



Liebe Leserinnen und Leser,  
herzlich willkommen im Jahr 2015.  
Die Redaktion des **ibgs**-Magazins  
begrüßt das neue Jahr mit der  
brandaktuellen **Nr. 1-Ausgabe** und  
wünscht auf diesem Wege ein glück-  
liches, vitales und erfolgreiches Jahr.

Viel Freude bei der Lektüre!

Herzlichst,  
Gottfried Eckert

[Zum Archiv](#)

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

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



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

**Übungspraxis**  
**ibgs-Fokus 2015**  
**ibgs-Veranstaltungskalender 2015**  
**Medien und Produkte**  
**Fernöstliche Prognose- und Harmoniewissenschaften**  
**Schatzkiste**  
**Impressum**

# 1 QiGong-Übung zur Stärkung des unteren Rückens und der Nieren.

QiGong-Übung: Der Phönix trinkt Wasser	
▶	<b>Ausgangsposition:</b> Enger Stand.
①	Den linken Fuß auf der Ferse um ungefähr 45° nach außen drehen und den rechten Fuß geradeaus um etwa anderthalb Fußlängen nach vorne auf die Ferse setzen. Gleichzeitig das Körpergewicht auf den Rückfuß des linken hinteren Beines verlagern.
②	Beide Hände hinter den Körper zum unteren Rücken führen. Die Handrücken liegen leicht auf. Daumen- und Zeigefingerinnenseiten der Hände bilden ein Dreieck, wobei die Fingerspitzen zur Erde weisen.
③	Nun mit dem Rücken langsam vorwärts in Richtung des rechten Beines beugen. Währenddessen durch die Nase einatmen. Die Position kurz halten.
④	Die Position beenden. Den Oberkörper wieder langsam aufrichten. Währenddessen durch die Nase ausatmen.
☞	Mehrmals wiederholen.
↔	Die Fußpositionen wechseln und die Übung analog ausführen.
■	Abschluss: In den engen Stand zurückkehren.

**Gewusst?** QiGong macht auch schlau ... Das QiGong-Training führt dazu, dass im Gehirn neue Synapsen (Verbindungen/Schaltstellen zwischen den Nervenzellen) gebildet werden.

# 3 funktionelle Übungen zur Stärkung der Beinmuskulatur in Vorbereitung auf Einbeinstände.

Functional Fitness für die Beine	
①	<b>Das Bein nach vorne strecken</b> Ausgangsposition: Schulterbreiter Parallelstand Beide Hände auf der Hüfte abstützen. Das Körpergewicht nach rechts verlagern. Das linke Bein heben und nach vorne strecken. Die Position halten. Dann das linke Bein absetzen. Beinwechsel. Analog üben.
②	<b>Das Bein seitlich abspreizen</b> Ausgangsposition: Schulterbreiter Parallelstand Beide Hände auf der Hüfte abstützen. Das Körpergewicht nach rechts verlagern. Das linke Bein heben und seitlich abspreizen. Dabei den Oberkörper nach rechts neigen. Die Position halten. Dann das linke Bein absetzen. Beinwechsel. Analog üben.
③	<b>Das Bein nach hinten strecken</b> Ausgangsposition: Schulterbreiter Parallelstand Beide Hände auf der Hüfte abstützen. Das Körpergewicht nach rechts verlagern. Das linke Bein heben und nach hinten strecken. Dabei den Oberkörper nach vorne neigen. Die Position halten. Dann das linke Bein absetzen. Beinwechsel. Analog üben.

# 8 Tore (Ba men)

**Merke:** Es müssen 8 Energietore geöffnet sein, damit das Qi fließen kann. Sind diese Tore geschlossen, kann kein Qi fließen! Ein Üben mit geschlossenen Toren ist Gymnastik und kein QiGong ...

**Good vibes!**

# 2 Augenfitness-Techniken aus dem Basisprogramm des Traditionellen chin. Augen-QiGongs.

Augenvitalisierung und -harmonisierung	
①	<b>Die Augenenergie zum Fließen bringen</b> Mit den eingeklappten Zeigefingeraußenseiten entlang der oberen und unteren Begrenzungen der Augenhöhlen sanft kreisend massieren.
②	<b>Schlafende Buddha-Augen</b> Die Hände reiben. Dann die leicht gewölbten Hände über die geschlossenen Augen legen.

# 1 Mudra (Fingermodus) zur unterstützenden Anwendung im Rahmen der Chan-Meditation.

Mudra der Dualität	
Beide Hände in den Schoß legen. Bei Damen ruht die rechte Hand locker auf der linken. Bei Herren umgekehrt. Beide Handflächen weisen nach oben. Daumen und Zeigefinger beider Hände werden zusammengeführt und bilden Kreise.	

# 2 Meditationstechniken um den anhaltenden Gedankenstrom zu verlangsamen.

Chan-Techniken	
①	<b>Atemmeditation</b> Die Atmung bewusst wahrnehmen. Beobachten, wie die Atemluft durch die Nase sanft ein- und wieder ausfließt. Beim Einatmen bewusst sein: Ich atme ein. Und beim Ausatmen bewusst sein: Ich atme aus.
②	<b>Fragemeditation</b> Bei dieser Meditationstechnik wird über eine Frage meditiert. Beispiele: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Woher kommt mein nächster Gedanke? Welche Form hat mein nächster Gedanke? usw. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen!

# 1 Mentale QiGong-Übung zur Befreiung der Körperseele Po.

Mental-/Bewusstseinstchnik: Ich umarme die Welt	
①	Mit den Händen (die Handflächen weisen ohne Körperkontakt zueinander) einen imaginären Qi-Ball vor dem Körper auf Brusthöhe halten.
②	Den Qi-Ball vergrößern, indem die Hände langsam voneinander entfernt werden. Die Bewegung mit dem Laut "O" verbinden.
③	Den Qi-Ball wieder verkleinern, indem die Hände langsam aufeinander zu bewegt werden. Die Bewegung mit dem Laut "M" verbinden.
☞	Mehrmals wiederholen.

# 2 ausgewählte gute Termine für die meditative Praxis.

①	<b>Chan-Meditation</b>   01.01.2015, 17:30 Uhr Dauer: min. 20 Min; Rücken nach SÜDWEST
②	<b>Chan-Meditation</b>   06.01.2015, 09:30 Uhr Dauer: min. 20 Min; Rücken nach SÜDWEST

## 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 niedrighschwellige **Basisprogramm** umfasst 4 ausgewählte, einfach zu erlernende und wirkungsvolle traditionelle Rückenfitnessübungen. Dieses wird ergänzt um ein Follow-Up mit begleitenden Übungen und Techniken.

Das weiterführende **Aufbau-/Expertenprogramm** beinhaltet ein professionelles ganzheitliches 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 & Chan-Tools für die Rückenfitness.

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

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong macht den Rücken fit und fördert zudem eine mentale Ruhepolung.

#### 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, niedrighschwelliges 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
- 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 niedrighschwellige **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 **Aufbau-/Expertenprogramm** beinhaltet ein professionelles ganzheitliches Setting zur Stärkung des Funktionskreises Leber-Gallenblase und anderer relevanter Funktionskreise, angereichert um 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 & Chan-Tools 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, niedrighschwelliges 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

#### Das ibgs-Leistungsportfolio

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

**Ausbildungen (laufend/nach Vereinbarung)**

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

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

**Ausbildung zur/zum "Augen-QiGong-Trainer(in)"**

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



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

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



Weitere Termine in Planung.

**www.my-qigong.company**

\* umsatzsteuerbefreite Ausbildungsveranstaltung gemäß § 4 Nr. 21 UStG

**Seminare und sonstige Veranstaltungen**

**MY-QIGONG-CAMP SYLT 2015** seit 2012

- Workshop "Traditionelles chin. Rücken-QiGong"
- Workshop "Traditionelles chin. Augen-QiGong"

Veranstaltungs-Code: MQC-Sylt2015  
 Veranstaltungstermine: 09.05.2015 + 10.05.2015  
 Veranstaltungsleiter: Gottfried Eckert, Sabine Möller  
 Veranstaltungsort: D-25980 Westerland auf Sylt  
 Veranstaltungsgebühr: ab € 90,00 inkl. MWSt.  
[Folder](#)



**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 ...

<b>Unterkunfts-Tipp</b>	<b>WERBUNG</b>
<p><b>Einzelzimmer und Appartements Sabine Möller</b>                  Am Grenzkrug 12, D-25980 Tinnum auf Sylt                  Infos/Buchung: <a href="http://www.willkommen-auf-sylt.de">www.willkommen-auf-sylt.de</a>                  ① 5 min Fußweg zum Bahnhof/Beginn Fußgängerzone in Westerland; Shuttle zum Veranstaltungsort                  Unterkünfte: ab € 38,00 Tag</p>	

Weitere Termine in Planung.

**www.my-qigong.company**

<b>Travel-Tipp</b>	<b>WERBUNG</b>
<p><b>Ihre kompetente Ansprechpartnerin für alle Reisevorhaben:</b></p> <p><b>123gesundereisen</b>                  Nicola Kaiser                  Schillerstraße 21                  D-40699 Erkrath                  Fon: +49 (0)2104 35942                  Email: <a href="mailto:kaiser@123zukunft.de">kaiser@123zukunft.de</a>                  Internet: <a href="http://www.123gesundereisen.de">www.123gesundereisen.de</a></p>	
	

Jetzt buchen:

**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

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

### 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)). Unser Angebot: Alle RezensentInnen, die mindestens eine 3TRUST-DVD mit Shi Xinggui bei Amazon bewerten, erhalten als kleines DAN-KESCHÖN und Energieausgleich ein eSkript mit den Basisübungen des Rücken QiGongs. Nach Veröffentlichung der Rezension einfach eine Kurznachricht (Betreff: Rezension) an [mail@3trust-media.com](mailto: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

Weitere Medien und Produkte in Vorbereitung.

Jetzt bestellen:

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

## Feng Shui, BaZi, Qi Men Dun Jia & mehr

Das Jahr der Holz-Ziege steht in den Startlöchern. Das neue Qi beginnt bereits zu wirken. Das DAOTION-Institut offeriert InteressentInnen, die sich auf das neue Jahr einstellen wollen, ein breites Angebot an Bildungs- und Beratungsdienstleistungen, Medien und Produkten.

### Feng Shui, BaZi & Qi Men Dun Jia Beratung 2015

- **Feng Shui Optimierung & BaZi Strategie Coaching**  
Planen Sie Ihre persönliche Strategie für 2015? Der Weg der Nutzung des optimalen Energieflusses bringt Sie mit mehr Leichtigkeit zu Ihrem individuellen Erfolg! Zur rechten Zeit, am besten Ort das richtige Tun! Zufriedenheit, Glück und innere Ausgeglichenheit entstehen aus einem Tun im Zusammenspiel von Himmelsglück, Erdenglück und Menschenglück. Was liegt auf Ihrem Weg und welche Strategie hat das beste Glückspotenzial im Berufs- und Privatleben.
- **Optimale Zeitpunkte**  
Optimale Zeitpunkte 2015 für wichtige geschäftliche und persönliche Vorhaben wie Geschäftseröffnungen, Start der Selbständigkeit, Umzüge, Hochzeiten und mehr. Gute Zeiten geben Ihren Vorhaben zusätzliche Glücks- und Erfolgsenergien. Planen Sie langfristig für das Holz-Ziege-Jahr. Die besten Zeitpunkte ergeben sich aus dem Abgleich Ihres BaZi-Horoskop-Charts mit dem chinesischen Kalender und dem Einsatz effektiver Prognosemethoden wie BaZi, Qi Men Dun Jia oder Xuan Kong Da Gua. Ze Ri oder Date Selection gehört in Asien zu den wichtigen Disziplinen in Kombination mit Feng Shui.
- **BaZi- & Qi Men Dun Jia Strategie-Coaching**  
Für alle, die an einer individuellen BaZi und Qi Men Dun Jia Prognose für 2015 interessiert sind, wird wieder das „Strategie-Coaching 2015“ angeboten. Beide Systeme der chinesischen Prognosewissenschaften werden kombiniert, um effektiv die Erfolgspotenziale eines Jahres zu analysieren und in individuelle Handlungsmöglichkeiten und -konzepte umzuwandeln.

**Investition:** € 148,00 (inkl. MwSt. und MP3-Mitschnitt)

Jetzt buchen:

[www.classicfengshui.de](http://www.classicfengshui.de)

### Weitere Beratungsleistungen

- **"Business-Strategie-Coaching 2015" BaZi und Qi Men Dun Jia** mit schriftlicher Ausarbeitung
- **Feng Shui Optimierung 2015** – „FengShui-Potential-2015-Jahres-Tuning“ nach Absprache mit individuellen Kundenvorhaben und -zielen. Aktivieren Sie zur rechten Zeit, am richtigen Ort gezielt das beste Qi. Individuelle Sonderkonditionen je nach Umfang und nach Wunsch in Kombination mit BaZi- und Qi Men Dun Jia-Analysen und Strategien.

Jetzt anfragen:

[www.classicfengshui.de](http://www.classicfengshui.de)

## FengShuiFy Webinar "Feng Shui & Astrologie 2015"

Die [Online-Seminare](#) zum Jahr der Holz-Ziege finden im Januar und Februar 2015 statt.

Die genauen Daten sowie die weiteren Termine der FengShuiFy-Webinarreihe werden rechtzeitig auf den Webseiten des Daotion-Instituts bekannt gegeben: [www.classicfengshui.de](http://www.classicfengshui.de)

### Tip: FengShui-Ratgeber

Das Informationsportal rund um die fernöstlichen Prognose- und Harmoniewissenschaften ...

- Prognosen der "Fliegenden Sterne" [online](#)
- Monats-Astro-Prognose der 12 Tiere [online](#)
- u.v.m.

[www.fengshui-ratgeber.de](http://www.fengshui-ratgeber.de)

## DVD "Feng Shui & Astrologie 2015" - Limited Edition



Die dreiteilige DVD-Box der Aufzeichnung des Tagesseminars zum Jahr der Holz-Ziege 2015 in Köln mit Birgit X. Fischer.

Effektive Informationen und praktische Tipps, um die Energien des Holz-Ziege-Jahres erfolgreich zu nutzen.

Was sind die Inhalte aus den Bereichen - Feng Shui, BaZi, Qi Men Dun Jia, Xuan Kong Da Gua, Yi Jing, Date Selection für Haus und Mensch?

Die Feng Shui Glück-Matrix 2015 für Ihre Immobilie - Qi-Qualitäten der Aktivierungsbereiche  
Welche Chancen öffnen sich? Wirtschaft, Politik, Trends, Finanzen

Wie beeinflusst das Jahr meinen BaZi-Astro-Chart? Karriere, Liebe und Gesundheit

Wo liegen die Konfliktbereiche?

Wie kann ich positive Bereiche das ganze Jahr aktivieren?  
Optimale Zeitpunkte für Aktivierungen

Gesamtlaufzeit: 304:37 min

Investition: € 38,90 [D] inkl. MWSt., inklusive Versand

Jetzt bei [Amazon](#) oder [Daotion Media](#) bestellen.

Weitere Leistungen auf Anfrage:

[www.classicfengshui.de](http://www.classicfengshui.de)

## HERZLICH(S)T ...

Die Natur des Ohres ist es, die Töne zu lieben.  
Aber wenn das Herz nicht heiter ist,  
können alle fünf Klänge ertönen, und man hört sie nicht.  
Die Natur des Auges ist es, die Farben zu lieben.  
Aber wenn das Herz nicht heiter ist,  
können alle fünf Farben vor Augen sein, und man sieht sie nicht.  
Die Natur der Nase ist es, die Düfte zu lieben.  
Aber wenn das Herz nicht heiter ist,  
können alle Düfte präsent sein, und man riecht sie nicht.  
Die Natur des Mundes ist es, die Wohlgeschmäcke zu lieben.  
Aber wenn das Herz nicht heiter ist,  
können Speisen der fünf Geschmacksarten auf dem Tisch stehen, und man isst sie nicht.  
Das Begehren wohnt in den Sinnen,  
die Heiterkeit oder Nicht-Heiterkeit aber liegt im Herzen.  
Das Herz muss in Harmonie und Ruhe sein,  
dann erst wird es heiter.

Lü Bu We (300 - 235 v. Chr.)

## 3 Vitalisierungspunkte mit Direktzugang zum Abwehr-Qi (Wei Qi)

①	<b>Blase 1   JINGMING (Augenglanz)</b> Vertiefung am inneren Augenwinkel, seitlich der Nasenwurzel.
②	<b>Lenkergesäß 14   DAZHUI (Großer Hammer)</b> Unterhalb des prominenten Wirbels (7. Halswirbel) im Nacken
③	<b>Niere 6   ZHAOHAI (Leuchtendes Meer)</b> 1 Daumenbreite unter der inneren Fußknöchelspitze

### Nährstoff-Firewall

**Wichtige essentielle Nährstoffe zur Stärkung des Immunsystems in der kalten Jahreszeit:**

- Eiweiß/Aminosäuren
- Vitamin C + Zink
- Vitamin D
- Kalzium
- ...

Anmerkung: Alle zum Thema Ernährung gemachten Angaben dienen der allgemeinen Information und keinen diagnostisch-therapeutischen Zwecken. Es wird vorsorglich und ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die bereitgestellten Daten nicht genutzt werden können, um gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Sie ersetzen in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. Bei gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich die Durchführung einer Blutanalyse und die Konsultation eines Orthomolekularmediziners oder Facharztes.

## Nachdenkliches I ...

An unseren Gedanken leiden wir mehr als an den Tatsachen.

Seneca

## Nachdenkliches II ...

Der Mensch besieht sein Spiegelbild nicht im fließenden Wasser, sondern im stillen Wasser.

Dschuang Dsi

## Nachdenkliches III ...

Wenn du durch eine harte Zeit gehst,  
und alles gegen dich zu sein scheint,  
wenn du das Gefühl hast,  
es nicht mehr eine Minute länger zu ertragen,  
dann gib nicht auf!  
Weil dies die Zeit und der Ort ist,  
wo sich die Richtung ändert.

Rumi

## Bewusstseinsreinigung ...

Noch rund 350 Tage bis Weihnachten (!) und überall um uns herum Tannenbäume und Weihnachtsdeko.  
Man kann es aber auch wirklich übertreiben!

## Lieb-Links

- [www.institut360.de](http://www.institut360.de)
- [www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)
- [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)
- [www.willkommen-auf-sylt.de](http://www.willkommen-auf-sylt.de)
- [www.fengshui-ratgeber.de](http://www.fengshui-ratgeber.de)
- [www.classicfengshui.de](http://www.classicfengshui.de)
- [www.123gesundereisen.de](http://www.123gesundereisen.de)
- [www.gesundheitsreisenundpersoenlichkeitstraining.de](http://www.gesundheitsreisenundpersoenlichkeitstraining.de)
- [www.schwarzwald-sportzentrum.de](http://www.schwarzwald-sportzentrum.de)
- [www.bildungsstaette-marienland.de](http://www.bildungsstaette-marienland.de)
- [www.tagungsvilla-weisserberg.de](http://www.tagungsvilla-weisserberg.de)
- [www.villa-sophienhoehe.de](http://www.villa-sophienhoehe.de)

## Zu guter Letzt ...

2015

**Erkenne die wesentlichen Dinge.  
Meide den Rest!**

---

## 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.com](mailto:mail@my-qigong.com)

Internet: [www.institut360.de](http://www.institut360.de) | [www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)

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.)