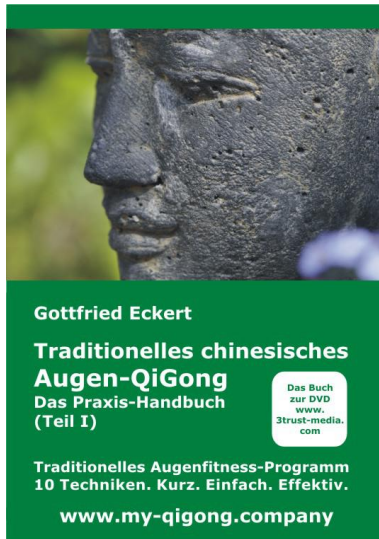


Augen-QiGong-Bücher vorgestellt

Datum: 03.08.2015 09:00

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: 3TRUST e. K.



ISBN: 978-3-945249-06-2

Neuwied. Der Neuwieder Mediendienstleister 3TRUST e. K. hat im Rahmen einer öffentlichen Präsentation am 1. August 2015 seine Buch-Novitäten vorgestellt.

Neu erschienen sind zwei Fachbücher zum Thema "Traditionelles chinesisches Augen-QiGong". Deren Motto ist: Traditionelles chinesisches Augen-QiGong macht die Augen fit und fördert zudem eine mentale Ruhepolung.

Verleger Gottfried Eckert: "Wir freuen uns, mit den beiden Praxis-Handbüchern zur Augenfitness ein augenmerklich akutes Gesundheitsanliegen zu thematisieren. Viele Menschen verbringen beruflich oder privat mehrere Stunden täglich am Personal Computer bzw. nutzen andere moderne Informationstechnologien, wie beispielsweise Notebooks, Netbooks, Tablet-PCs, Smartphones etc. Die Begleiterscheinungen sind vielfältig. Müde, trockene und

schmerzende Augen, verschwommenes Sehen, Druckgefühl, Verspannungen und sogar Kopfschmerzen plagen in zunehmendem Maße den modernen User. Mögliche Ursachen für Augenprobleme sind indes: eine verspannte, schwache oder unflexible Augenmuskulatur infolge überwiegender, dauerhafter Naharbeit, weiterhin eine unzureichende Versorgung der Augen mit Vitalsubstanzen, also Qi (Vitalenergie), Xue (Blut), Jing (Essenz) und Jin Ye (Körpersäfte), etwaige Dysbalancen in den TCM-Funktionskreisen sowie eine mangelhafte Ernährung und oxidativer Stress. An diesem Punkt setzen die Bücher an. Sie offerieren ein ganzheitliches, authentisches Vitalisierungs- und Harmonisierungs-System für die Augen, das die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise berücksichtigt. Das Setting ist verwurzelt in jahrtausendalten, millionenfach bewährten, traditionellen fernöstlichen Methoden. Alle Übungen und Techniken sind direkt zu erlernen und auszuführen. Von den Augenfitnessprogrammen profitieren unter anderem alle Anwenderinnen und Anwender von Informationstechnologien, alle Menschen, die überwiegend und dauerhaft Naharbeit ausführen und alle Trägerinnen und Träger von Sehhilfen. Weiterhin Sportlerinnen und Sportler, die bei Ausübung ihrer Sportart auf ein gutes Auge angewiesen sind sowie alle Menschen, denen eine klare Sicht - auch im übertragenen Sinne - wichtig ist."

Gottfried Eckert weiter: "In dem Fachbuch «Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)» wird ein niedrigschwelliges Basisprogramm präsentiert. Dieses umfasst 10 ausgewählte traditionelle Techniken der Selbstmassage und des Augenmuskulatur-Trainings. Der Clou: Die Techniken sind einfach, alltagstauglich, sofort und jederzeit anwendbar und höchst wirksam - bei minimalem Zeitaufwand. Dies ist sehr im Sinne vieler Anwenderinnen und Anwender. Zur Ergänzung des Basisprogramms werden weitere effektiv-nachhaltige Einzeltechniken und -methoden zur Augenfitness angeboten. Tipps zur vital-funktionellen Ernährung und Nahrungsunterstützung vervollständigen die systematische Übungspraxis. Das Praxis-Handbuch (Teil II) stellt in

der Folge ein professionelles und ganzheitliches Aufbau- und Expertenprogramm vor. Dieses liefert ein systemdynamisch-funktionelles Setting zur Stärkung relevanter TCM-Funktionskreise und dient der Versorgung der Augen mit den Vitalsubstanzen. Systemelemente sind: Qi-Aktivierung für die Augenfitness, BewegungsQiGong für die Augenfitness, Atemtechniken für die Augenfitness, QiGong-Form für die Augenfitness, Chan-Meditation für die Augenfitness. Die systematische Übungspraxis wird vervollständigt durch effektive Methoden der Selbstregulation und erlesene, überlieferte energetische Augenfitnesstechniken. Beide Praxis-Handbücher verfolgen ein nachhaltiges Ziel: Wir möchten damit unseren Leserinnen und Lesern schöne Augen machen!"

Weitere Infos zu den Augen-QiGong-Fachbüchern gibt es unter: www.3trust-media.com

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)

Autor: Gottfried Eckert

Verlag: 3TRUST e.K.

Paperback, 60 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm

ISBN: 978-3-945249-06-2

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)

Autor: Gottfried Eckert

Verlag: 3TRUST e.K.

Paperback, 124 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm

ISBN: 978-3-945249-07-9

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kontaktinformationen/Pressekontakt:

3TRUST e. K.

Verlag, Media & Services

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied

Fon: + 49 (0)2631 405535

Internet: www.3trust-media.com

Email: mail@3trust-media.com

Ansprechpartner: Gottfried Eckert

Sitz des Unternehmens: Neuwied

Inhaber: Gottfried Eckert

HRA 20921, Amtsgericht Montabaur

3TRUST e. K. ist ein innovativer und praxisorientierter Mediendienstleister mit Sitz in Neuwied (Rheinland-Pfalz). 3TRUST e. K. bietet seine Produkte und spezifischen Leistungen interessierten Einzelpersonen, Unternehmen und Organisationen an.