



Gottfried Eckert
Neurofunktionelles
QiGong
神經氣功禪

Neurofunktionelles QiGong

神經氣功禪

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

Urheberrechtlich geschützt!

Gottfried Eckert

Neurofunktionelles QiGong

3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services

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: 978-3-945249-21-5

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.

Der in diesem Buch vorgestellte, traditionelle QiGong-Übungsweg versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Er 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 Übungs- und Anwendungspraxis mit einem Arzt, Therapeuten o.ä. zu klären, ob das QiGong-Angebot und mithin die einzelnen Programme, Übungen, Techniken, Methoden und Verfahren 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 Ärztinnen und Ärzte bzw. Therapeutinnen und Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Programme, Übungen, Techniken, Methoden oder Verfahren 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, «Neurofunktionelles QiGong»

1. Auflage | B9783945249215A20260721

© 2026 – 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, In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, Fon: +49 (0)2631 405535, Email: mail@3trust-media.com

Sitz: Neuwied, Inh.: Gottfried Eckert, HRA 20921 (AG Montabaur), UID: DE243977788

Druck: WIRMachenDRUCK GmbH, Mühlbachstraße 7, D-71522 Backnang, Fon: +49 (0)711 99598220, Email: info@wir-machen-druck.de

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

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

Redaktion, Layout: Gottfried Eckert

ISBN: 978-3-945249-21-5

① **www.my-qigong.company**

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	6
I	Grundlagen der Selbstregulation	9
II	Neurofunktionelles QiGong	21
A	Einführung	23
B	Praxishinweise	29
C	Set-Up	35
D	Masterprogramm	45
1	QIGONG.Aktivierung	51
2	QIGONG.Bewegung	83
3	QIGONG.Atmung	101
4	QIGONG.Functional	127
5	QIGONG.Meditation	181
E	Mikroprogramme	207
1	Vagusness	210
2	Netzwerkorientierung	216
3	Erdung in Sprachform	222
4	Unterbrechung automatischer Muster	226
5	Ruhepolung für Körper, Geist und Seele	230
6	Ordnung und Sicherheit im Nervensystem	234
III	Begleitende Ressourcen für den Alltag	241
IV	Traditionelle Konzepte	297
V	Anhang	313

Auf ein Wort: Ausschließlich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird grundsätzlich auf Gendersternchen & Co. oder die gleichzeitige Angabe der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind in jedem Fall alle Personen (unabhängig von Geschlecht bzw. Geschlechtsidentität) gleichberechtigt mit angesprochen und gemeint.

及時行樂

Vorwort

Herzlich willkommen. Schön, dass du da bist. Und schön, dass du dich gerade liebevoll dem wichtigsten Menschen in deinem Leben zuwendest. Dir selbst. Ganz herzlichen Dank, dass ich dich auf deinem Weg begleiten darf. Danke für dein Interesse, deine Offenheit, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen. Danke für dich.

Das Nervensystem ist das Steuerungs- und Kommunikationssystem unseres Körpers. Es verbindet das Gehirn mit allen Körperregionen, verarbeitet innere und äußere Reize, kontrolliert und steuert Körperfunktionen und ermöglicht Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Handeln. Jede Bewegung, Empfindung oder Reaktion steht dabei in enger Verbindung mit Prozessen des Nervensystems.

Das in diesem Buch präsentierte Neurofunktionelle QiGong unterstützt einen bewussteren Umgang mit Spannung, Reizvielfalt und innerer Unruhe. Es verbindet traditionelle QiGong-Übungen und -Techniken mit modernen, neuroinspirierten Prinzipien und Impulsen zu einer ganzheitlichen, systematischen und unmittelbar anwendbaren Praxiskonzeption. Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung oder Perfektion, sondern das bewusste Erleben von Klarheit, Orientierung, Kontrolle, Sicherheit und Handlungsfähigkeit.

Das Neurofunktionelle QiGong eröffnet einen neuen Zugang zu Erdung, Präsenz, Körper- und Selbstwahrnehmung und lädt dazu ein, innere Signale achtsamer wahrzunehmen und den eigenen Körper wieder stärker als Ort von Balance und Stabilität zu erfahren. So entsteht ein körperbezogener Erfahrungsraum für Selbstkontakt, Selbstwirksamkeit und Selbstregulation im Alltag.

Ich wünsche dir nun viel Inspiration und Freude mit dem Neurofunktionellen QiGong. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst
Gottfried Eckert :-)



**„Jeden Morgen werden wir wieder geboren.
Was wir heute tun, zählt am meisten.“
Buddha Shakyamuni**

基礎知識

I

Grundlagen der Selbstregulation

神經氣功禪

II

Neurofunktionelles QiGong

前言

A

Einführung

Neurofunktionelles QiGong

Das Neurofunktionelle QiGong unterstützt einen bewussten Umgang mit Spannung, Reizvielfalt und innerer Unruhe.

Es verbindet traditionelle QiGong-Übungen und -Techniken mit modernen, neuro-inspirierten Prinzipien und Impulsen zu einer ganzheitlichen, systematischen und unmittelbar anwendbaren Praxiskonzeption.

Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung oder Perfektion, sondern das bewusste Erleben von Klarheit, Orientierung, Kontrolle, Sicherheit und Handlungsfähigkeit.

Das Neurofunktionelle QiGong eröffnet einen neuen Zugang zu Erdung, Präsenz, Körper- und Selbstwahrnehmung und lädt dazu ein, innere Signale achtsamer wahrzunehmen und den eigenen Körper wieder stärker als Ort von Balance und Stabilität zu erfahren.

So entsteht ein körperbezogener Erfahrungsraum für Selbstkontakt, Selbstwirksamkeit und Selbstregulation im Alltag.

**„Der Weg zum Nervensystem
führt über das bewusste
Erleben des Körpers.“**

神經氣功禪

Auf einen Blick ...

Traditionelles QiGong. Systematisch neuro-inspiriert.

Klare Strukturen, ruhige Abläufe.

Körperorientierter Zugang zum Nervensystem.

Körper- und Selbstwahrnehmung.

Wahrnehmung innerer Signale.

Selbstkontakt und Selbstwirksamkeit.

Präsenz statt Leistung und Perfektion.

Erdung, Zentrierung, Orientierung.

Entschleunigung, Achtsamkeit, Flow.

Vorhersehbarkeit, Kontrolle, Sicherheit.

Innere und äußere Stabilität, Balance.

Handlungsfähigkeit.

Bewusste Selbstregulation.

Empowerment.

Neurofunktionelles QiGong

A	Einführung
B	Praxishinweise
C	Set-Up
D	Masterprogramm
E	Mikroprogramme

實務指引

B

Praxishinweise

立姿

C Set-Up

大師練習

D

Masterprogramm

Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Entzündungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen, nach Operationen sowie in der Schwangerschaft bitte vor Umsetzung des Masterprogrammes unbedingt ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Auf Druck- und Klopftechniken o.ä. in der Schwangerschaft und bei lokalen oder sonstigen Kontraindikationen verzichten! Außerdem sind während der Schwangerschaft Übungen und Techniken zu unterlassen, die Druck auf den Bauch ausüben, extreme Drehungen oder Rückbeugen erfordern, Erschütterungen beinhalten oder den Atem forcieren u.ä. Bei starker Menstruation tendenziell von den betreffenden Übungen absehen. Brillen-/Kontaktlinsenträger und Hörgeräteträger setzen bitte nach Bedarf zeitweise ihre Brille ab oder nehmen ihre Linsen bzw. ihr Hörgerät heraus, sofern dies gefahrlos möglich ist. Aus hygienischen Gründen sollten die Hände vor der Übungspraxis gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden. Die vorgestellten Übungen und Techniken ersetzen in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind.

Neurofunktionelles QiGong Masterprogramm

...

Das Masterprogramm schlägt eine Brücke zwischen dem traditionellen QiGong-Übungsweg und modernen, neuroinspirierten Ansätzen. So entsteht eine ganzheitliche, systemdynamische Konzeption mit hoher unmittelbarer Praxisrelevanz.

Masterprogramm

1	QIGONG.Aktivierung
2	QIGONG.Bewegung
3	QIGONG.Atmung
4	QIGONG.Functional
5	QIGONG.Meditation

Persönliche Anpassungsoptionen

Für bestimmte Übungen werden individuelle Anpassungsoptionen angeboten, um unterschiedliche Erfahrungs- und Praxisniveaus zu berücksichtigen.

- Regression (Yin): Vereinfachung
- Progression (Yang): Steigerung, Intensivierung

Unterstützend können bei Bedarf Hilfsmittel oder assistierende Personen einbezogen werden.

Mission	Neuro-inspiriertes Masterprogramm
Potenzielle Profits	▪ Alltagstaugliche Prävention ▪ Proaktives Stressmanagement ▪ Bewusste körperliche, geistige und seelische Entspannung ▪ Systematische Erholung im Alltag ▪ Passgenaues Energie- und Ressourcenmanagement ▪ Achtsame Transformation
Neuro-orientierte Erfahrungsfelder	Körper- und Selbstwahrnehmung, Präsenz, Erdung, Klarheit, Vorhersehbarkeit, Kontrolle, Sicherheit, innere Stabilität, Handlungsfähigkeit, Management von inneren Signalen, Selbstregulation ...
Merkmale	▪ traditionelles QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik ▪ jahrtausendalte, millionenfach bewährte Übungen und Techniken ▪ neuro-orientierte Konzeption ▪ praxisbezogen
Anwendung	▪ Anwenderkreis: grundsätzlich @alle (beruflich/privat). <u>Cave:</u> Schwangerschaft, bestimmte Altersgruppen, bestimmte Erkrankungen bzw. gesundheitliche Einschränkungen, Sonderfälle u.ä. ▪ Anwendungsdauer: individuell

熟能生巧

開氣法

1

QIGONG-Aktivierung

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

活動法

2 QIGONG.Bewegung

纳氣法

3 QIGONG.Atmung

氣功法

4 QIGONG.Functional

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

禪法

5 QIGONG.Meditation

微型練習

E

Mikroprogramme

Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Gelenkschwellungen, Entzündungen, Frakturen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen und nach Operationen, bei künstlichen Gelenken sowie in der Schwangerschaft wird grundsätzlich vor Umsetzung der Mikroprogramme empfohlen, ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einzuholen und mögliche Risiken abzuklären. Auf Druck- und Klopftechniken o.ä. in der Schwangerschaft und bei lokalen oder sonstigen Kontraindikationen verzichten! Außerdem sind während der Schwangerschaft Übungen und Techniken zu unterlassen, die Druck auf den Bauch ausüben, extreme Drehungen oder Rückbeugen erfordern, Erschütterungen beinhalten oder den Atem forcieren u.ä. Bei starker Menstruation tendenziell von den betreffenden Übungen absehen. Brillen-/Kontaktlinsenträger und Hörgeräteträger setzen bitte nach Bedarf zeitweise ihre Brille ab oder nehmen ihre Linsen bzw. ihr Hörgerät heraus, sofern dies gefahrlos möglich ist. Aus hygienischen Gründen sollten die Hände vor der Übungs- und Anwendungspraxis gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden. Die vorgestellten Übungen und Techniken ersetzen in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind.

Vorgestellt werden insgesamt 6 smarte und alltagstaugliche neuro-inspirierte Formate, die Menschen dabei unterstützen können, ihr Nervensystem bewusster wahrzunehmen und im Alltag besser mit Stress, innerer Unruhe und belastenden Empfindungen umzugehen. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht Symptome oder Defizite, sondern fundamentale menschliche Skills.

Alle Formate sind im Allgemeinen leicht zu erlernen. Sie setzen auf kleine, gezielte Impulse und laden herzlich dazu ein, wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen, innere Zustände zu erfassen und automatische Muster und Reaktionen zu unterbrechen. Sie eröffnen Räume für mehr Körper- und Selbstwahrnehmung, Präsenz, Erdung, Kontrolle, Klarheit, Vorhersehbarkeit, Sicherheit, innere Stabilität, Selbststeuerung und Handlungsfähigkeit.

Mikroformate

1	Vagusness [Die Vagus X Iconic-Routine]
2	Netzwerkorientierung und neue Handlungsfähigkeit [Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine]
3	Erdung in Sprachform [Das S.T.A.B.I.L.I.T.A.E.T.-Protokoll]
4	Unterbrechung automatischer Muster [Die R.E.S.C.U.E.-Methode]
5	Ruhepolung von Körper, Geist und Seele [Die R.U.H.E.P.O.L.-Formel]
6	Ordnung und Sicherheit im Nervensystem [Die S.I.C.H.E.R.H.E.I.T.-Blueprint]

Mission	Neuro-inspirierte Mikroprogramme
Ziele	Körper- und Selbstwahrnehmung, Präsenz, Erdung, Klarheit, Vorhersehbarkeit, Kontrolle, Sicherheit, innere Stabilität, Handlungsfähigkeit, Management von inneren Signalen, Selbstregulation, Vagusness ...
Merkmale	▪ systematisch ▪ traditionell-modern ▪ niedrigschwellig ▪ express ▪ ressourcenschonend ▪ praxisorientiert ▪ alltagstauglich
Anwendung	▪ Anwenderkreis: grundsätzlich @alle (beruflich/privat). <u>Cave</u>: Schwangerschaft, bestimmte Altersgruppen, bestimmte Erkrankungen bzw. gesundheitliche Einschränkungen, Sonderfälle u.ä. ▪ Anwendungsdauer: individuell

Must-dos ...

21/90-Regel: Praktiziere die jeweiligen Formate mindestens 21 Tage, um sie als neue Gewohnheit in dein Leben zu integrieren und mindestens 90 Tage, damit aus der Gewohnheit ein Lifestyle wird.

Programmierung: Immer wenn, ... (Trigger), praktiziere ich ... und kultiviere Selbstwahrnehmung, Präsenz, innere Stabilität und Handlungsfähigkeit. **HIER und JETZT!**

熟能生巧

輔助方法

III

Begleitende Ressourcen für den Alltag

Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Entzündungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen, nach Operationen sowie in der Schwangerschaft bitte vor Umsetzung von Maßnahmen unbedingt ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Auf Druck- und Klopftechniken o.ä. in der Schwangerschaft und bei lokalen oder sonstigen Kontraindikationen verzichten! Aus hygienischen Gründen sollten die Hände vor der Selbstmassagepraxis gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden. Alle zum Thema Ernährung und Nahrungsergänzung gemachten Angaben dienen der allgemeinen Information und keinen diagnostisch-therapeutischen Zwecken. In der Schwangerschaft und ggf. Stillzeit, für bestimmte Altersgruppen, bei Einnahme bestimmter Medikamente (Wechselwirkungen) und in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Etwaige Kontraindikationen müssen zwingend Berücksichtigung finden. Der gesundheitspraktische Dauereinsatz von Pflanzen ist grundsätzlich zu vermeiden. Es wird vorsorglich und ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die bereitgestellten Informationen nicht genutzt werden können, um gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Bei individuellem bzw. spezifischen Bedarf empfiehlt sich die Konsultation einer (TCM) Ernährungsberatung, bei gesundheitlichen Problemen die Konsultation eines (Fach-) Arztes, TCM-Arztes oder Orthomolekularmediziners und ggf. die Durchführung einer Blutanalyse. Die vorgestellten Ressourcen ersetzen in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind.

五术概念

IV

Traditionelle Konzepte

Wichtiger Hinweis:

Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und Orientierung. Alle betroffenen Personen sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie diese Informationen nutzen.

附錄

V Anhang

Bildnachweis

Cover:

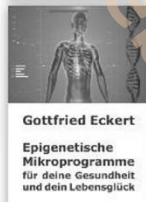
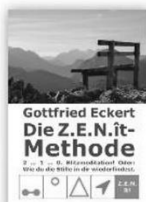
- © Frantisek_Krejci | Pixabay, #1849412 – Tor
- © Jörg Lügering | FotoGrafie-One, www.fotografie-one.de
- © bombomtea | Fotolia/Stock.Adobe.com #67110136 - Oriental Chinese seamless pattern background with frame

Bebildung der Übungen und Techniken:

- © Jörg Lügering | FotoGrafie-One, www.fotografie-one.de

Sonstige Bebilderung:

- © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- © FuchZ23 | Pixabay, #9669664 – Schild
- © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #145124 – Lotus
- © surgeonlion | Pixabay, #1282490 – Kreis, Tuschzeichnung
- © WhyXing | Pixabay, #9970523 – Kürbis, Tuschzeichnung
- © WhyXing | Pixabay, #9970675 – Bambus, Tuschzeichnung
- © WhyXing | Pixabay, #9970945 – Lotus, Tuschzeichnung
- © WhyXing | Pixabay, #9971083 – Nebel, Tuschzeichnung
- © WhyXing | Pixabay, #10001202 – Frucht, Tuschzeichnung



Autor



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.

Verlag

3TRUST e.K.

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@3trust-media.com

Internet: www.3trust-media.com

3TRUST
VERLAG, MEDIA & SERVICES

3TRUST e.K. ist ein innovativer und praxisorientierter Mediendienstleister, der sich auf die Fachgebiete Gesundheit und Soziales spezialisiert hat.

Veranstaltungen & Co.

WERBUNG

Ausbildungen, Seminare, Kurse, Trainings, Coachings

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@my-qigong.company



Infos/Buchung: www.my-qigong.company

Strategischer Partner

WissGroup GmbH

Richard Hemberger Straße 7

D-69412 Eberbach

Fon: +49 (0)6271 77231

Email: m.paetzold@wissgroup.de

Internet: www.wissgroup.de

WissGroup

Ihr Dienstleister für Wissensmanagement

Mediaempfehlungen

WERBUNG

Fachbücher



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



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



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong, Das Praxis-Handbuch (Teil III)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-09-3



Die QiGong-Apotheke 氣功藥店
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-12-3



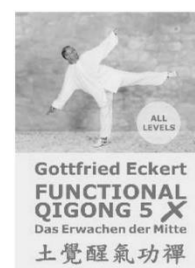
YIJING TRANSFORMATION QIGONG
 Ausgabe in 2 Bänden
 易經氣功
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-88-8



Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-22-2



Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten ...
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-66-6



Functional QiGong 5x. Das Erwachen der Mitte
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-68-0

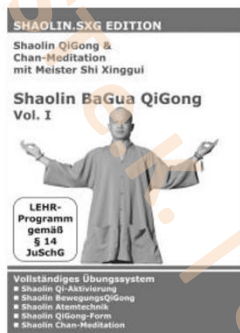


Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-30-7

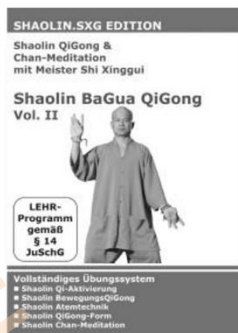
⚠ Bitte auch unser Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

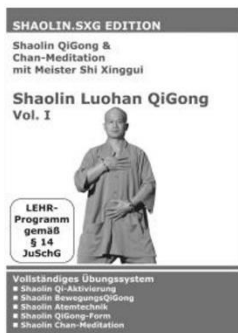
WERBUNG



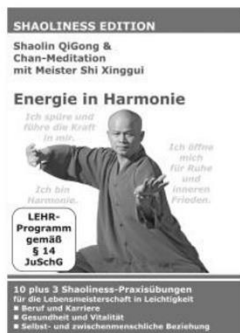
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



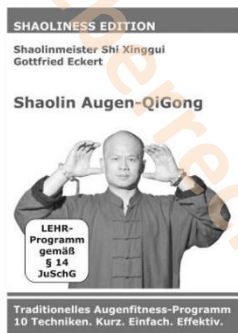
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



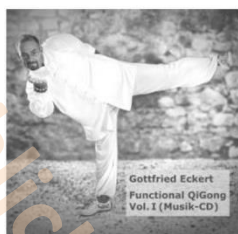
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin Luohan QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 75:50 min
ISBN: 978-3-945249-03-1



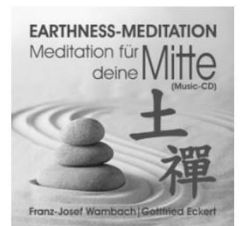
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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



Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)
Autor: Gottfried Eckert u.a.
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 60:00 min
ISBN: 978-3-945249-35-2



EARTHNESS-MEDITATION. Meditation für deine Mitte (Musik-CD)
Autor: Gottfried Eckert u.a. | Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 60:00 min | ISBN 978-3-945249-25-3

3TRUST
VERLAG, MEDIA & SERVICES

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

**„Die Lehre gleicht einem Floß,
das man benutzt,
um über einen Fluss ans andere Ufer überzusetzen,
das man aber zurücklässt und
nicht mehr mit sich herumschleppt,
wenn es seinen Zweck erfüllt hat.“**

Buddha Shakyamuni