



Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,
Weihnachten steht vor der Türe und das alte Jahr schickt sich an, Platz zu machen für das neue Jahr 2016. Zeit und Gelegenheit, das ALTE bewusst, achtsam, in Dankbarkeit und Liebe loszulassen (es hat schließlich seinen Sinn erfüllt und zwar genauso und nicht anders!) und das NEUE freudvoll WILLKOMMEN zu heißen. Die Redaktion verabschiedet sich mit der aktuellen **Ausgabe Nr. 12** des IBGS-Magazins.

Viel Freude bei der Lektüre!

Herzlichst,
Gottfried Eckert

Wen es betrifft: Um die Hyperlinks im Online-Magazin nutzen zu können, ist es erforderlich, aus dem Webpaper-Modus in den PDF-Modus zu wechseln!

[Zum Archiv](#)

Wichtiger Hinweis: Das Magazin versteht sich selbst als offener „LEBENSMITTEL-Laden“. Die Regale sind randvoll und es gibt ein reichhaltiges Sortiment unterschiedlichster Lebensmittel. Ihr seid frei, euch zwanglos und nach Herzenslust zu bedienen. Einzige Einschränkung: Bitte beachtet die Urheberrechte an Wort und Bild! Wenn ein Produkt gefällt, einfach in den Einkaufswagen legen. Wenn nicht ... liegenlassen! Kein Problem. Vielleicht findet ja ein(e) andere(r) Käufer(in) Gefallen. Diese Freiheit der Wahl ermöglicht dem Ladenbesitzer, auch Produkte anzubieten, die aktuell nicht Mainstream sind bzw. bei dem einen oder anderen Kunden (momentan) gar auf Ablehnung stoßen ...

Alle Übungsbeschreibungen dienen der Information. Wer die jeweilige Übungspraxis anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers, Autors oder ihrer Erfüllungshelfen für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Übungen sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinisch-therapeutische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen, sofern diese angezeigt ist. Bitte bei gesundheitlichen Problemen dringend vor Beginn der jeweiligen Übung ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und insbesondere klären, ob die Übung individuell geeignet ist.



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

**Übungspraxis
ibgs-Fokus 2015
ibgs-Veranstaltungskalender 2015
Medien und Produkte/Novitäten 2015
Schatzkiste
Impressum**

1 Übung zur Stärkung der Nieren in der Wandlungsphase Wasser ...

Der Luohan blickt in den inneren Spiegel

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Mit beiden Händen einen imaginären Qi-Ball vor dem Körper formen. Die rechte Hand befindet sich dabei oben, die Handfläche weist nach unten. Die linke Hand ist unten, die Handfläche zeigt nach oben.
- ❷ Das Körpergewicht nach rechts verlagern, und den ganzen Körper auf der linken Ferse zur linken Seite drehen. Der rechte Fuß zieht nach. Das Körpergewicht ruht jetzt auf dem vorderen gebeugten (linken) Bein. Das rechte Bein weist gestreckt nach hinten.
- ❸ Die linke Hand im Bogen vor das obere Dantian führen, die Handfläche weist zum Körper. Gleichzeitig die rechte Hand zur rechten Hüftseite bewegen, die Handfläche zeigt zur Erde. Der Blick ist in die geöffnete linke Hand gerichtet. Die Position kurz halten.
- ❹ Die Position beenden. Die linke Hand absenken und mit beiden Händen wieder einen imaginären Qi-Ball vor dem Körper formen. Diesmal befindet sich die linke Hand oben, die Handfläche weist nach unten. Die rechte Hand ist unten, die Handfläche zeigt nach oben. Auf der linken Ferse wieder zur Mitte zurück drehen.
- ↔ **Seitenwechsel:** Die Übung analog zur anderen Seite ausführen.
- ☐ Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- 🕒 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.



Buch-Tipp



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

1 Übung zur seelischen Selbstregulation ...

Die Willenskraft Zhi spüren und führen

- ▼ **In alle acht Himmelsrichtungen gehen**
- ▶ **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 weist zum Körper. Den rechten Arm bis auf Brusthöhe heben. Der Arm ist offen und rund. Die Handfläche weist zum Körper. Die Schultern sind locker und entspannt. Der Blick ist in die geöffnete rechte Hand gerichtet. Nun eine Runde (vorzugsweise in 8 Schritten) im Uhrzeigersinn gehen. Mit dem rechten Fuß beginnen.
- ❷ Hand-, Arm-, Richtungswechsel. Die rechte Hand vor das untere Dantian führen. Die Handfläche weist zum Körper. Den linken Arm bis auf Brusthöhe heben. Der Arm ist offen und rund. Die Handfläche weist zum Körper. Die Schultern sind locker und entspannt. Der Blick ist in die geöffnete linke Hand gerichtet. Nun eine Runde (vorzugsweise in 8 Schritten) gegen den Uhrzeigersinn gehen. Mit dem linken Fuß beginnen.
- ☐ Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Den linken Fuß achtsam zurücksetzen. **Enger Stand.**

Buch-Tipp



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

1 funktionell-energetische Dehnübung

Den Berg erklimmen

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Einen tiefen Bogenstand einnehmen. Das linke vordere Bein ist tief gebeugt, der Oberschenkel annähernd parallel zum Boden. Wichtig ist, dass das Knie nicht über die Zehen hinausragt. Das rechte Bein ist nach hinten gestreckt, der rechte Fuß um ca. 45° ausgedreht. Das Körpergewicht ruht auf dem vorderen Bein. Der Oberkörper ist aufrecht. Beide Hände auf dem linken Oberschenkel absetzen. Die Position halten und die Dehnung spüren.
- ↔ Die Position beenden. Wieder aufrichten. Beinwechsel. Die Übung analog im tiefen Bogenstand mit vorderem rechten Bein und nach hinten gestrecktem linken Bein ausführen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. **Enger Stand.**

Buch-Tipp



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

Time for Chan GE

#ChanistderWeg.

2 Fachthemen stehen im Jahr 2015 im Fokus der ibgs: Rückenfitness und Augenfitness.

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong bietet ein ganzheitliches, authentisches System zur Rückenmobilisation und -balance, das die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise berücksichtigt. Das niedrigschwellige **Basisprogramm** umfasst 4 ausgewählte, einfach zu erlernende und wirkungsvolle traditionelle Rückenfitnessübungen als Kurzanwendung für die tägliche Rückenhygiene.

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

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

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

AnwenderInnenkreis

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

Qualitätsmerkmale

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

Gesundheitsfokus

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

Gewusst?

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

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong

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

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

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

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

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

AnwenderInnenkreis

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

Qualitätsmerkmale

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

Gesundheitsfokus

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

! Initiative zur Augenfitness gestartet:

<http://www.openpr.de/news/845113/Initiative-zur-Augenfitness-gestartet.html>

Das ibgs-Leistungssportfolio

- Ausbildungen
- Vorträge, Seminare, Workshops, Trainings
- Beratungen, Coachings



Ich mach dir schöne Augen!

Eine vital-funktionelle Ernährung kommt dem gesamten Organismus und damit auch den Augen zugute. Sie leistet einen wichtigen Beitrag zur Versorgung der Augen mit Qi, Xue, Jing und Jin Ye. Eine mangelhafte Ernährung bzw. die Ernährung mit leeren oder minderwertigen Nahrungsmitteln kann hingegen die (Sinnes-) Organe bzw. deren Funktionen sowie das biologische Abwehrsystem beeinträchtigen.

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

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

Online-Fragebogen der 3TRUST e.K.

Wenn du magst, freuen wir uns über dein Feedback als Augen(Fitness)-Zeugin/Zeuge :-)

Zum Feedback-Formular für die AnwenderInnen der Augen-QiGong-Programme geht es hier:
https://docs.google.com/forms/d/1_OleLuKsiZftnzpkU1yyf6meHVzBcRHOTTO6dhPaLM8/viewform

Ausbildungen (laufend/nach Vereinbarung)

Ausbildung zur/zum "Augen-QiGong Basic Instructor(in)"

Veranstaltungs-Code: TCA-BI
 Ausbildungseinheiten: min. 3
 Ausbildungsleiter: Gottfried Eckert
 Ausbildungsorte: IBGS-Trainingscenter Neuwied, D-A-CH
 Ausbildungsgebühr: € 60,00*
[Info](#) [Folder](#)

Ausbildung zur/zum "Augen-QiGong Instructor(in)"

Veranstaltungs-Code: TCA-I
 Ausbildungseinheiten: min. 14
 Ausbildungsleiter: Gottfried Eckert
 Ausbildungsorte: IBGS-Trainingscenter Neuwied, D-A-CH
 Ausbildungsgebühr: € 240,00*
[Info](#) [Folder](#)



(c) 3TRUST e.K. | Foto: Bettina Härle

Ausbildung zur/zum "Rücken-QiGong Instructor(in)"

Veranstaltungs-Code: TCR-I
 Ausbildungseinheiten: min. 14
 Ausbildungsleiter: Gottfried Eckert
 Ausbildungsorte: IBGS-Trainingscenter Neuwied, D-A-CH
 Ausbildungsgebühr: € 240,00*
[Info](#)



(c) 3TRUST e.K. | Foto: Bettina Härle

Weitere Veranstaltungen in Planung.

www.my-qigong.company

* umsatzsteuerbefreite Ausbildungsveranstaltung gemäß § 4 Nr. 21 UStG

Kurse (laufend/nach Vereinbarung)

Präventionskurs: Shaolin Präventions-und Entspannungs-QiGong - Kurs-ID 20150722-673561

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

Präventionskurs: Shaolin Präventions-und Entspannungs-QiGong (Kompakt) - Kurs-ID 20150722-673562

Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
 Kursleiter: Gottfried Eckert
 Kursort: überregional
 Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt
[Folder](#)

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

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

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

Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min – 2 Tage en suite
 Kursleiter: Gottfried Eckert
 Kursort: überregional
 Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt
[Folder](#)



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



Seminare/Events

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

Wir feiern unser kleines Jubiläum auf Sylt mit verschiedenen Highlights und Überraschungen:

- Informationsveranstaltungen
- Präventionskurs "Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong (Kompakt)"
- Book-Launch
- MY-QIGONG.CLUB-Treff
- u.v.m.

Das detaillierte Programm wird rechtzeitig veröffentlicht.

Präventionskurs: Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong (Kompakt) - Kurs-ID 20150722-673562

Kurstermin: 21.05.2016 - 22.05.2016

Umfang/Dauer: 8 UE à 90 min

Kursleiter: Gottfried Eckert

Kursort: D-25980 Westerland auf Sylt

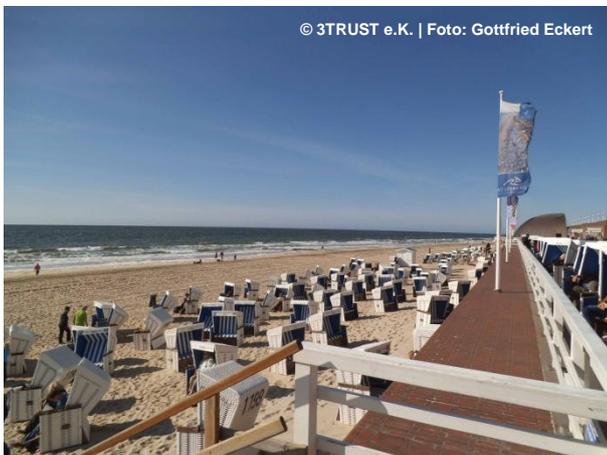
Kursgebühr: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt

Teilnehmerzahl: max. 15 (Frühzeitige Anmeldung erforderlich!)

[📄 Web Folder](#)



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



Reiseinformation: Sylt bietet für jeden (!) Geschmack und Geldbeutel die passende Unterkunft. Allerdings hat auf der Promi-Insel nur der "Frühe Vogel" die "Qual" der Wahl ...



Unterkunfts-Tipp WERBUNG

Einzelzimmer und Appartements Sabine Möller
 Am Grenzkrug 12, D-25980 Tinnum auf Sylt
 Infos/Buchung: www.willkommen-auf-sylt.de
 ☺ 5 min Fußweg zum Bahnhof/Beginn Fußgängerzone in Westerland; Shuttle zum Veranstaltungsort
 Unterkünfte: ab € 38,00 pro Übernachtung

Jetzt buchen:

www.my-qigong.company

Travel-Tipp WERBUNG

Ihre kompetente Ansprechpartnerin für alle Reisevorhaben:

123gesundereisen

Nicola Kaiser

Schillerstraße 21

D-40699 Erkrath

Fon: +49 (0)2104 35942

Email: kaiser@123zukunft.de



5 DVDs mit Shaolinmeister Shi Xinggui



Produktinformationen

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

Konditionen für TrainerInnen oder WiederverkäuferInnen auf [Anfrage](#).

DVD-Bestellung

So einfach geht es ...

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

www.3trust-media.com

LIKE ... ?!

Wenn die DVDs mit Shi Xinggui Gefallen gefunden haben, freuen wir uns über Kundenrezensionen samt Sternchen bei Amazon (www.amazon.de). Unser Angebot: Alle RezensentInnen, die mindestens eine 3TRUST-DVD mit Shi Xinggui bei Amazon bewerten, erhalten als kleines DANKE SCHÖN und Energieausgleich ein eSkript mit den Basisübungen des Rücken QiGongs. Nach Veröffentlichung der Rezension einfach eine Kurznachricht (Betreff: Rezension) an mail@3trust-media.com senden. Das eSkript wird dann kurzfristig an die Emailadresse der/des RezensentIn verschickt.

Weitere Medien und Produkte



Armband "A Mi Tuo Fo"

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



Armband "Luohan"

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



Augenfitness-Tischaufsteller

- Inhalt: Augenfitness-Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv.
- 300 g Qualitätsdruck matt, einseitiger UV-Lack glänzend
- Endformat: 9,8 cm x 16,2 cm
- Einzelpreis: € 6,50 inkl. gesetzl. MWSt., inkl. Versand

Weitere Medien und Produkte in Vorbereitung.

Jetzt bestellen:

www.3trust-media.com

Novitäten 2015

Ebooks zu den Kauf-DVDs ...

3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

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

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

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

Jetzt kaufen:

www.amazon.de

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

www.3trust-media.com

 <p>Shaolin BaGua-QiGong I (Ebook) Die Übungsanleitungen</p>	 <p>Shaolin BaGua-QiGong II (Ebook) Die Übungsanleitungen</p>	 <p>Shaolin Luohan-QiGong I (Ebook) Die Übungsanleitungen</p>
 <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-02-7</p> <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>	 <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-02-4</p> <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>	 <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-02-5</p> <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>
 <p>Energie in Harmonie (Ebook) Die Übungsanleitungen</p>		
 <p>Das Ebook zur DVD mit der ISBN 978-3-945249-02-6</p> <p>3TRUST e.K. Verlag, Media & Services www.3trust-media.com</p>		
 <p>© 3TRUST e.K. Foto: Manfred Pätzold</p>		

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

3TRUST

VERLAG, MEDIA & VERTRIEB

- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)**
Traditionelles Augenfitness-Programm.
10 Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN: 978-3-945249-06-2
Paperback, 60 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
Einzelpreis: € 15,00 [D] inkl. MWSt. und Versand
Leseprobe: www.3trust-media.com/9783945249062_Leseprobe/index.html
- **Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)**
Systemdynamisches Augenfitness-Programm
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN: 978-3-945249-07-9
Paperback, 124 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
Einzelpreis: € 20,00 [D] inkl. MWSt. und Versand
Leseprobe: www.3trust-media.com/9783945249079_Leseprobe/index.html
- **Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch**
Systemdynamisches Rückenfitness-Programm
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN: 978-3-945249-20-8
Paperback, 160 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand
Leseprobe: www.3trust-media.com/9783945249208_Leseprobe/index.html
- **Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Übungsband I)**
Systemdynamisches Energie- und Fitness-Programm
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN: 978-3-945249-30-7
Paperback, 140 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
Einzelpreis: € 25,00 [D] inkl. MWSt. und Versand
Leseprobe: www.3trust-media.com/9783945249307_Leseprobe/index.html

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

 <p>Gottfried Eckert Traditionelles chinesisches Augen-QiGong Das Praxis-Handbuch (Teil I)</p> <p>10 Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv. www.my-qigong.com</p>	 <p>Gottfried Eckert Traditionelles chinesisches Augen-QiGong Das Praxis-Handbuch (Teil II)</p> <p>Systemdynamisch-funktionelles Augenfitness-Programm www.my-qigong.com</p>	 <p>Gottfried Eckert Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong Das Praxis-Handbuch</p> <p>Systemdynamisch-funktionelles Rückenfitness-Programm www.my-qigong.com</p>
--	---	---



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

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

Neuerscheinung im Oktober 2015

3TRUST
VERLAG, MEDIA & VERTRIEB



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

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

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

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

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

Bewegend, Dynamisch, Energiegeladen. Percussion, Drums, Bass, E-Gitarre. Die CD bietet die passende Musik zu dem Buch "Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Übungsband I)", ISBN 978-3-945249-30-7. Nutze diese CD als ideale Begleitmusik zu den Functional QiGong-Workouts!

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

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

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



€ 25,00
[D]

Functional QiGong Vol. I. (Musik-CD)

Autor: Gottfried Eckert u.a.

Verlag: 3TRUST e.K.

ISBN: 978-3-945249-35-2

Dauer: 60 min

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

Weitere Informationen auch unter:

<http://www.3trust-media.com/cd-verzeichnis.htm>

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

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

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

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

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

Bewegend. Dynamisch. Energiegeladen. Percussion. Drums. Bass. E-Gitarre. Die CD bietet die passende Musik zu dem Buch "Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Übungsband I)", ISBN 978-3-945249-30-7. Die Musik begleitet den Qi-Fluss im Lenkergefäß (Du Mai) und Konzeptionsgefäß (Ren Mai) und unterstützt den sogenannten "Kleinen Himmlischen Kreislauf".

Nutze diese CD als ideale Begleitmusik zu den Functional QiGong-Workouts!

Functional QiGong | Idee, Konzeption, Realisierung

Autor: Gottfried Eckert

www.my-qigong.company

Musik | Komposition und Lizenzierung

Urheberin: Franziska Wodicka

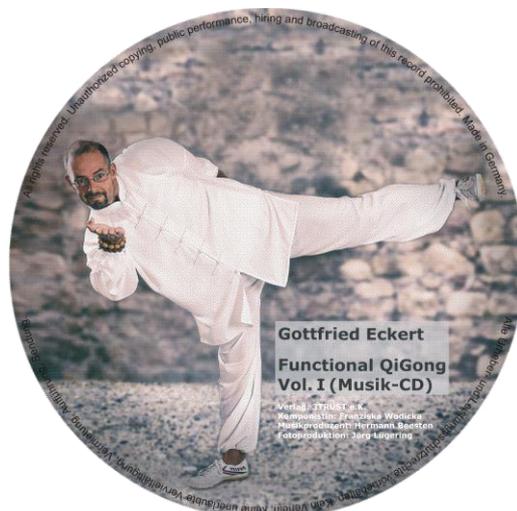
Produzent: Hermann Beesten

www.minimalstudio.de

Fotos | Fotoproduktion und Fotobearbeitung

Fotograf: Jörg Lügering

www.fotostudio-one.de



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

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

Neuerscheinung im Dezember 2015



Dieses Buch sei allen ans Herz gelegt, die QiGong und Chan-Meditation für eine umfassende und kontinuierliche Transformation von Körper, Geist und Seele nutzen möchten. Es enthält das Wissen und die Erfahrung aus mehr als 15 Jahren Energiearbeit.

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind einfach zu erlernen und grundsätzlich für jedermann sofort anwendbar.

Taschenbuch, 168 Seiten, s/w. Alle Übungen und Techniken sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Weitere Informationen in der **Sonderausgabe 2-2015** des ibgs-Magazins.

Weihnachtsangebot

Bald ist Weihnachten. Bereitet euch und anderen von Herzen eine Freude ♥♥♥

Froh lockende DVD-Pakete zu Weihnachtskonditionen auf Anfrage: mail@3trust-media.com

Nachdenkliches I

Niemand rettet uns, außer wir selbst.
Niemand kann und niemand darf das.
Wir müssen selbst den Weg gehen.
Buddha Shakyamuni

Nachdenkliches II

Der Zimmermann bearbeitet das Holz.
Der Schütze krümmt den Bogen.
Der Weise formt sich selbst.
Buddha Shakyamuni

Nachdenkliches III

Der Weg liegt nicht im Himmel. Der Weg liegt im Herzen.
Buddha Shakyamuni

Nachdenkliches IV

Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.
Buddha Shakyamuni

Wu Wei oder "Binde das Kamel an ..."

Ein Meister reiste mit einem seiner Schüler. Der Schüler sollte sich um das Kamel kümmern. In der Nacht kamen die beiden müde zu einer Karawanserei. Zu den Pflichten des Schülers gehörte auch, dass er das Kamel anband. Er kümmerte sich aber nicht darum und ließ das Kamel draußen stehen. Er betete einfach zu Gott: „Kümmere du dich um das Kamel“, und schlief ein.

Am nächsten Morgen war das Kamel weg – gestohlen oder entlaufen, was auch immer passiert war. Der Meister fragte: „Wo ist das Kamel?“ Und der Schüler antwortete: „Ich weiß nicht, frag Gott. Ich habe Gott gesagt, er soll sich um das Kamel kümmern. Und ich war zu müde, also weiß ich nicht, was geschehen ist. Und außerdem bin ich nicht dafür verantwortlich, weil ich es Gott aufgetragen hatte, und zwar eindeutig! Du lehrst mich ständig: Vertraue auf Gott, also hab ich auf ihn vertraut.“

Der Meister sagte daraufhin: „Vertraue auf Gott, aber binde zuerst dein Kamel fest – denn Gott hat keine anderen Hände als deine.“

Quelle: nacherzählt nach einer Geschichte von Osho.

Bewusstseinerhebung I

Die Berge versetzen ...

Manche können mit ihrem Glauben Berge versetzen, aber Chan lässt die Berge, wo sie sind. Es ist nicht die Aufgabe von Chan die Gebirge neu zu positionieren.

Bewusstseinerhebung II

Was macht ein Chan-Mönch, wenn er ins Gefängnis kommt?
Erst mal sitzen!

Bewusstseinerhebung III

Was ist ein schizophrener Chan-Buddhist? Jemand, der mit dem ganzen Universum zwei ist.

Bewusstseinerhebung IV

Die Steigerung von "erleuchtet" ist "überbelichtet".

Vitaler Dezember-Termin für QiGong/Chan-Meditation

Save the date: Samstag, 05.12.2015, 06:30 Uhr
Himmelsrichtung: Nordost 3 (52.6 - 67.5)

天人 Tiān Dì Rén – Zur rechten Zeit, am rechten Ort, das Richtige tun. Praktiziere QiGong oder Chan-Meditation zum angegebenen Termin mit dem Rücken in Richtung NO3 (Dauer: ca. 15 min). Zum Abschluss deiner Arbeit bedanke dich für dein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Es liegt in deiner Hand ...

Es war einmal ein alter weiser Mann, der immer zur rechten Zeit die richtigen Ratschläge gab. Darum wurde er auch viel befragt und genoss großes Ansehen bei der Bevölkerung. Dies ärgerte einige seiner Mitbürger sehr. Und sie überlegten, wie sie dem weisen Mann wohl eine Falle stellen könnten.

Nach längerem Überlegen hatten sie eine Idee. Einer der Ihren sollte mit einem kleinen Vogel in der geschlossenen Hand vor den weisen Mann treten und ihn fragen, ob der Vogel in der Hand lebendig oder tot ist.

Lautete die Antwort „tot“, würde die Hand geöffnet mit dem lebenden Vogel. Lautete die Antwort hingegen „lebend“, so könnte der Vogel durch schnelles Zudrücken der Hand getötet werden. So würde der alte Mann in jedem Fall falsch liegen. Der Beweis, dass er gar nicht so weise ist, wie alle sagen.

Gesagt getan. Einer der Bewohner begab sich zu dem alten Mann. Und fragte ihn: „Sag, alter Mann, ist der Vogel, den ich in der verschlossenen Hand halte, tot oder lebendig?“

Der alte weise Mann überlegte eine Weile und sagte dann: „Ob der Vogel lebt oder tot ist, liegt ganz in Eurer Hand.“

Quelle: unbekannt

Lieb-Links

- www.institut360.de
- www.my-qigong.com
- www.3trust-media.com
- www.willkommen-auf-sylt.de
- www.qigong-auf-sylt.de
- www.fengshui-ratgeber.de
- www.classicfengshui.de
- www.123zukunft.de
- www.schwarzwald-sportzentrum.de
- www.bildungsstaette-marienland.de
- www.tagungsvilla-weisserberg.de
- www.diejugendherbergen.de/jugendherbergen/leutesdorf/portrait
- www.villa-sophienhoehe.de
- www.fotostudio-one.de

Übrigens ...

"Wer schweigt, stimmt nicht immer zu. Er hat nur manchmal keine Lust mit Idioten zu diskutieren."

Albert Einstein

Zu guter Letzt ...

Die Redaktion wünscht allen KundInnen, TeilnehmerInnen, GeschäftspartnerInnen und LeserInnen ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest, allerbesten Neujahrsstart und ein großartiges, glückliches und vital-harmonisches Jahr 2016.



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

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

Impressum und rechtliche Hinweise

Herausgeber des Magazins:

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

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied

Fon: + 49 (0)2631 405535

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

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

Sitz des Instituts: Neuwied

Institutsleiter: Gottfried Eckert

Umsatzsteuer-ID: DE243977788

[Magazin abbestellen](#)

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

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

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