



**Gottfried Eckert**

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

Vom  
Produzenten  
der DVD "Shaolin  
Augen-QiGong"  
[www.  
3trust-media.  
com](http://www.3trust-media.com)

**Systemdynamisch-funktionelles  
Augenfitness-Programm**  
[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)



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

**Zum Lieb-ÄUG-eln für ...**

**augenblicklich überreicht von ...**

**Gottfried Eckert**

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

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

**ISBN: 978-3-945249-07-9**

### **Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:**

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Buches 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.

Das in diesem Buch vorgestellte, traditionelle Augenfitness-Training versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Es richtet sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Beginn der Übungen und Techniken mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob das Augen-QiGong-Programm und mithin die einzelnen Übungen und Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Verlag und Autor weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen und Techniken ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

### **Gottfried Eckert, «Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)»**

© 2015 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)  
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors und Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen o.ä. und die Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in elektronischen Medien.

**Verlag:** 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

**Idee, Konzeption und Realisierung:** Gottfried Eckert

**Autor:** Gottfried Eckert | **Präsentation der Übungen:** Gottfried Eckert

**Redaktion, Layout:** Gottfried Eckert | **Lektorat:** Dagmar Bernhard M.A.

**Fotos:** Jörg Lügering, [www.fotostudio-one.de](http://www.fotostudio-one.de) (Übungen) | Manfred Pätzold (Cover, S. 27)

**Printed in Germany**

**ISBN: 978-3-945249-07-9**

① **[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)**

## Inhaltsverzeichnis

	Augenblick mal ...	<b>6</b>
<b>1</b>	Fast Facts: Traditionelles chinesisches Augen-QiGong	<b>9</b>
<b>2</b>	QuickStarter & Recap: Traditionelles chinesisches Augen-QiGong [Basisprogramm]	<b>13</b>
<b>2.1</b>	Augen <i>merkwürdiges</i>	<b>14</b>
<b>2.2</b>	Der Quickie für die Augen – ohne Vorspiel!	<b>16</b>
<b>3</b>	Traditionelles chinesisches Augen-QiGong [Aufbauprogramm]	<b>19</b>
<b>3.1</b>	Zum Beaugenscheinigen	<b>20</b>
<b>3.2</b>	Das Aufbauprogramm – ein Eye-Catcher	<b>24</b>
<b>3.3</b>	Der schulterbreite Parallelstand (Follow-Up)	<b>28</b>
<b>3.4</b>	Qi-Aktivierung für die Augenfitness	<b>32</b>
<b>3.5</b>	BewegungsQiGong für die Augenfitness	<b>34</b>
<b>3.6</b>	Atemtechniken für die Augenfitness	<b>44</b>
<b>3.7</b>	QiGong-Form für die Augenfitness	<b>60</b>
<b>3.8</b>	Chan-Meditation für die Augenfitness	<b>82</b>
<b>4</b>	Blickpunkt: Ich sehe klar!	<b>89</b>
<b>5</b>	Augen-Booster: Energetische Augenfitness-techniken	<b>107</b>
<b>6</b>	Ein lachendes und ein weinendes Auge ...	<b>119</b>

**Ein Wort an alle Leserinnen:** Verlag und Autor unterstützen und fördern Gleichberechtigung. Ausschließlich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird grundsätzlich auf das sogenannte „Binnen-I“ oder die gleichzeitige Angabe der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind in jedem Fall alle weiblichen Personen gleichberechtigt mit angesprochen und gemeint.

## Augen auf und durch!

## Augenblick mal ...

### **Nihão und hallo. Ein paar Streicheleinheiten für die Augen gefällig? Bitte schön!**

- Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Ein effektives Fitnessprogramm für die Augen. Für deine Augen! Verwurzelt in traditionellen fernöstlichen Übungen und Techniken. Präsentiert in moderner westlicher Aufmachung.
- Dieses klar strukturierte Praxis-Handbuch kommt sofort auf den Punkt. Es ist kurz, einfach, anschaulich, unkompliziert und gehirngerecht.
- Alle Übungen und Techniken sind attraktiv beschrieben und bebildert. Zum Augen weiden!
- So wird es dir leicht gemacht, das Augenfitness-Programm nachzuvollziehen und anschließend in deinen Alltag zu integrieren. Das Motto: tun ... tun ... tun ...
- Déjà-vu? Zum Augen-QiGong sind auch eine Praxis-DVD sowie weitere Medien und Tools erschienen. Einfach mal gefahrlos ein Auge riskieren:  
① **www.3trust-media.com**
- So, genug der Worte, nun Taten: Hier und Jetzt viel Freude mit dem **traditionellen chinesischen Augen-QiGong** – deinem persönlichen Augen-Fitnessprogramm.

### **Mit einem fröhlichen Augenzwinkern ;-)**

Gottfried Eckert

**Die Seiten 7 bis 9 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**

## 1 Fast Facts: Traditionelles chin. Augen-QiGong

**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong** 中 眼 气 功 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** (Praxis-Handbuch Teil I) umfasst 10 ausgewählte, einfach zu erlernende und wirkungsvolle traditionelle Techniken der Selbstmassage und des Augenmuskulatur-Trainings. Dieses wird ergänzt um ein **Follow-Up** mit komplementären Techniken.

Das hier präsentierte weiterführende **Aufbauprogramm** beinhaltet ein professionelles ganzheitliches Setting zur Stärkung des Funktionskreises Leber-Gallenblase und anderer relevanter Funktionskreise, angereichert um effektive Methoden der Selbstregulation und erlesene, überlieferte energetische Augenfitness-Techniken.

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

### Gesundheitsfokus

- Vitalisierung und Harmonisierung der Augen
- Entspannung und Kräftigung der Augenmuskulatur
- Stärkung relevanter Funktionskreise
- Versorgung der Augen mit Vitalsubstanzen
- Mentale Ruhepolung

## Qualitätsmerkmale

- traditionelles fernöstliches Augenfitness-Programm 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-funktionelles Aufbauprogramm mit multidimensionalem Nutzen
- Cross-Training für die unterschiedlichsten Gesundheitsmethoden und Sport- und Fitnessarten
- professionelle Tools
- Evaluation, Qualitätssicherung, Innovation und kontinuierliche Weiterentwicklung

## Anwenderkreis

- alle Anwender von Informationstechnologien
- etwas allgemeiner: alle Menschen, die überwiegend und dauerhaft Naharbeit ausführen
- Träger einer Sehhilfe
- Sportler, 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
- u.v.m.

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

**Die Seiten 12 bis 23 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



### 3.2 Das Aufbauprogramm – ein Eye-Catcher

Das professionelle und ganzheitliche **Aufbauprogramm** mit multidimensionalem Nutzen berücksichtigt die traditionellen chinesischen Grundkonzepte in der Augenfitness, insbesondere die Einbeziehung von **Yin & Yang** und die spezifische Anwendung der 5 Wandlungsphasen **Wu Xing** in der Augenfitness, die vielfältigen Beziehungen der Augen zu den Organen und Funktionskreisen sowie die direkten oder indirekten Verbindungen der Augen zu den Leitbahnen u.v.m.

Es liefert ein **systemdynamisch-funktionelles Setting** zur Stärkung relevanter Funktionskreise und dient der Versorgung der Augen mit **Qi** (Vitalenergie), **Xue** (materieller Aspekt von Qi; Blut u.ä.), **Jing** (Essenz) und **Jin Ye** (Körpersäfte).

Die Systemelemente sind: Qi-Aktivierung für die Augenfitness, BewegungsQiGong für die Augenfitness, Atemtechniken für die Augenfitness, QiGong-Form für die Augenfitness und Chan-Meditation für die Augenfitness.

Die systematische Übungspraxis wird vervollständigt durch effektive Methoden der **Selbstregulation** und erlesene, überlieferte **energetische Augenfitnesstechniken**.

# Blickfang ...



## **Qi-Aktivierung für die Augenfitness**

Vorbereitende Übung; Körperhaltung; Erdung und Entspannung; Beruhigung; Körperwahrnehmung; Qi-Produktion und Qi-Fluss

## **BewegungsQiGong für die Augenfitness**

Sanfte Übungen zur Körperwahrnehmung und Lenkung des Energieflusses; Entwicklung von Bewegungsfreude, Achtsamkeit und Geschmeidigkeit

## **Atemtechniken für die Augenfitness**

Techniken zur bewussten Atmung; Initialisierung und Lenkung des Energieflusses; Förderung des Stoffwechsels und der Blutzirkulation; Innere Weite; Entspannung; Beruhigung; Reinigung; Stärkung und Schutz

## **QiGong-Form für die Augenfitness**

QiGong-Übungsfolge für Körper, Geist und Seele zur sanften, effektiv-nachhaltigen Transformation; Stärkung relevanter Funktionskreise

## **Chan-Meditation für die Augenfitness**

Meditative Praxis in Stille

## Das volle Programm. Natürlich augenmaßgeschneidert!

Systemelement	Übung, Technik
Qi-Aktivierung für die Augenfitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Augen-Pagode Qi produzieren und zum Fließen bringen</li> </ul>
BewegungsQiGong für die Augenfitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Himmel, Erde und Mensch in Harmonie</li> <li>▪ Die stehende Augen-Acht</li> <li>▪ Die liegende Augen-Acht</li> </ul>
Atemtechniken für die Augenfitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit dem Atem Leber und Gallenblase harmonisieren</li> <li>▪ Mit dem Atem Herz und Dünndarm harmonisieren</li> <li>▪ Mit dem Atem Milz und Magen harmonisieren</li> <li>▪ Mit dem Atem Lunge und Dickdarm harmonisieren</li> <li>▪ Mit dem Atem Nieren und Blase harmonisieren</li> </ul>
QiGong-Form für die Augenfitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der Luohan setzt die fünf Räder in Bewegung</li> <li>▪ Der Luohan beobachtet das Kommen und Gehen des Geistes</li> <li>▪ Der Luohan führt das geistige Schwert</li> <li>▪ Der Luohan reinigt die Wanderseele</li> <li>▪ Der Luohan öffnet den Herz-Lotus</li> <li>▪ Der Luohan vereint Himmel und Erde</li> <li>▪ Der Luohan befreit die Körperseele</li> <li>▪ Der Luohan blickt in den inneren Spiegel</li> </ul>
Chan-Meditation für die Augenfitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Herz-Lotus-Stehmeditation</li> </ul>

**Die Seiten 27 bis 31 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**

### 3.4 Qi-Aktivierung für die Augenfitness

#### «Die Augen-Pagode»

#### Qi produzieren und zum Fließen bringen



#### Sofort geblickt ...

- **Ming Men** (☞ „Feuertüre“, „Tor des Lebens“; zwischen dem 2. und 3. Lendenwirbel, gegenüber des Bauchnabels)
- **Da Zhui** (☞ „Großer Hammer“; prominente Erhebung im Nackenbereich zwischen 7. Halswirbel und 1. Brustwirbel)
- **Jadekissen** (☞ am oberen Rand der Nackengrube, gegenüber des oberen Dantians)
- **Bai Hui** (☞ „Himmelspforte“/Scheitel; im Schnittpunkt der Verbindungslinie zwischen den Ohrspitzen und der Körpermittellinie)
- **Oberes Dantian** (☞ oberes Energiezentrum/"Drittes Auge"; auf der Mittellinie zwischen den Augenbrauen an der Nasenwurzel)
- **Mittleres Dantian** (☞ mittleres Energiezentrum/Herzenergiezentrum; auf der Mittellinie in Höhe der Brustwarzen)
- **Unteres Dantian** (☞ unteres Energiezentrum; auf der Mittellinie, zwei bis drei Finger breit unterhalb des Bauchnabels)

## 🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ➊ Mit den Händen vor dem **mittleren Dantian** eine "Augen-Pagode" formen: Die Daumen und Zeigefinger beider Hände bilden Kreise und berühren einander sanft. Die übrigen Finger gestalten ein spitzes Pagodendach.
  - ➋ Die Augen schließen und die energetische Position ungefähr 5 Minuten halten. Dabei die Aufmerksamkeit nach innen richten (Qi produzieren und zum Fließen bringen). Anschließend wieder langsam die Augen öffnen. Den Handmodus beenden und die Hände vor dem Körper sinken lassen.
  - ➌ Das Qi mit beiden Händen zu **Ming Men** führen und anschließend ohne Körperkontakt über den gesamten Körper in der Reihenfolge: **Ming Men** → Oberschenkelrückseiten → Kniekehlen → Waden → Fersen → Fußknöchel → Fußrücken → Schienbeine → Knie → Oberschenkelvorderseiten → Hüfte → Oberkörper → um Hals herum → **Da Zhui** → Hinterkopf → **Jadekissen** → **Bai Hui** → Gesicht → **oberes Dantian** → Hals → Oberkörper → **mittleres Dantian** → **unteres Dantian**
  - ➍ Das Qi mit der rechten Hand ohne Körperkontakt entlang des linken Arms führen: zunächst an der Außenseite von den Fingerspitzen bis zum Schultergelenk. Arm drehen. Und dann vom Schultergelenk an der Innenseite wieder zurück zur Hand. Anschließend Hand- und Armwechsel.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Den Prozess beenden. Die Arme sinken lassen und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen („Linken Fuß beziehen“). **Enger Stand**.

**Die Seiten 34 bis 59 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



### 3.7 QiGong-Form für die Augenfitness

# 罗汉五轮气功

## Luohan Wulun QiGong

Ein **Luohan** 罗汉 (Arhat, kleiner Buddha, geistiger Krieger) hat erkannt, dass der wahre Kampf im Inneren eines jeden Menschen stattfindet. Vor diesem Hintergrund transformiert er den äußeren - wie inneren - Kampf im Sinne einer Kampfkunst.

Die Übungen der QiGong-Form ermöglichen einen lebendigen und praxisnahen Zugang zu dem traditionellen Weg des geistigen Kriegers.

**Wu Lun** 五轮 bedeutet "5 Räder" und beschreibt ein Konzept in der chinesischen Augenheilkunde. Damit werden die fünf sichtbaren Teile des Auges bezeichnet und den Funktionskreisen zugeordnet.

Im Einzelnen:

- Rad der Muskeln: Augenlider (Funktionskreis Milz-Magen)
- Rad des Xue: Lidwinkel (Funktionskreis Herz-Dünndarm)
- Rad des Qi: Das Weiße des Auges (Funktionskreis Lunge-Dickdarm)
- Rad des Windes: Das Dunkle des Auges (Funktionskreis Leber-Galle)
- Rad des Wassers: Pupille (Funktionskreis Niere-Blase)

**Die Seiten 62 bis 65 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



**3.7.3 Übung III**  
**«Der Luohan führt das geistige Schwert»**



① Stärkung des Funktionskreises Leber-Gallenblase

## Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Mit den Fingern der linken Hand sogenannte "Schwertfinger" formen. Die Zeige- und Mittelfinger sind gestreckt, der Daumen verbindet sich mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger.
- ❷ Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern. Dann das Becken und den gesamten Oberkörper einschließlich der Schultern und Arme sowie den Kopf langsam nach links drehen. Dabei das linke Bein heben und anwinkeln.
- ❸ Die linke Schwertfingerhand bei leicht gebeugtem Arm auf Augenhöhe führen. Die Spitzen von Zeige- und Mittelfinger zeigen nach oben. Gleichzeitig den rechten Arm beugen und parallel zum linken Oberschenkel ausrichten. Der Ellbogen liegt dabei am rechten Rippenbogen an, die flache Hand weist nach oben. Der Blick ist über die linken Schwertfinger in die Ferne gerichtet. Die Position kurz halten.
- ❹ Die Position beenden. Langsam zur Mitte zurückdrehen. Die Arme sinken lassen und den linken Fuß absetzen.
- ↔ Hand-, Bein- und Seitenwechsel: Die Übung analog auf dem linken Standbein zur anderen Seite ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen („Linken Fuß beiziehen“). **Enger Stand**.
- 🌀 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.

**Die Seiten 68 bis 87 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



An- und Verspannungen?  
Fehlender Durchblick?

**Tomaten** auf den

Augen? Scheuklappen?

**Auf's** Auge gedrückt?

Augen zu und durch?

**Schwarzsehen?** Ver-

**sehen?** Die Augen

verdreht? **Ein Dorn** im

**Auge? Rotsehen?**

Auge um Auge? Augen-

wischerei? **Ringe**

unter den Augen?

**Ins Auge** gegangen?

**Klarer Blick** gefällig ... auch im übertragenen Sinn?  
Dann sind die folgenden einfachen Selbstregulations-  
techniken hilfreich.

**4**  
**Blickpunkt:**  
**Ich sehe klar!**

**Die Seiten 90 bis 105 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



**Pimp your Augen ...**

# 5

## Augen-Booster: Energetische Augenfitness- techniken

**Wichtiger Hinweis:** Wenn du Brillen- oder Kontaktlinsträger bist, setze bitte während der nachfolgenden energetischen Übungspraxis deine Brille ab bzw. nimm deine Kontaktlinsen heraus. Immer vorausgesetzt, dies ist gefahrlos möglich!

**Die Seiten 108 bis 120 werden in dieser  
Leseprobe nicht angezeigt.**

## Dein persönlicher Augenschönmacher



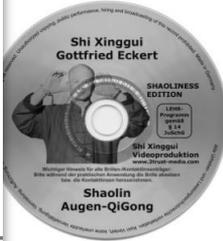
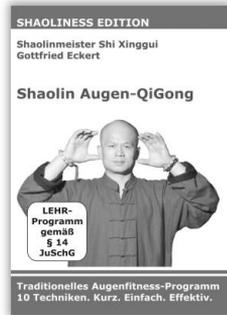
### **Gottfried Eckert**

Gottfried Eckert (Jahrgang 1966) ist Experte für Gesundheitsförderung und -management. Er leitet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales und ist Inhaber der 3TRUST e.K.

#### **Licht-Blicke ... Abermals ein herzliches Dankeschön an:**

- alle Leser, Anwender, Teilnehmer, Instructoren und Trainer. Danke von Herzen für euer Vertrauen. Es ist mir eine große Freude und Ehre, euch begleiten zu dürfen.
- Jörg und Nicole Lügering. Danke für die professionelle Fotoproduktion und die lebendige, ausdrucksstarke Bebilderung der Übungen.
- Dagmar Bernhard. Danke für dein versiertes, achtsames Lektorat und deine wertvollen Anregungen.
- Manfred Pätzold. Danke für die erfolgreiche und nachhaltige Zusammenarbeit, unseren konstruktiven Austausch und deine wertvolle Freundschaft.
- meine Eltern Hilde und Werner, alle Freunde und diejenigen, die mit mir in besonderer Weise verbunden sind. Danke für eure bedingungslose Liebe, euer Vertrauen und euren Rückhalt.
- mich selbst. Ich habe es gut gemacht. **DANKE ♥♥♥**

## Augenöffner



**Shaolin Augen-QiGong**  
Die Praxis-DVD  
Shi Xinggui, Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 24:00 min  
ISBN: 978-3-945249-05-5

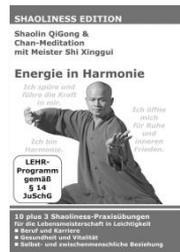
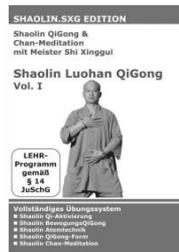
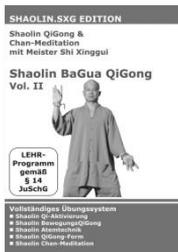
**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)**  
Gottfried Eckert, 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-06-2

**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)**  
Gottfried Eckert, 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-07-9

**Stella und ihr Weg zu den Sternen. Ein modernes Augenfitness-Märchen für Kinder und Junggebliebene [CD]**  
Gottfried Eckert, 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-08-6

Weitere Medien und Tools: Augen-QiGong-Taschenkarten, Augen-QiGong-Displays, Augen-QiGong-Poster, Augen-QiGong-Musik, Augen-QiGong-Software u.v.m.

## Media-Empfehlungen



**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Shaolin BaGua QiGong Vol. I**  
Verlag: 3TRUST Media  
Laufzeit: ca. 90:25 min  
ISBN: 978-3-945249-01-7

**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Shaolin BaGua QiGong Vol. II**  
Verlag: 3TRUST Media  
Laufzeit: ca. 79:35 min  
ISBN: 978-3-945249-02-4

**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Shaolin Luohan QiGong Vol. I**  
Verlag: 3TRUST Media  
Laufzeit: ca. 75:50 min  
ISBN: 978-3-945249-03-1

**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Energie in Harmonie**  
Verlag: 3TRUST Media  
Laufzeit: ca. 42:20 min  
ISBN: 978-3-945249-04-8

**Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch**  
Gottfried Eckert, 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-20-8

**Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Band I)**  
Gottfried Eckert, 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-30-7

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

Experten-Buchtip: Chinesische Medizin in der Augenheilkunde. Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Diätetik, Tuina und Qigong. ISBN 978-3-9815471-0-8

## Damit wir uns nicht aus den Augen verlieren ...

### **Augen-QiGong-Workshops und -Trainings**

Da wirst du aber große Augen machen ...

#### **Formate**

- Group-Workshops IMPULS
- Group-Trainings KOMPAKT, INTENSIV und OPEN
- Personal Trainings INDIVIDUAL

#### **Settings**

- Privatkunden, Unternehmen (  Betriebliche Gesundheitsförderung), (Non-)Profit-Organisationen
- offene Veranstaltungen, geschlossene Veranstaltungen, Inhouse-Veranstaltungen

#### **Programme**

- Niedrigschwellige Basisprogramme
- Aufbau-/Expertenprogramme



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

① Ein **Register** mit den vom Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales ausgebildeten und autorisierten Instructoren/Trainern gibt es hier: [www.my-qigong.com/trainer-register.htm](http://www.my-qigong.com/trainer-register.htm)

### **Augen-QiGong-Ausbildungen**

Anderen schöne Augen machen ...

Jetzt Augen-QiGong Professional werden und andere Menschen inspirieren.



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

### **Andere QiGong-Veranstaltungen**



**Augenkontakt?! [www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)**

**Ā Mí**  
**Tuó**  
**Fó**