produktbeschreibungen unter [www.3trust-media.com](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)Shaolin BaGua-QiGong I (Ebook)  
Die ÜbungsanleitungenShaolin BaGua-QiGong II (Ebook)  
Die ÜbungsanleitungenShaolin Luohan-QiGong I (Ebook)  
Die Übungsanleitungen3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)Energie in Harmonie (Ebook)  
Die Übungsanleitungen3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

© 3TRUST e.K. | Foto: Manfred Pätzold

## Für alle, die MEHR wollen – Die vitalen VIER ...

## 3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)**  
Traditionelles Augenfitness-Programm.  
10 Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv  
Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-06-2  
Paperback, 60 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
**Leseprobe:** [www.3trust-media.com/9783945249062\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249062_Leseprobe/index.html)
- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)**  
Systemdynamisches Augenfitness-Programm  
Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-07-9  
Paperback, 124 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 20,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
**Leseprobe:** [www.3trust-media.com/9783945249079\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249079_Leseprobe/index.html)
- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)**  
Funktionell-energetische Selbstregulationstechniken  
Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-09-3  
Paperback, 68 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
**Leseprobe:** [http://www.3trustmedia.com/9783945249093\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trustmedia.com/9783945249093_Leseprobe/index.html)
- **Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch**  
Systemdynamisches Rückenfitness-Programm  
Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN: 978-3-945249-20-8  
Paperback, 160 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm  
Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand  
**Leseprobe:** [www.3trust-media.com/9783945249208\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249208_Leseprobe/index.html)

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](http://www.3trust-media.com)
[www.amazon.de](http://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](mailto:mail@3trust-media.com)Ausführliche Produktbeschreibungen unter [www.3trust-media.com](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

Fachbuch



**TOP-Novität 2020!**

**Die QiGong-Apotheke**  
氣功藥店  
Gottfried Eckert  
Professional Edition

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

**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.
- ISBN: 978-3-945249-12-3
- Buch, Paperback, 560 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
- Einzelpreis: € 39,00 [D] inkl. MWSt. und Versand
- 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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

Schutz- und Immun-QiGong



**Neu bei 3TRUST!**

Gottfried Eckert

Schutz- und Immun-QiGong  
衛氣功禪

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.
- ISBN: 978-3-945249-36-9
- Buch, Paperback, s/w, 184 Seiten
- Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt.
- Leseprobe: [öffnen](#)
- Ebook: ASIN B0F82XK3GC ([Amazon](#))

**Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.**

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com) | [www.amazon.de](http://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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

## Buch



Gottfried Eckert

## Die I.M.M.U.N.-Formel

Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst

**Neu bei 3TRUST!**

### 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 alltags-taugliche, 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.
- ISBN: 978-3-945249-19-2
- Buch, Paperback, s/w, 92 Seiten
- Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. MwSt.
- Leseprobe: [öffnen](#)
- Ebook: ASIN B0F82VLZ6W ([Amazon](#))

Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.

Wir freuen uns :-)

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com) | [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

## Buch



Gottfried Eckert

## Die S.K.A.L.-Methode

In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle!



**Neu bei 3TRUST!**

### 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, niedrighschwellige, 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.
- ASIN: B0F82SFF8Z ([Amazon](#))
- Elektronische Publikation, 48 Seiten
- Leseprobe: [öffnen](#)

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

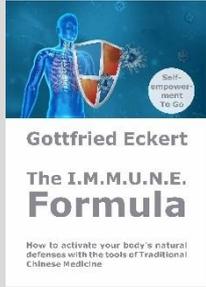
#### Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit

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](http://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](http://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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

**Buch**



**NEU BEI 3TRUST!**

**The I.M.M.U.N.E.-Formula. How to activate your body's natural defenses with the tools of Traditional Chinese Medicine (English edition)**

The I.M.M.U.N.E.-Formula has been developed on the basis of distinguished procedures and methods of Traditional Chinese Medicine (TCM). It offers an effective, sustainable and practical strategy in modern western systematics and methodology that is suitable for everyday use.

Essential formula components are: Self-massage. QiGong. Nutrition. Herbal medicine. Acupuncture.

All the disciplines mentioned pursue a common agenda, namely the management of the so-called Wei Qi (Defensive Qi). Or in western terms: the activation and strengthening of the body's natural defenses against pathogenic, disease causing influences and factors.

The I.M.M.U.N.E.-Formula literally constitutes and stages itself as a self-fulfilling prophecy: interdisciplinary, multimodal, multivalent, universal, natural, energetic.

**Keywords:** The I.M.M.U.N.E.-Formula. Immune hacking. Immune system. Natural defenses. Wei Qi. Defensive Qi. Traditional Chinese Medicine. TCM. Acupuncture. Nutrition. Herbal medicine. QiGong. Chan meditation. Massage. Self-empowerment. Life Management. Gottfried Eckert

**The I.M.M.U.N.E.-Formula. How to activate your body's natural defenses with the tools of Traditional Chinese Medicine (English edition)**

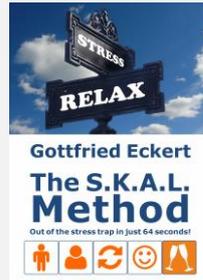
- Originaltitel (Original title): Die I.M.M.U.N.-Formel. Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst (translated from German into English)
- Autor (Author): Gottfried Eckert
- Verlag (Publisher): 3TRUST e.K.
- ASIN: B0CZBG2DLB ([Amazon](#))
- Elektronische Publikation (Electronic publication)
- Seiten (pages): 92
- Leseprobe (sample): [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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

**Buch**



**NEU BEI 3TRUST!**

**The S.K.A.L.-Method. Out of the stress trap in just 64 seconds! (English edition)**

Out of the stress trap in just 64 seconds?

No problem ... Just practice the S.K.A.L.-Method!

This simple, low-threshold and at the same time highly effective procedure with a Pareto effect (20 % effort - 80 % profit) will empower you to switch off your inner (stress) alarm system. So to say at the push of a button! And the clou is: it is suitable for everyday use. Are you interested?

**Content of the book:** Introduction and theoretical basics. The S.K.A.L.-Method. Add-on: Nutrition. Add-on: Self-massage. Add-on: Lifestyle. Spoiler: The epigenetic L.I.F.E.-Temple

**Keywords:** The S.K.A.L.-Method. Stress. Stress Management. Relaxation. Mental calming. Self-regularization. Self-empowerment. Gottfried Eckert.

**The S.K.A.L.-Method. Out of the stress trap in just 64 seconds! (English edition)**

- Originaltitel (Original title): Die S.K.A.L.-Methode. In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle! (translated from German into English)
- Autor (Author): Gottfried Eckert
- Verlag (Publisher): 3TRUST e.K.
- ASIN: B0FH4T94F6 ([Amazon](#))
- Elektronische Publikation (Electronic publication)
- Seiten (pages): 48
- Leseprobe (sample): [öffnen](#)

**Jetzt bei [Amazon](#) kaufen und mit der kostenfreien Kindle-App für Smartphones, Tablets und PCs sofort zu lesen beginnen!**

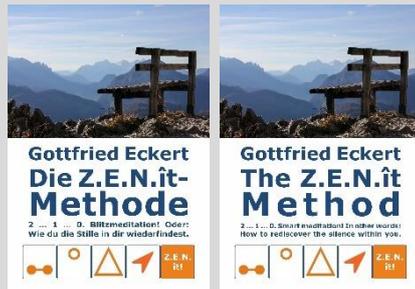


**Informationen zur allgemeinen Produktsicherheit**

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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

# Englische Editionen

## Buch



**NEU BEI  
3TRUST!**

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

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, niedrighschwellige, 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 wieder findest.**

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- ASIN: B0FHPQR87K ([Amazon](#))
- Elektronische Publikation, 48 Seiten
- Leseprobe: [öffnen](#)

**The Z.E.N.ît Method. 2 ... 1 ... 0. Smart meditation! In other words: How to rediscover the silence within you.**

- Autor (Author): Gottfried Eckert
- Verlag (Publisher): 3TRUST e.K.
- ASIN: B0FHPX7545 ([Amazon](#))
- Elektronische Publikation (Electronic publication)
- Seiten (pages): 48
- Leseprobe (sample): [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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

## Buch



**NEU BEI 3TRUST!**

**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.
- Buch, Paperback, s/w, 600 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-18-5
- Einzelpreis: € 40,00 [D] inkl. 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](http://www.3trust-media.com) | [www.amazon.de](http://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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

**Cross-Media: [www.leben-programm.de](http://www.leben-programm.de)**

**Profiling, Coaching und Training: [mail@leben-programm.de](mailto:mail@leben-programm.de)**

**Buch**



**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 steigert

**Neu bei 3TRUST!**

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

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 alltags-tauglichen 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 steigert**

- Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
- ISBN: 978-3-945249-14-7
- Buch, Paperback, s/w, 400 Seiten
- Einzelpreis: € 35,00 [D] inkl. 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](http://www.3trust-media.com) | [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

**Buch**



**Gottfried Eckert**

**Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück**

**Neu bei 3TRUST!**

**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.
- ISBN: 978-3-945249-16-1
- Buch, Paperback, s/w, 296 Seiten
- Einzelpreis: € 30,00 [D] inkl. MWSt.
- Leseprobe: [öffnen](#)
- Ebook: ASIN B0FBRBZ5LX ([Amazon](#))

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

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com) | [www.amazon.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

## Buch


**Gottfried Eckert**  
**Der epigenetische**  
**Power-Guide**

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

**NEU BEI 3TRUST!**
**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 alltags-tauglichen 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 abgebildet.

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.
- ISBN: 978-3-945249-15-4
- Buch, Paperback, s/w, 540 Seiten
- Einzelpreis: € 40,00 [D] inkl. 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](http://www.3trust-media.com) | [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

## Buch


**Gottfried Eckert**  
**Die epigenetische**  
**H.E.L.P.-**  
**Formel**

Impulse für deine Gesundheit, ein vitales Leben und den notorischen Rest

**TOP-Novität 2023!**
**Die epigenetische H.E.L.P.-Formel**

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 epigenetische H.E.L.P.-Formel möchte in diesen Belangen eine vitale Inspiration und Hilfestellung sein. Sie konstituiert und inszeniert sich dabei buchstäblich und in algebraischer Systematik als gesundheitspraktische, effektiv-nachhaltige und zudem alltagstaugliche Handlungsstrategie.

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: BOD
- Buch, Paperback, s/w, 124 Seiten
- ISBN: 9783743100947
- Einzelpreis: € 6,99 [D] inkl. MwSt.
- Ebook; € 2,99 [D] inkl. MwSt.

**Leseprobe:** [öffnen](#)

**Jetzt bei [Amazon](#), über andere Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.**


**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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

**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](http://www.bod.de)  
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.  
Weitere Informationen: [www.bod.de](http://www.bod.de)

**Buch**



**Neu bei 3TRUST!**

**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.
- Buch, Paperback, s/w, 348 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-13-0
- Einzelpreis: € 35,00 [D] inkl. 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/](http://www.3trust-media.com/) | [www.amazon.de](http://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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

**Buch**



**Neu!**

**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
- ISBN: 978-3-945249-39-0
- Einzelpreis: € 35,00 [D] inkl. 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/](http://www.3trust-media.com/) | [www.amazon.de](http://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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

## Buch



Neu!

## 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 „Short-cut“- und Pareto-Qualität für die vitale Ad hoc-Selbstanwendung. Das systematische Arrangement kreierte 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.
- ISBN: 978-3-945249-32-1
- Buch, Paperback, s/w, 92 Seiten
- Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. MWSt.
- Leseprobe: [öffnen](#)
- Ebook (dt): ASIN B0F82W1TT8 ([Amazon](#))
- Ebook (en): ASIN B0F914JT5J ([Amazon](#))

Jetzt direkt beim Verlag, über die einschlägigen Online-Bookshops oder den Buchhandel bestellen.

Wir freuen uns :-)

[www.3trust-media.com/](http://www.3trust-media.com/) | [www.amazon.de](http://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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

## Buch



Neu!

## 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
- ISBN: 9783769399189
- Einzelpreis: € 8,90 [D] inkl. 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](http://www.bod.de)  
Verzicht auf Gebrauchs- bzw. Nutzungsanweisungen und Sicherheitsinformationen gemäß Art. 9 Abs. 7 S. 2 GPSR.  
Weitere Informationen: [www.bod.de](http://www.bod.de)

## Die Ebooks



- Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
- Ebook, 68 Seiten
- ASIN: B0DWSX72SF (dt), [Amazon](#)
- ASIN: B0DWT93ZSV (engl), [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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

Buch



**Neu!**

**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.
- ISBN: 978-3-945249-34-5
- Buch, Paperback, s/w, 88 Seiten
- Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. MWSt.
- Leseprobe: [öffnen](#)
- Ebook: ASIN B0FR8MQ9RV ([Amazon](#))

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

[www.3trust-media.com/](http://www.3trust-media.com/) | [www.amazon.de](http://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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

Buch



**Neu!**

**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. Alltagsstauglich. 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.
- ASIN: B0FTX79KTL ([Amazon](#))
- Elektronische Publikation, 48 Seiten
- 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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)





Einfach mal

# LÄCHELN ... JETZT!

Den Mund breit werden lassen und beobachten, wie sich die Mundwinkel nach oben bewegen.

*Danke für dein Lächeln. Du hast auf diese Weise gerade rund 50 Muskeln trainiert und zudem die Ausschüttung von Glückshormonen angekurbelt!*

Gottfried Eckert

[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)



Heute bin ich ein(e) bewusste(r)

# Ausatmer(in) ...

In Stresssituationen atme ich - wie übrigens schon meine Steinzeitvorfahren - verstärkt ein. Dadurch sinkt der Kalziumspiegel in meinem Blut. Und meine Nerven liegen blank.

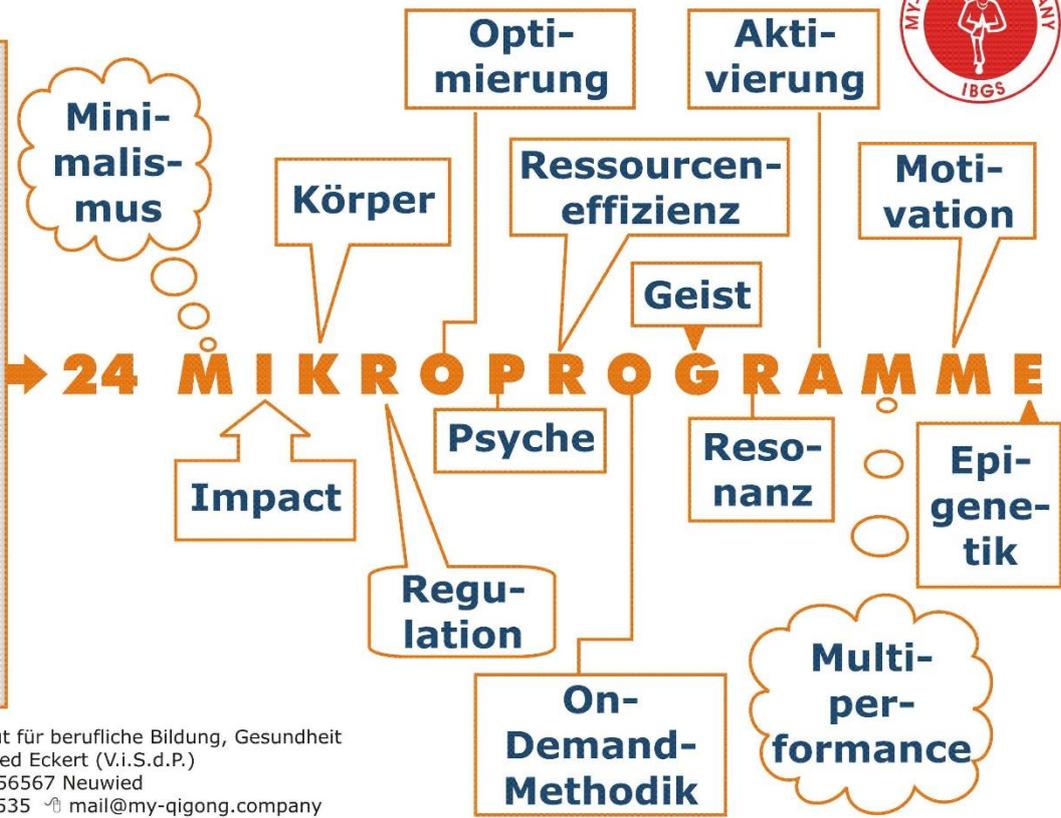
Ich entscheide mich jetzt, in diesen Situationen bewusst auszuatmen. Der Kalziumspiegel steigt an. Und ich habe Nerven wie Drahtseile.

Gottfried Eckert

[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)

# MAP

- 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



**Impressum:** Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.)  
 In der Schleth 7, D-56567 Neuwied  
 ☎ +49 (0)2631 405535 ✉ mail@my-qigong.company

## Die Epigenetik-Reihe ...



**Gottfried Eckert**  
**Die S.K.A.L.-Methode**

In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle!



**Gottfried Eckert**  
**Die Z.E.N.ît-Methode**

2 ... 1 ... 0. Blitzmeditation! Oder: Wie du die Stille in dir wiederfindest.



**Gottfried Eckert**

**Die I.M.M.U.N.-Formel**

Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst



**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



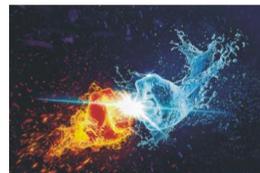
**Gottfried Eckert**  
**Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm**

Wie du auf natürliche Weise und systematisch Schlafkompetenz entwickelst und damit deine Lebensqualität nachhaltig steigert



**Gottfried Eckert**

**Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück**



**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**

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

Impulse für deine Gesundheit, ein vitales Leben und den notorischen Rest

[www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company) | [www.leben-programm.de](http://www.leben-programm.de)

**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

Fachbuch



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.

ISBN: 978-3-945249-30-7

Buch, Paperback, 140 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm

Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

**Leseprobe:** [www.3trust-media.com/9783945249307](http://www.3trust-media.com/9783945249307) [Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249307)

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

Musik-CD



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

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

Das Functional QiGong-Programm umfasst 8 Workout-Module à 10 Einzelübungen - 80 funktionell-energetische Übungen in Summe. Das alles ohne Geräte. Nur du und dein Körper, dein Geist und deine Seele.

Bewegend. Dynamisch. Energiegeladen. Percussion. Drums. Bass. E-Gitarre. Die CD bietet die passende Musik zu dem Buch "Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Übungsband I)", ISBN 978-3-945249-30-7. Die Musik begleitet den Qi-Fluss im Lenkergesäß (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. MWSt. und Versand

Weitere Informationen auch unter: <http://www.3trust-media.com/cd-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](http://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](http://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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

## Fachbücher

### 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

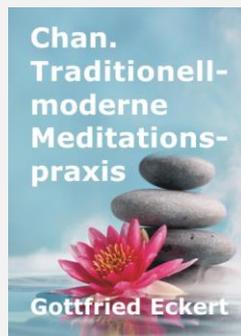
Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.

ISBN: 978-3-945249-24-6

Buch, Paperback, 168 Seiten, Größe 21,0 x 14,8 cm, s/w  
Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

**Leseprobe:** [http://www.3trust-media.com/9783945249246\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249246_Leseprobe/index.html)

### 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 Buddha-natur 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-nachhaltigen 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. MWSt. und Versand

#### Leseprobe:

[http://www.3trustmedia.com/9783945249222\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trustmedia.com/9783945249222_Leseprobe/index.html)

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

[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com) | [www.amazon.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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
- Preis: € 58,00 inkl. gesetzl. MWSt. + Versand [D]
- Leseprobe: [http://www.3trust-media.com/9783945249888\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249888_Leseprobe/index.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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

**Jetzt bestellen: [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)**

**Fachbuch**



**Das Buch zum Kurs.**

**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.**

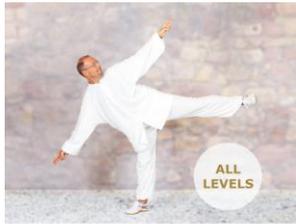
- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Buch, Paperback, s/w, 164 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-66-6
- Preis: € 25,00 inkl. gesetzl. MWSt. + Versand [D]
- Leseprobe: [http://www.3trust-media.com/9783945249666\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249666_Leseprobe/index.html)

**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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

## Fachbuch

### Functional-QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte



Gottfried Eckert  
**FUNCTIONAL  
QIGONG 5 X**  
Das Erwachen der Mitte  
土覺醒氣功禪

Das Buch zum  
Kurs.

**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

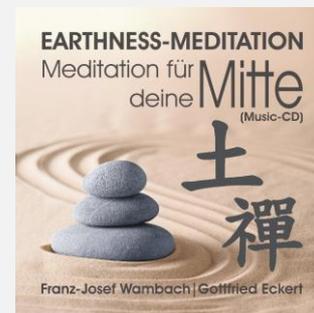
#### Functional-QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte

- 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. MWSt. und Versand

**Leseprobe:** [http://www.3trust-media.com/9783945249680\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249680_Leseprobe/index.html)

## Meditations-CD

### 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](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. MWSt. und Versand

**Jetzt bestellen:** [www.3trust-media.com](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

## HerzBuch-Edition



### 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 inkl. MWSt. und Versand

#### Leseprobe:

[http://www.3trust-media.com/9783945249505\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249505_Leseprobe/index.html)



### Griß 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 inkl. MWSt. und Versand

#### Leseprobe:

[http://www.3trust-media.com/9783945249550\\_Leseprobe/index.html](http://www.3trust-media.com/9783945249550_Leseprobe/index.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](http://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](http://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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

## Periodika

AKTUELL!

## Der QiGong-TongShu 2025



## 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.

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

## Herzlich willkommen im Jahr der Holz-Schlange 2025

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

Der vorliegende **QiGong-TongShu** umfasst periodisch das chinesische Jahr der **Holz-Schlange Yi Si**, das nach dem Sonnenkalender am **3. Februar 2025** um 22:12 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 **Selbstmassagetechnik** werden die passenden Vitalisierungspunkte des Tages vorgestellt. Neben der Informationsfunktion offeriert der TongShu auch eine standardisierte **Dokumentationsmöglichkeit**. Es gibt Raum für eigene **Notizen** sowie für die Einschätzung der aktuellen **Stimmung** und des **Persönlichen Energie-Niveaus**.

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 2025

- Autor/Hrsg: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Buch, Paperback, s/w, 468 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-93-2
- Einzelpreis: € 35,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

AKTUELL!

## Yi Si-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Holz-Schlange 2025



## Das Buch zum Kurs.

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Das chinesische Jahr der Holz-Schlange beginnt nach dem Sonnenkalender am 3. Februar 2025 um 22:12 Uhr und endet am 4. Februar 2026 um 04:03 Uhr.

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

Das Yi Si-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. Yi Si-QiGong. Holz-Schlange 2025. Jahresprogramm.

## Yi Si-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Holz-Schlange 2025

- Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
- Buch, Paperback, s/w, 160 Seiten, Sprache: Deutsch
- ISBN: 978-3-945249-73-4
- Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand
- Ebook: My QiGong-Workshop 2025. Elektronische Publikation. ASIN: B0DVSYQKK. [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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

Periodika (Ebooks)

**AKTUELL!**

**TongShu XP 2025**  
Traditioneller Kalender (Ebook|Deutsch)



**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

Der TongShu XP 2025 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](http://www.tongshu.de)

**TongShu XP 2025 (Ebook|Deutsch)**

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Digitales Produkt, Elektronische Publikation
- ca. 415 Seiten
- ASIN: B0DJJSCHNP9

Jetzt kaufen:

<https://www.amazon.de/dp/B0DJJSCHNP9>

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

**AKTUELL!**

**Das QiGong-Brevier 2025**  
Mein Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)



**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Herzlich willkommen im Jahr der Holz-Schlange 2025 ...

Das chinesische Jahr der Holz-Schlange Yi Si beginnt nach dem Sonnenkalender am 3. Februar 2025 um 22:12 Uhr. Die Holz-Schlange löst zu diesem Zeitpunkt den Holz-Drachen als Jahresregenten ab.

Yi Si ist das 42. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 2. Himmelsstamm (Yi – Yin Holz) mit dem 6. Erdzweig (Si – Schlange). Aus energetischer Sicht trifft das Yin Holz des Himmelsstammes auf das Yin 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 QiGong-TongShus 2025 (ISBN: 978-3-945249-93-2) 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 2025. Mein Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)**

- Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Digitales Produkt, Elektronische Publikation
- ca. 70 Seiten
- ASIN: B0DJSDKDWQ

Jetzt kaufen:

<https://www.amazon.de/dp/B0DJSDKDWQ>

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](http://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](http://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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

## Periodika

**AKTUELL!**

**Der Sonnenkalender 2025**  
Finde und gestalte dein Sonnenglück!



**Gottfried Eckert**

**Der Sonnenkalender 2025**

Finde und gestalte dein Sonnenglück!

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Mach 2025 zu deinem Sonnenjahr. Der Sonnenkalender ist dir auf dem Weg durch das Jahr ein treuer Begleiter ...

Wie du täglich dein Sonnenglück finden und gestalten kannst, zeigt dir dieser Buchkalender im übersichtlichen Wochenformat. 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: Der Sonnenkalender 2025. Sonnenglück. Sonnenprogramm. Kalender. Almanach. Jahrbuch. Holz-Schlange 2025. Jahr der Schlange. Chinesische Astrologie. Gottfried Eckert.

**Der Sonnenkalender 2025. Finde und gestalte dein Sonnenglück!**

- Autor/Herausgeber: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Buch, Paperback, s/w, 200 Seiten
- ISBN: 978-3-945249-44-4
- Einzelpreis: € 20,00 [D] inkl. MWSt. und Versand

**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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

**Jetzt bestellen: [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)**

**AKTUELL!**

**Mein digitaler Sonnenkalender 2025**  
(Ebook|Deutsch)



**Gottfried Eckert**

**Mein digitaler Sonnenkalender 2025**  
(Ebook|Deutsch)

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

Mach 2025 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 2025. Sonnenglück. Sonnenprogramm. Kalender. Almanach. Jahrbuch. Holz-Schlange 2025. Jahr der Schlange. Chinesische Astrologie. Gottfried Eckert.

**Mein digitaler Sonnenkalender 2025**  
(Ebook|Deutsch)

- Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Digitales Produkt, Elektronische Publikation
- ca. 495 Seiten
- ASIN: B0DJSDTBXT

Jetzt kaufen:

<https://www.amazon.de/dp/B0DJSDTBXT>

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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

Periodika

NEU!

**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. MwSt. und Versand

**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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

NEU!

**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
- ASIN: B0G1LZM51T ([Amazon](https://www.amazon.de))

**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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

## Der QiGong-TongShu 2026 (Ebook)

NEU!



## 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.

3TRUST  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

## 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 **Selbstmassagetherapie** 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.
- Sprache: Deutsch
- Elektronische Publikation, 748 Seiten
- ASIN: B0G1LRMTPM ([Amazon](#))

Leseprobe: [öffnen](#)

TongShu XP 2026  
Traditioneller Kalender (Ebook|Deutsch)

NEU!



3TRUST  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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](http://www.tongshu.de)

## TongShu XP 2026 (Ebook|Deutsch)

- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- Sprache: Deutsch
- Elektronische Publikation, ca. 415 Seiten
- 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](http://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](http://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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

**NEU!**

**Mein digitaler Sonnenkalender 2026**  
(Ebook|Deutsch)



**Gottfried Eckert**

**Mein digitaler  
Sonnenkalender  
2026** (Ebook|Deutsch)

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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.
- Sprache: Deutsch
- Elektronische Publikation, ca. 495 Seiten
- 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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

**NEU!**

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



**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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 QiGong-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.
- Sprache: Deutsch
- Elektronische Publikation, ca. 64 Seiten
- 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](http://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](http://www.3trust-media.com/produktsicherheit.html)

Design Your Life ...



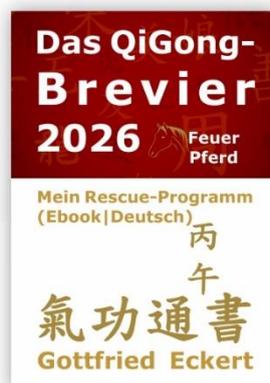
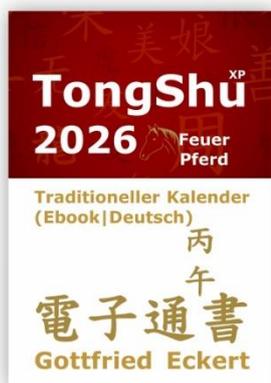
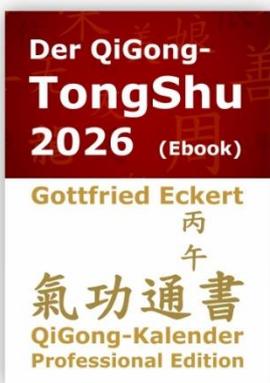
**Bing Wu-QiGong**  
Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026  
**丙午氣功禪**  
Gottfried Eckert  
Professional Edition

## 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](http://www.3trust-media.com)



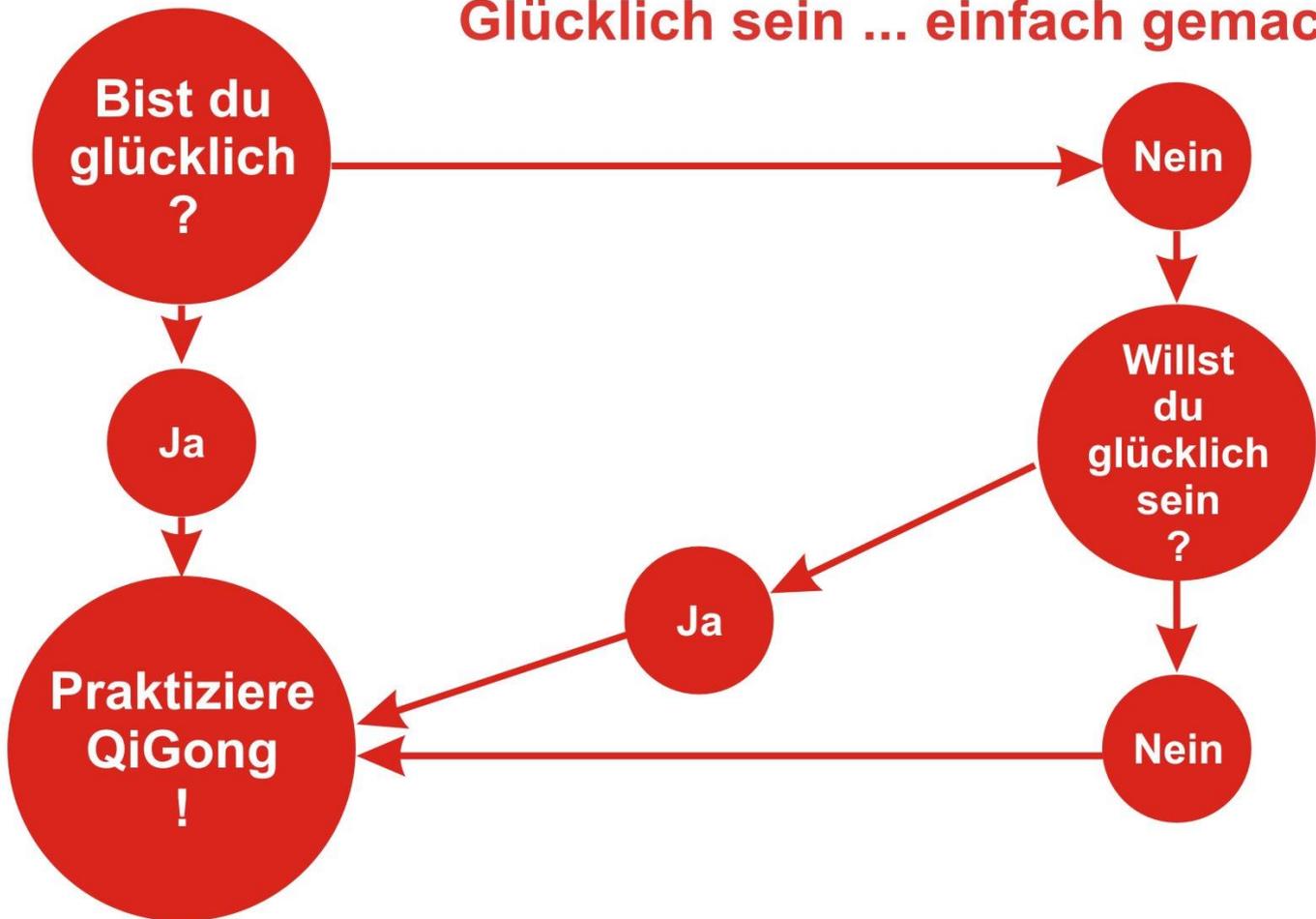
Impressum: 3TRUST e.K. (Hersteller i.S.d.GPSR) | Inhaber: Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.) | HRA 20921, AG Montabaur | USt-ID: DE243977788  
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied | Fon: +49 (0)2631 405535 | Email: mail@3trust-media.com



© 3TRUST e. K. | Credits: Jörg Lügering, Fotografie-ONE - Pixabay

Impressum: IBGS (V.i.S.D.P.: Gottfried Eckert | In der Schleth 7 | D-56567 Neuwied | Email: mail@my-qigong.company

## Glücklich sein ... einfach gemacht!



Gottfried Eckert | [www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)



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

**Gottfried Eckert  
[www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)**

---

## Impressum und rechtliche Hinweise

### Herausgeber des Magazins:

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales  
Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.)  
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied  
Fon: + 49 (0)2631 405535  
Email: [mail@institut360.de](mailto:mail@institut360.de) | [mail@my-qigong.company](mailto:mail@my-qigong.company)  
Internet: [www.institut360.de](http://www.institut360.de) | [www.my-qigong.company](http://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 Erfüllungsgehilfen 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.)