



Gottfried Eckert

**Traditionelles chinesisches
Rücken-QiGong
Das Praxis-Handbuch**

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

**Systemdynamisch-funktionelles
Rückenfitness-Programm
www.my-qigong.com**

**Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong
Das Praxis-Handbuch**

Zum Rückenentzücken für ...

gerade überreicht von ...

Gottfried Eckert

**Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong
Das Praxis-Handbuch**

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: 978-3-945249-20-8

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 Rückenfitness-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 Rücken-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 Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch»

© 2015 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, 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

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 (**Übungen**) | Manfred Pätzold (**Cover, S. 7**)

Printed in Germany

ISBN: 978-3-945249-20-8 **📄 www.my-qigong.company**

Inhaltsverzeichnis

	Vorwörtlich be-RÜCKEN-d ...	6
1	Gut zu wissen: Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong	9
1.1	Fast Facts	10
1.2	Zur BeRÜCKsichtigung	14
2	QuickStarter: Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong [Basisprogramm]	19
3	Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong [Aufbauprogramm]	31
3.1	Der schulterbreite Parallelstand (Follow-Up)	32
3.2	Qi-Aktivierung für die Rückenfitness	40
3.3	BewegungsQiGong für die Rückenfitness	42
3.4	Atemtechniken für die Rückenfitness	54
3.5	QiGong-Form für die Rückenfitness	72
3.6	Chan-Meditation für die Rückenfitness	110
4	Rückenwind: innere Haltung!	121
5	Rücken-Booster: Energetische Rückenfitnesstechniken	141
6	Funktionelle Ernährung und Nahrungsunterstützung	149
7	Alles hat ein Ende ...	155

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.

Kopf hoch und aufrecht durch!

Vorwörtlich be-RÜCKEN-d ...

Nihǎo und hallo. Ein paar wohlbehagliche Streichel-einheiten für den werten Rücken gefällig? Bitte schön!

- Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Ein effektives Fitnessprogramm für den Rücken. Für deinen Rücken! Verwurzelt in traditionellen fernöstlichen Übungen und Techniken. Präsentiert in moderner westlicher Aufmachung.
- Dieses klar strukturierte Praxis-Handbuch kommt geradewege auf den Punkt. Es ist kurz, einfach, anschaulich, unkompliziert und gehirngerecht.
- Alle Übungen und Techniken sind attraktiv beschrieben und bebildert. Rückhaltlos!
- So wird es dir leicht gemacht, das Rückenfitness-Programm nachzuvollziehen und anschließend in deinen Alltag zu integrieren. Das Motto: tun ... tun ... tun ...
- Flexibel? Dann findest du weitere interessante Medien und Tools unter:
① **www.3trust-media.com**
- So, genug der Worte, nun Taten: Hier und Jetzt viel Freude mit dem **traditionellen chinesischen Rücken-QiGong** – deinem persönlichen, effektiv-nachhaltigen Rücken-Fitnessprogramm.

Mit beglückenden Rücken-Grüßen ;-)

Gottfried Eckert



**Der aufgerichtete Mensch vereint
Himmel und Erde.**

**Die Seiten 8 bis 9 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

1.1 Fast Facts

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong 中脊梁气功 bietet ein ganzheitliches, authentisches Vitalprogramm für den Rücken, 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 **Aufbauprogramm** liefert ein professionelles, systemdynamisch-funktionelles Setting zur gezielten Rückenmobilisation und -balance.

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

Gesundheitsfokus

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

Qualitätsmerkmale

- traditionelles fernöstliches Rückenfitness-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

Anwenderkreis

- 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 übertrageneen Sinne) arbeiten möchten
- alle, die einen wunderschönen, vitalen Rücken haben wollen
- u.v.m.

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



Qi-Aktivierung für die Rückenfitness

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

BewegungsQiGong für die Rückenfitness

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

Atemtechniken für die Rückenfitness

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 Rückenfitness

QiGong-Übungsfolge für Körper, Geist und Seele zur sanften, effektiv-nachhaltigen Transformation; spezifische Rumpfkraft-, Stabilisations- und Rotationsübungen

Chan-Meditation für die Rückenfitness

Meditative Praxis in Stille

Das volle Programm. Natürlich geradlinig!

Systemelement	Übung, Technik
Qi-Aktivierung für die Rücken-fitness	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Himmelssäule beleben ▪ Qi produzieren und zum Fließen bringen
BewegungsQiGong für die Rücken-fitness	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Himmel, Erde und Mensch in Harmonie ▪ Das Qi des Meeres einfangen ▪ Das große Qi-Pendel in Harmonie bringen ▪ Den Yin-Yang-Ball drehen ▪ Die Himmelssäule in alle Richtungen bewegen
Atemtechniken für die Rücken-fitness	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Qi in den großen Speichern wecken und durch die Himmelssäule führen ▪ Das Qi durch die Himmelssäule fließen lassen ▪ Die gebeugte Himmelssäule mit dem Atem reinigen ▪ Die gestreckte Himmelssäule mit dem Atem reinigen ▪ Die geneigte Himmelssäule mit dem Atem reinigen ▪ Die gedrehte Himmelssäule mit dem Atem reinigen
QiGong-Form für die Rücken-fitness	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der weiße Tiger spielt mit den Krallen ▪ Der Tiger zeigt seine Präsenz ▪ Der Tiger richtet sich auf ▪ Der Tiger stürzt sich auf seine Beute ▪ Der Tiger demonstriert seine Stärke ▪ Der Tiger öffnet sein Maul ▪ Der Tiger streckt sich ▪ Der Tiger lauert auf dem Felsen ▪ Der wachsame Tiger ▪ Der Tiger blickt zurück ▪ Der Tiger setzt an zum Sprung ▪ Der Tiger ergreift die Sternschnuppe ▪ Der Tiger tauscht die Sonne gegen den Mond ▪ Der Tiger erkennt seine innere Kraft ▪ Der Tiger kauert im hohen Gras ▪ Der weiße Tiger ruht sich aus
Chan-Meditation für die Rücken-fitness	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stehen wie ein Berg ▪ Stehen wie ein Baum ▪ Stehen wie ein Medizin-Buddha

**Die Seiten 14 bis 17 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

Kreuzweise ...

2
QuickStarter:
Traditionelles chinesisches
Rücken-QiGong
[Basisprogramm]

**Die Seiten 20 bis 25 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

2.4 Übung III «Die Himmelssäule drehen»



① Rotation

🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**
- ❶ Das Becken und in der Folge den gesamten Oberkörper einschließlich der Schultern und der Arme sowie den Kopf bis zum sanften Anschlag der Nackenmuskulatur langsam nach links drehen. Darauf achten, dass die Fußsohlen während der ganzen Drehbewegung am Boden bleiben. Bei Bedarf mit beiden Händen den unteren Rücken stützen. Die Position halten und die Rotation spüren.
 - ❷ Die Position beenden. Den unteren Rücken lösen und Becken, Oberkörper, Schultern, Arme und Kopf wieder langsam zur Mitte zurück rotieren lassen.
 - ❸ Anschließend das Becken und in der Folge den gesamten Oberkörper einschließlich der Schultern und der Arme sowie den Kopf bis zum sanften Anschlag der Nackenmuskulatur langsam nach rechts drehen. Die Position halten und die Rotation spüren.
 - ❹ Die Position beenden. Den unteren Rücken lösen und Becken, Oberkörper, Schultern, Arme und Kopf wieder langsam zur Mitte zurück rotieren lassen.
- II Die Übung beenden. Schulterbreiter **Parallelstand**.

**Die Seiten 28 bis 29 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

Jetzt den Rücken rocken ...

3
**Traditionelles
chinesisches
Rücken-QiGong
[Aufbauprogramm]**

**Die Seiten 32 bis 35 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

Pars Pro Toto-Norm

Der Pars Pro Toto-Standard (lat. Teil für das Ganze) umfasst die einschlägigen Primär- und Komplementärmerkmale des schulterbreiten Parallelstandes. Im Einzelnen:

P Parallelstand in Schulterbreite mit leicht gebeugten Knien

A Aufrichtung von Kopf bis Fuß

R Relaxation des Körpers

S Streckung der Lendenwirbelsäule

P Priming: Inneres Lächeln

R Runden des Körpers

O Öffnen des Körpers; Öffnen von Qi-Toren
Erdpforte "Hui Yin", Krafttüre "Wei Lü", Feuertüre "Ming Men", Knochentüre "Da Zhui", Jadekissen "Yu Zhen", Himmelspforte "Bai Hui", Oberes Dantian "Shang Dantian", Mittleres Dantian "Zhong Dantian", Unteres Dantian "Xia Dantian"

Ein wenig nachtragend ...

- **Hui Yin** (☞ „Erdpforte“; auf dem Damm, zwischen den äußeren Geschlechtsorganen und dem Anus)
- **Wei Lü** (☞ „Krafttüre“; an der äußersten Spitze des Steißbeines)
- **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)
- **Yu Zhen** (☞ "Jadekissen"); am oberen Rand der Nackengrube, gegenüber des oberen Dantians)
- **Bai Hui** (☞ „Himmelspforte“/Scheitel; im Schnittpunkt der Verbindungslinie zwischen den Ohrspitzen und der Körpermittellinie)
- **Shang Dantian** (☞ oberes Dantian/"Drittes Auge"; auf der Mittellinie zwischen den Augenbrauen an der Nasenwurzel)
- **Zhong Dantian** (☞ mittleres Dantian/Herzenergiezentrum; auf der Mittellinie in Höhe der Brustwarzen)
- **Xia Dantian** (☞ unteres Dantian; auf der Mittellinie, zwei bis drei Finger breit unterhalb des Bauchnabels)

**Die Seiten 37 bis 38 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

Yu Zhen	Bai Hui	Shang Dantian	Zhong Dantian	Xia Dantian
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				

**Die Seiten 40 bis 45 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

3.3.3 Übung III
«Das große Qi-Pendel in Harmonie bringen»



🗨️ Anleitung

- ▶ **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 halten. Die Arme sind lang, und die Handflächen weisen ohne Kontakt zueinander.
 - ❷ Das Becken langsam zur rechten Seite bewegen und Oberkörper und Kopf sanft nach links sinken lassen. Die Arme folgen der Bewegung des Körpers.
 - ❸ In der weiteren Bewegungsfolge das Becken langsam zur linken Seite bewegen und Oberkörper und Kopf sanft nach rechts sinken lassen. Die Arme folgen wieder der Bewegung des Körpers.
- 🕒 Auf diese Weise eine Weile bei natürlicher Atmung üben, bis innerliche Ruhe einkehrt. Auf einen gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf achten. Bitte jegliche Rotationsbewegungen vermeiden!
- **Abschluss:** Die Übung beenden und den Oberkörper wieder aufrichten. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen („Linken Fuß beiziehen“). **Enger Stand.**

**Die Seiten 48 bis 81 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

3.5.5 Übung V
«Der Tiger demonstriert seine Stärke»



🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Mit den Händen Tigerkrallen formen.
- ❷ Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern, das linke Bein heben und anwinkeln.
- ❸ Den Oberkörper nach vorne beugen und das linke Bein nach hinten in eine Waageposition strecken (leichte Hüftrotation).
- ❹ Gleichzeitig beide Arme (parallel zueinander) zur linken Seite führen. Der linke Arm ist sanft gestreckt und der rechte Arm rechtwinklig gebeugt auf Brusthöhe. Die Tigerkrallen weisen in die 90 Grad-Position. Der Kopf ist leicht angehoben, der Blick ist über die linke Tigerkralle in die Ferne gerichtet. Die Position halten.
- ❺ Die Position beenden. Den linken Fuß absetzen, wieder aufrichten und die Arme sinken lassen.
- ↔ Bein-/Seitenwechsel: Die Übung analog auf dem linken Standbein zur anderen Seite ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. 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 84 bis 119 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

Druck? Schwere?
Belastung? Aufs **Kreuz**
gelegt? **Alles** geht
aber auch **schief?** Ge-
senkten Hauptes? Den
Kopf hängen lassen?
Hinter dem Rücken? In
den **Rücken** gefallen?
Rücken zur Wand?
Unflexibel? Erstarrt?
Eingerostet? **Kaum**
auszuhalten?
Ein Leben lang ge-
buckelt? Die Angst
im **Nacken?** Eiskalt
den **Rücken** herunter?

Du willst weiter an deiner Haltung arbeiten ... auch im übertragenen Sinn? Dann sind die folgenden einfachen Selbstregulationstechniken hilfreich.

4

Rückenwind: innere Haltung!

**Die Seiten 122 bis 139 werden in dieser
Leseprobe nicht angezeigt.**

Pimp your Rücken ...

5

Rücken-Booster: Energetische Rückenfitness- techniken

**Die Seiten 142 bis 155 werden in dieser
Leseprobe nicht angezeigt.**

Dein persönlicher Rückenfreihalter



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.

Rückhalt ... Ein herzliches Dankeschön an:

- alle Leser, Anwender, Teilnehmer, Instructoren und Trainer für ihr Vertrauen, ihre Wertschätzung und das freudvolle Miteinander.
- Jörg und Nicole Lügering vom FotoStudio ONE für die professionelle Fotoproduktion und die lebendige, ausdrucksstarke Bebilderung der Übungen.
- Dagmar Bernhard für ihr professionelles, achtsames Lektorat und die wertvollen Anregungen.
- Manfred Pätzold für die erfolgreiche und nachhaltige Zusammenarbeit, den konstruktiven Austausch und die wertvolle Freundschaft.
- meine Eltern Hilde und Werner, alle Freunde und diejenigen, die mit mir in besonderer Weise verbunden sind für ihre bedingungslose Liebe, ihr Vertrauen und ihre Unterstützung.
- mich selbst. Ich habe es wieder gut gemacht. **DANKE** ♥♥♥

Froh & munter auf deinem Rücken ausgetragen ...

Rücken-QiGong-Workshops und -Trainings

Für einen quicklebendigen Rücken ...

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

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

Rücken-QiGong-Ausbildungen

Anderen den Rücken stärken ...

Jetzt Rücken-QiGong Professional werden und andere Menschen inspirieren.



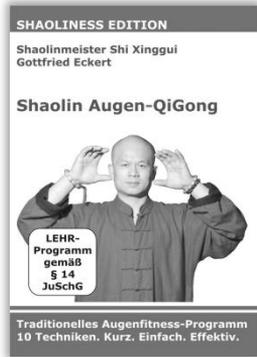
Infos/Buchung: www.my-qigong.com

Andere QiGong-Veranstaltungen



Infos/Buchung: www.my-qigong.com

Mediaempfehlungen



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.

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch

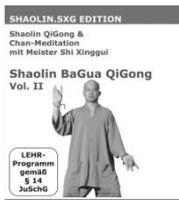
Gottfried Eckert, 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-20-8

Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Band I)

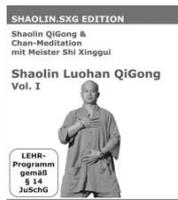
Gottfried Eckert, 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-30-7



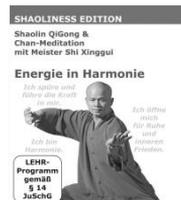
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST Media
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



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

Infos/Bestellung: www.3trust-media.com

Notizen

Ā Mí

Tuó

Fó