



Magazin



Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr nimmt Fahrt auf. Die Redaktion freut sich mit euch auf den Wonnemonat Mai und präsentiert die vergnügliche **Ausgabe Nr. 5** des IBGS-Magazins.

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/Novitäten 2015
Schatzkiste
Impressum

1 QiGong-Übung aus dem neuen Ebook "Shaolin BaGua QiGong I (Ebook). Die Übungsanleitungen"

Übung: Das Qi in den Handflächen spüren

Enger Stand mit leicht gebeugten Knien.

Blicke nach links und hebe den linken, nicht ganz durchgestreckten Arm langsam seitlich in die waagrechte Position auf Schulterhöhe. Achte darauf, dass Schulterpartie und Arm entspannt sind. Beobachte den Energiefluss. Senke den Arm langsam wieder ab.

Blicke nach rechts und hebe den rechten, nicht ganz durchgestreckten Arm langsam seitlich in die waagrechte Position auf Schulterhöhe. Achte darauf, dass Schulterpartie und Arm entspannt sind. Beobachte wieder den Energiefluss. Senke den Arm langsam wieder ab.

Blicke geradeaus und hebe beide, nicht ganz durchgestreckten Arme langsam seitlich in die waagrechte Position auf Schulterhöhe. Achte darauf, dass Schulterpartie und Arme entspannt sind. Beobachte wieder den Energiefluss. Senke die Arme langsam wieder ab.

Shaolin BaGua-QiGong I (Ebook)
Die Übungsanleitungen



STRUST e.K. | Verlag, Media & Services
www.3trust-media.com

Blick ins Ebook:
www.amazon.de/reader/B00V51H8MQ

1 QiGong-Übung aus dem neuen Ebook "Shaolin BaGua QiGong II (Ebook). Die Übungsanleitungen"

Die Meeresenergie einsammeln

Ausgangsposition: Enger Stand. Setze den linken Fuß zur Seite (schulterbreiter **Parallelstand**).

Die Hände ruhen links und rechts des unteren Dantians. Beuge den Oberkörper leicht nach vorne und führe beide Arme - die Handflächen zeigen zur Erde - in einem weiten Bogen (ähnlich einer Umarmung - Bewegung von außen nach innen) nach vorne.

Forme die Hände zu lockeren Fäusten, drehe die Fäuste und ziehe sie Richtung Körper. Richte dabei den Oberkörper wieder auf.

Öffne die Fäuste auf Höhe des unteren Dantians, breite die Arme zu den Seiten aus und strecke den Oberkörper sanft nach hinten.

Übe eine Weile bei natürlicher Atmung, bis du innerliche Ruhe erlangt hast. Achte dabei auf einen gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf.

Abschluss: Setze den linken Fuß achtsam und bewusst zurück („Linken Fuß beiziehen“). **Enger Stand.**

Shaolin BaGua-QiGong II (Ebook)
Die Übungsanleitungen



STRUST e.K. | Verlag, Media & Services
www.3trust-media.com

Blick ins Ebook:
www.amazon.de/reader/B00V521J6Q

1 QiGong-Technik aus dem neuen Ebook "Shaolin Luohan QiGong I (Ebook). Die Übungsanleitungen"

Technik: Metallfinger

Ausgangsposition: Enger Stand. Setze den linken Fuß zur Seite (schulterbreiter **Parallelstand**).

Einatmung: Nimm Energie auf Höhe des unteren Dantians mit den sogenannten Metallfingern auf (Fingermodus: Zeige- und Mittelfinger sind gestreckt, der Daumen verbindet sich mit dem kleinen Finger und dem Ringfinger). Führe die Energie mit den Metallfingern - die Innenflächen weisen nach oben, die Fingerspitzen zueinander - vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe. Kurze Pause. Drehe die Fingerinnenflächen nach unten.

Ausatmung: Führe die Energie mit den Metallfingern wieder langsam vor dem Körper nach unten.

Wiederhole mehrfach.

Allgemeine Praxishinweise:

5 Merkmale (Einatmung)

- 1 Zehen sanft ankrallen
- 2 Knie sanft strecken
- 3 Beckenbodenmuskel sanft kontrahieren
- 4 Bauch sanft heben
- 5 Zunge sanft an den Gaumen legen

5 Merkmale (Ausatmung)

- 1 Zehen lösen + entspannen
- 2 Knie sanft beugen
- 3 Beckenbodenmuskel entspannen
- 4 Bauch senken
- 5 Zunge zum Mundboden senken

Shaolin Luohan-QiGong I (Ebook)
Die Übungsanleitungen



STRUST e.K. | Verlag, Media & Services
www.3trust-media.com

Blick ins Ebook:
www.amazon.de/reader/B00V52PLBA

1 QiGong-Übung aus dem neuen Ebook "Energie in Harmonie (Ebook). Die Übungsanleitungen"

Übung: Die Sterne vom Himmel holen

Fokus: Dehnung, Atmung, Mobilisation, Energiefluss

Ausgangsposition: Enger Stand. Setze den linken Fuß zur Seite (schulterbreiter **Parallelstand**).

Führe deine linke Hand senkrecht nach oben über den Kopf. Dein Blick ist währenddessen in die linke Handfläche gerichtet.

Verlagere dein Körpergewicht derweil zur linken Seite und beginne von unten bis zur maximalen Streckung nach oben zu wachsen. Die rechte Schulter sinkt dabei (Lateralflexion). Die Handrücken beider Hände weisen zu diesem Zeitpunkt noch nach außen.

Drehe dann dein Becken und den gesamten Oberkörper einschließlich der Schultern und der Arme sowie den Kopf bis zum Anschlag der Nackenmuskulatur langsam nach links. Die Handinnenflächen beider Hände drehen währenddessen mittels Rotationsbewegung in den Unterarmen synchron nach außen. Dein Blick folgt der Bewegung der linken Hand. Halte die Position.

Beende die Position. Löse den unteren Rücken und [...]

Energie in Harmonie (Ebook)
Die Übungsanleitungen



STRUST e.K. | Verlag, Media & Services
www.3trust-media.com

Blick ins Ebook:
www.amazon.de/reader/B00V52XXP6



Buddhas Frage ...

Eine kleine fragebasierte Methode, die beim Loslassen in heiterer Gelassenheit unterstützen soll.

Frage: Ist der Ausdruck des Lebens (also der Gedanke, das Gefühl, das Erlebnis, das Ereignis, der Zustand, die Erfahrung oder die Sache) ewig, d. h. von wirklich dauerhaftem Bestand oder ist er vergänglich und geht mit-hin vorbei?

Hilfsfrage: Was wird mit dem Ausdruck des Lebens in 1 Sekunde, 1 Minute, 1 Stunde, 1 Tag, 1 Woche, 1 Monat, 1 Jahr, 10 oder 100 Jahren sein? Die Dinge sind nicht so, wie sie scheinen. Alles geht vorüber. Dies gilt es zu erkennen.

Gottfried Eckert
www.my-qigong.com

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-Leistungsspektrum

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

2 Nachrichten ...

**Die schlechte Nachricht ist:
Nichts ist sicher.**

**Die gute Nachricht ist:
Nichts ist sicher.**

Gottfried Eckert

www.my-qigong.com



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](#)



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 ...

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

Am **9. und 10. Mai 2015** veranstaltet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales unter der Leitung von Gottfried Eckert und Sabine Möller wieder ein QiGong-Camp für Einsteiger und Fortgeschrittene in der Sporthalle des Sylter Gymnasiums.

Für die vierte Veranstaltung auf Sylt haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen. Erstmals werden zwei Workshops mit unterschiedlichen Schwerpunktthemen angeboten."

Den Auftakt am Samstag macht unser Special zur Rückenfitness. Damit widmen wir uns dem Top1-Volksleiden. Betroffen sind unter anderem Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder Bewegungsmangel und Menschen, die belastendem Leistungsdruck ausgesetzt sind. Aus Erfahrung wissen wir, dass die wenigsten Rückenprobleme durch Bandscheibenschäden verursacht sind. Die häufigsten Ursachen für Rückenprobleme sind Muskelverspannungen, verkürzte Sehnen und Bänder und eine ungenügende Versorgung der Bandscheiben mit Nährflüssigkeit. Mit anderen Worten: Rückenprobleme sind grundsätzlich vermeidbar. In unserem Workshop unterrichten wir vor diesem Hintergrund einen wirkungsvollen traditionellen QiGong-Übungsweg zur Rückenmobilisation und -balance.

Der Sonntag steht dann ganz im Zeichen der Augenfitness. Auch ein augenmerklich akutes Thema. In unserem Augen-QiGong-Workshop vermitteln wir ein effektives, ganzheitliches Übungsprogramm zur Vitalisierung und Harmonisierung der Augen. Alle Übungen und Techniken sind leicht zu erlernen und auszuführen. Von dem Augenfitnessprogramm 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."

"Die Workshops sind einzeln oder als Kombi buchbar. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Camps dürfen sich auf ein heiteres und kurzweiliges Miteinander und ein facettenreiches, interessantes Programm freuen. Herzlich willkommen zum **MY-QIGONG-CAMP SYLT 2015!**"

Jetzt buchen:

www.my-qigong.company

Weitere Termine in Planung.

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

Internet: www.123gesundereisen.de



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
- 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

Weitere Medien und Produkte in Vorbereitung.

Jetzt bestellen:

www.3trust-media.com

Novitäten

Neu erschienen ...

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

Shaolin BaGua-QiGong I (Ebook)
Die Übungsanleitungen



3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services
www.3trust-media.com

Shaolin BaGua-QiGong II (Ebook)
Die Übungsanleitungen



3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services
www.3trust-media.com

Shaolin Luohan-QiGong I (Ebook)
Die Übungsanleitungen



3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services
www.3trust-media.com

Energie in Harmonie (Ebook)
Die Übungsanleitungen



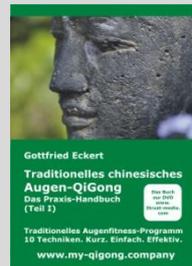
3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services
www.3trust-media.com



Für alle, die MEHR wollen ...

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

€ 15,00 [D]

Erscheinungstermin: 2. Halbjahr 2015



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

Systemdynamisch-funktionelles 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

€ 20,00 [D]

Erscheinungstermin: 2. Halbjahr 2015



Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong Das Praxis-Handbuch

Systemdynamisch-funktionelles 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

€ 25,00 [D]

Erscheinungstermin: 2. Halbjahr 2015

www.3trust-media.com

Preview: Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des MY QIGONG-CAMPS SYLT 2015 erhalten je ein Exemplar als Bonus vor dem Erscheinungstermin!

Nachdenkliches I

Sein und Schein

Was wäre, wenn ...

das, was wir Leben nennen, nur ein Spiel wäre?

Stell dir Folgendes vor: Eines Tages kommt Gott und sagt: „Da gibt es einen tollen Abenteuerspielplatz. Mit zahlreichen Spielgeräten. Große und kleine. Schlichte und spektakuläre. Leichte und anspruchsvolle. Mit und ohne Nervenkitzel. Wie wäre es, hast du Lust, auf dem Abenteuerspielplatz zu spielen? Du kannst alles ausprobieren. Alles. Nach Herzenslust. Suche dir einfach die Spielgeräte aus, die dir gefallen. Vielleicht wirst du nicht mit jedem Gerät gleich zurechtkommen. Dann gib nicht auf. Irgendwann hast du es drauf. Vielleicht ist das eine oder andere Gerät auch momentan eine Nummer zu groß für dich. Das macht nichts. Es gibt genügend Auswahl auf dem Spielplatz. Du wirst die Geräte, die dir liegen, schon herausfinden. Es kann sein, dass du dir hin und wieder eine kleine Schramme oder ein blutiges Knie holst. Da packen wir dann ein großes Pflaster drauf. Das geht vorüber. Eines noch: Während du im Spiel eifrig vertieft bist, kannst du schon mal vergessen, wo du dich gerade befindest. Wann immer du willst, erinnere dich:

Du bist auf dem Abenteuerspielplatz. Und du spielst!“

Du bist neugierig auf den Abenteuerspielplatz und die vielen Spielgeräte. Du entscheidest dich zu spielen. Und du spielst noch heute dort ...

It's showtime!

Quelle: Gottfried Eckert

Nachdenkliches II

Das Kino

Ich gehe in ein Kino. Der Film läuft bereits. Ich nehme meinen Platz ein. Ich konzentriere mich auf die Handlung. Ich fiebere mit. Vergesse alles um mich herum. Es gibt nur noch den Film. Und ich bin mittendrin. In der Szene. Akteur.

Plötzlich. Der Film stoppt. Das Licht geht an. Ich werde aus der Handlung gerissen. Bin geblendet. Und realisiere, dass ich im Kinosaal sitze. Ich sehe die anderen Zuschauer. Höre die Geräusche. Erfasse meine Umwelt. Ich nehme die große weiße Leinwand wahr, auf der eben noch der Film gelaufen ist. Sie ist leer. Ich drehe mich um und erkenne den Projektorschacht in der Wand. Gerade erinnere ich mich daran, den Film schon einmal gesehen zu haben. Und der Kinosaal ist mir auch vertraut ...

Ent-Täuschung ...

Quelle: Gottfried Eckert

Die Reisaffen ...

Es wird folgende Geschichte erzählt*:

In China gab es eine Affenart, die war besonders niedlich und liebenswert. Jeder hätte sie gerne als Haustier gehabt, aber sie waren viel zu flink und immer gleich auf den Bäumen. So gelang es über eine lange Zeit nicht, diese Affen zu fangen. Bis ein alter Chinese auf eine trickreiche Idee kam ...

Es ist bekannt von diesen Affen, die auch Reisaffen heißen, dass sie nichts lieber mögen als Reis. Sie können Reis schon auf weite Entfernung sehen und riechen. Sie können sogar das Geräusch hören, wenn Reis zu Boden fällt. Und sie sind verrückt danach.

Der alte Chinese machte sich nun diese Vorliebe für den Reis zunutze. Er sammelte Kokosnüsse und schnitt kleine Löcher hinein. Gerade so groß, dass die Hand eines Affen durchpasste. Nachdem er die Kokosmilch entleert hatte, befüllte er die Kokosnüsse mit Reis. Dann verband er alle Nüsse untereinander mit einem Seil und befestigte das Seilende an einem Baum.

Schließlich versteckte er sich hinter einem Busch, um aus der Ferne zu beobachten, was geschehen würde. Er musste einige Zeit warten, aber dann kamen die Affen aus ihren Verstecken. Sie hatten den Duft des Reises gerochen. Und sie waren völlig furchtlos, im Bewusstsein, viel schneller zu sein, als ihre Verfolger.

Der erste Affe näherte sich der ersten Nuss, roch daran und stellte fest, dass es Reis war, wie er vermutet hatte. Daraufhin steckte er seine Hand, die gerade durch das Loch passte, in das Innere der Nuss und griff sich eine Faust voll Reis.

Aber jetzt war er in Not. Die Faust voll Reis war ja nun viel dicker als die schmale Hand und passte partout nicht mehr durch das Loch. Er sprang wütend auf und nieder und konnte sich doch nicht befreien. Der nächste Affe schaute ihm verständnislos zu, stürzte sich sodann auf die nächste Nuss, steckte auch seine Hand in das Loch, griff eine Hand voll Reis ... aber auch ihm gelang es nicht, die Faust durch das Loch zurückzuziehen. Und so erging es den anderen Affen. Dem dritten, dem vierten, dem fünften

Man kann sich vorstellen, dass es jetzt für den alten Chinesen ein Leichtes war, die Nüsse samt anhängenden Affen problemlos und in aller Gemütsruhe einzusammeln.

Jetzt möge man denken, die Lösung wäre doch ganz leicht gewesen. Die Affen hätten doch nur die Hände öffnen müssen, um sich zu befreien. Und man könnte urteilen, dass die Affen dumm gewesen sind, weil sie auf die List reingefallen sind, oder dass der alte Chinese gemein gewesen ist, weil er die Reisaffen reingelegt hat. Wahr ist: es war die Entscheidung der Affen, einfach nicht loszulassen. Sie hätten es jederzeit tun können: Loslassen und frei sein ...“

* Quelle: unbekannt

Lieb-Links

- www.institut360.de
- www.my-qigong.com
- www.3trust-media.com
- www.willkommen-auf-sylt.de
- www.fengshui-ratgeber.de
- www.classicfengshui.de
- www.123gesundereisen.de
- www.schwarzwald-sportzentrum.de
- www.bildungsstaette-marienland.de
- www.tagungsvilla-weisserberg.de
- www.villa-sophienhoehe.de

Zu guter Letzt ...

**"Wenn du auf einem toten Pferd sitzt, dann steig ab!"
(Indianisches Sprichwort)**



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

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

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.)