



Gottfried Eckert

**Der Sonnen-
kalender 2024**

**Finde und gestalte dein
Sonnenglück!**

Urheberrechtlich geschütztes Material

© 3TRUST e.K.





Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

Der Sonnenkalender 2024
Finde und gestalte dein Sonnenglück!



Dieser Sonnenkalender gehört:

Name	Vorname
Straße	PLZ/Wohnort
(Mobil-)Telefonnummer	Emailadresse

Wenn gefunden, bitte an die o.g. Adresse zurückgeben.



Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

Gottfried Eckert

Der Sonnenkalender 2024
Finde und gestalte dein Sonnenglück!

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: 978-3-945249-43-7

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Sonnenkalenders 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 Inhalte des Sonnenkalenders dienen der allgemeinen Information und Orientierung. Sie sind nicht dazu geeignet oder bestimmt, die individuelle und professionelle Dienstleistung von einschlägigen Berufsgruppen zu ersetzen oder personenbezogene Entscheidungen zu treffen. Verlag und Autor empfehlen vorsorglich und ausdrücklich, insbesondere in allen rechtlichen, finanziellen, ärztlich-medizinischen, therapeutischen, psychosozialen o.ä. Fragestellungen die entsprechenden Fachpersonen des Vertrauens (z.B. Rechtsanwälte, Ärzte, Therapeuten, Berater/Coaches) zu konsultieren. Dies gilt gleichermaßen auch für alle Lebenssituationen, in denen Beratung, Begleitung oder Unterstützung angezeigt sind, um beispielsweise zu Entscheidungen zu gelangen, um Klarheit über die aktuelle Situation zu bekommen oder um das Leben frei und unabhängig zu gestalten. Das vorgestellte Sonnenprogramm versteht sich ausdrücklich nicht als Therapieprogramm und ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese indiziert sind. Gegebenenfalls ist vor Umsetzung des Programmes mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob die einzelnen Verfahren, Methoden, Übungen, Techniken und Ernährungsmöglichkeiten für die betreffende Person geeignet sind. Alle zum Thema Ernährung gemachten Angaben haben allgemeinen und präventiven Charakter. In der Schwangerschaft und ggf. Stillzeit, für bestimmte Altersgruppen und bei bestimmten Erkrankungen sowie in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Informationen nutzen, Maßnahmen umsetzen oder Übungen und Techniken ausführen. Nutzung, Umsetzung bzw. Ausführung erfolgen 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, «Der Sonnenkalender 2024. Finde und gestalte dein Sonnenglück!»

© 2023 – 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

Fotos: © Jörg Lügering, www.fotografie-one.de (Sonnenprogramm), Pixabay

Cover: © sdecoret - Fotolia/Stock.Adobe.com, #108751412 – Sunrise over planet Earth in space; © rebeccaread - Pixabay, #5303579 – Hintergrund Sonne

Printed in Germany

ISBN: 978-3-945249-43-7

① www.der-sonnenkalender.de



Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	6
1	Quick Facts: Sonnenkalender	9
2	Das Sonnenkalendarium	21
3	Das Sonnenprogramm	137
4	Infothek	191
5	Anhang	196

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.

Finde und gestalte dein Sonnenglück!



Vorwort

Herzlich willkommen im Jahr des Holz-Drachen. Und Bühne frei für die neue Ausgabe des Sonnenkalenders. Schön, dass ich dich durch dieses Jahr begleiten darf. Ganz herzlichen Dank für dein Interesse, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen.

Das chinesische Jahr des Holz-Drachen beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2024 um 16:29 Uhr und endet am 3. Februar 2025 um 22:11 Uhr.

Der vorliegende Sonnenkalender möchte dich unterstützen und dir auf deinem Weg durch das Drachen-Jahr das Geleit geben.

Er hält für jeden Kalendertag grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten bereit, weist aus, für welche Aktivitäten die entsprechenden Tagesenergien nutzbar sind, formuliert jeweils einen passgenauen, motivierenden Leitgedanken, enthüllt zudem ausgewählte Himmelsrichtungen für spezifische Anforderungen und offeriert schließlich ein tagesabhängig arrangiertes Sonnenprogramm für Körper, Geist und Seele.

Mach 2024 zu deinem Sonnenjahr. Finde und gestalte dein Sonnenglück ...

In diesem Sinne wünsche ich dir ein glückliches, erfolgreiches und vitales Jahr des Holz-Drachen. Alles Liebe für deinen Weg.

Herzlichst,

Gottfried Eckert







1

Quick Facts: Sonnenkalender



1 Quick Facts: Sonnenkalender

Der Sonnenkalender 2024

Der vorliegende Sonnenkalender umfasst periodisch das chinesische Jahr des Holz-Drachen Jia Chen 甲辰, das nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2024 um 16:29 Uhr beginnt und am 3. Februar 2025 um 22:11 Uhr endet.

Das **Sonnenkalendarium** hält für jeden Kalendertag grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten bereit, weist aus, für welche Aktivitäten die entsprechenden Tagesenergien nutzbar sind, formuliert jeweils einen passgenauen, motivierenden Leitgedanken, enthüllt zudem ausgewählte Himmelsrichtungen für spezifische Anforderungen und deklariert schließlich ein tagesabhängig arrangiertes Sonnenprogramm für Körper, Geist und Seele.

Neben der Informationsfunktion offeriert das Sonnenkalendarium auch eine standardisierte Dokumentationsmöglichkeit. Es gibt Raum für eigene Notizen sowie für die Einschätzung der aktuellen Stimmung und des Persönlichen Energie-Niveaus (PEN).

Das **Sonnenprogramm** präsentiert und institutionalisiert alternierende Micro-Events zur persönlichen Entwicklung. Die Elemente sind: Körper-Quickie. Seelen-Techtelmechtel. Slow-Dating mit der Stille. Happy Happen(ing).

Alle Maßnahmen, Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.



Aufbau und Inhalt des Sonnenkalendariums

Aktueller Monat → **Februar 2024** | **Aktuelle Energiematrix (Monat)** → **Feuer-Tiger (04.02.2024 - 04.03.2024)**
 KW 05 ← **Laufende Kalenderwoche**

Wochentag/ Datum	Energiematrix (Tag) ▼ Himmelsstamm ▲ Erdzweig	Image Agenda	Sonnenprogramm
So 04.02.	▼ Yang Erde ▲ Hund 🔊 Gerade heute sei bescheiden und einfach in deinem Sein.	📷 Steiniger Berg 📎 Erfolg	🧑 A
⚙️	➡️ NO 🗣️ S 🗑️ SO ❤️ O 📈 NO		🔊 Leitgedanke

⚙️ **Energie-Rating**
 ➡️ **Himmelsrichtungen**
 🗑️ **Macht** 🗣️ **Harmonie** 🗑️ **Fülle**
 ❤️ **Vitalität** 📈 **Karriere**

Notizen

📄 **Notizen (freier Text)** ⓘ **Zusatzinformationen (Sonnenjahrsabschnitte, Mondphasen)**

📄	⚙️ Frühlingsanfang chin. Neujahr	📄	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
☑️	⌚ _____ min	📄	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☑️ **Sonnenprogramm**
 ☐ vorher ☑️ nachher
 ⌚ **Invest (min)**

❤️ **Stimmung**
Ratingskala: 😊 😐 😞

📄 **Persönliches Energie-Niveau (PEN)**
Ratingskala: 0 ➔ 10



**Die Seiten 12 bis 19 werden in dieser
Leseprobe nicht angezeigt.**



Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.





2

Das Sonnenkalendarium



Januar 2024 | Holz-Ochse (06.01.2024 - 03.02.2024)

KW 01

<p>Mo 01.01.</p> <p>🔊</p> <p>⚙️</p>	<p>▼ Yang Holz 📺 Mangrovenbaum; Baum im Schnee ▲ Ratte 📎 Etablierung 🧑 D</p> <p>Gerade heute sei offen für Veränderungen und nimm an, was das Leben dir offeriert.</p> <p>➡️ 🗡️ N 🗨️ SO 🗑️ NO ❤️ N 📈 NW</p>
<p>Di 02.01.</p> <p>🔊</p> <p>○○○○○</p>	<p>▼ Yin Holz 📺 Blume im Schnee ▲ Ochse 📎 Befreiung 🧑 D</p> <p>Gerade heute sei beharrlich und setze dich beherzt für deine Ziele ein.</p> <p>➡️ 🗡️ N 🗨️ SO 🗑️ W ❤️ SW 📈 S</p>
<p>Mi 03.01.</p> <p>🔊</p> <p>○○○○</p>	<p>▼ Yang Feuer 📺 Sonne über dem Wald ▲ Tiger 📎 Fülle 🧑 B</p> <p>Gerade heute kultiviere deine sozialen Beziehungen, um ein harmonisches Umfeld zu erschaffen.</p> <p>➡️ 🗡️ N 🗨️ SO 🗑️ S ❤️ SO 📈 O</p>
<p>Do 04.01.</p> <p>🔊</p> <p>⚙️</p>	<p>▼ Yin Feuer 📺 Streichholz ▲ Hase 📎 Balance 🧑 B</p> <p>Gerade heute sei offen für Veränderungen und lerne, dich anzupassen, um dir neue Handlungsoptionen zu erschließen.</p> <p>➡️ 🗡️ N 🗨️ SO 🗑️ S ❤️ SO 📈 O</p>
<p>Fr 05.01.</p> <p>🔊</p> <p>⚙️</p>	<p>▼ Yang Erde 📺 Felsiger Berg ▲ Drache 📎 Kontinuität 🧑 A</p> <p>Gerade heute sei vorsichtig und lass dich nicht von Illusionen täuschen.</p> <p>➡️ 🗡️ SW 🗨️ N 🗑️ N ❤️ NW 📈 W</p>
<p>Sa 06.01.</p> <p>🔊</p> <p>○○○○○</p>	<p>▼ Yin Erde 📺 Magma ▲ Schlange 📎 Kontinuität 🧑 A</p> <p>Gerade heute gebrauche deine Macht verantwortungsvoll, um deine Ziele zu erreichen.</p> <p>➡️ 🗡️ W 🗨️ NO 🗑️ NW ❤️ W 📈 SW</p>
<p>So 07.01.</p> <p>🔊</p> <p>○○○○○</p>	<p>▼ Yang Metall 📺 Schwert im Schmiedefeuer ▲ Pferd 📎 Initiierung 🧑 C</p> <p>Gerade heute bleibe standhaft und aufrecht - auch in herausfordernden Situationen.</p> <p>➡️ 🗡️ S 🗨️ NW 🗑️ W ❤️ SW 📈 S</p>

Jahr des Wasser-Hasen



Januar 2024 | Holz-Ochse (06.01.2024 - 03.02.2024)

KW 01

Notizen																	
<input type="checkbox"/>							0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input checked="" type="checkbox"/>	_____ min						0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Notizen																	
<input type="checkbox"/>							0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input checked="" type="checkbox"/>	_____ min						0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Notizen																	
<input type="checkbox"/>							0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input checked="" type="checkbox"/>	_____ min						0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Notizen																	
<input type="checkbox"/>							0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input checked="" type="checkbox"/>	_____ min						0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Notizen																	
	Mäßige Kälte																
<input type="checkbox"/>							0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input checked="" type="checkbox"/>	_____ min						0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Notizen																	
<input type="checkbox"/>							0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input checked="" type="checkbox"/>	_____ min						0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Jahr des Wasser-Hasen



**Die Seiten 24 bis 135 werden in dieser
Leseprobe nicht angezeigt.**



Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.





3

Das Sonnenprogramm



**Die Seiten 138 bis 143 werden in dieser
Leseprobe nicht angezeigt.**



Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.



A

**Das Sonnenprogramm
2 Seelen-Techtelmechtel
2.2 Shaker**





☛ Anleitung

- ❗ **Wichtiger Gesundheitshinweis:** Diese Technik darf in keinem Fall während der Schwangerschaft, bei Bluthochdruck, bei psychischen Störungen, nach Operationen, nach einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall ausgeführt werden. Ein Verzicht ist außerdem bei Frauen mit starker Regelblutung während der Menstruation angezeigt.
- ▶ **Ausgangsposition:** Schulterbreiter **Parallelstand**
- ❶ Den gesamten Körper in einer lockeren, natürlichen, federnd-dynamischen Auf-und-ab-Bewegung schütteln. In der Vorstellung visualisieren, wie allmählich alle Leitbahnen ausgeschüttelt und geglättet werden, und wie alte, verbrauchte Energie über die Meridiane nach unten und über die Energie-Tore an den Füßen tief in die Erde abfließt. Darauf achten, dass die Fußsohlen stets festen Bodenkontakt haben.
- ⌚ Die Technik eine Weile bei natürlicher Atmung praktizieren (individuelle Dauer).
- **Abschluss:** Die Technik beenden.



**Die Seiten 146 bis 147 werden in dieser
Leseprobe nicht angezeigt.**



Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.



A

**Das Sonnenprogramm
4 Happy Happen(ing)**

...

Hinweis: Auswahl immer in Abhängigkeit von der jeweiligen Jahreszeit, persönlichen Präferenzen und etwaigen Unverträglichkeiten und Gegenanzeigen

<input type="radio"/> Aprikose
<input type="radio"/> Artischocke
<input type="radio"/> Aubergine
<input type="radio"/> Avocado
<input type="radio"/> Bohne, grün
<input type="radio"/> Brennnessel
<input type="radio"/> Brokkoli
<input type="radio"/> Brombeere
<input type="radio"/> Chicorée
<input type="radio"/> Eisbergsalat
<input type="radio"/> Essig
<input type="radio"/> Fenchel
<input type="radio"/> Himbeere
<input type="radio"/> Holunder
<input type="radio"/> Karotte
<input type="radio"/> Kirsche
<input type="radio"/> Lauch
<input type="radio"/> Löwenzahn
<input type="radio"/> Mirabelle
<input type="radio"/> Pistazie
<input type="radio"/> Rhabarber
<input type="radio"/> Sellerie
<input type="radio"/> Spinat
<input type="radio"/> Tomate
<input type="radio"/> Zitrone





**Die Seiten 150 bis 193 werden in dieser
Leseprobe nicht angezeigt.**



Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.



Adressen

Name	Anschrift	Telefon	Email



Bildnachweis

Kopfbereich:

© garten-gg | Pixabay, #4260654 – Wolken

© Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #47083 – Sonne, glücklich

Seite 8: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304872 – Sonne

Seite 13: © SpiderM | Pixabay, #8262464 – Neujahr China

Seite 20: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304872 – Sonne

Seite 136: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304872 – Sonne

Seite 190: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304872 – Sonne

Seite 200: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304872 – Sonne

Weiterführende Periodika

WERBUNG



Der QiGong-TongShu 2024
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 9783945249925



Jia Chen-QiGong 2024
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 9783945249727



TongShu XP 2024 (Ebook)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.



Das QiGong-Brevier 2024 (Ebook)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.

Apropos: Den Sonnenkalender 2024 gibt es auch als digitale Ausgabe.



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

WERBUNG

Ausbildungen, Seminare, Kurse und Trainings

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Functional QiGong 5X, Augen-QiGong, Rücken-QiGong, Tiger-QiGong, Special: Jia Chen-QiGong im Zeichen des Holz-Drachen 2024 u.v.m.

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

Weitere Bücher von Gottfried Eckert ...

WERBUNG

- Die S.K.A.L.-Methode (ISBN 9783753477909)
- The S.K.A.L.-Method (ISBN 9783754313824)
- Die Z.E.N.ît-Methode (ISBN 9783754315231)
- Die I.M.M.U.N.-Formel (ISBN 9783753481494)
- The I.M.M.U.N.E.-Formula (ISBN 9783754313923)
- Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm (ISBN 9783734764622)
- Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm (ISBN 9783756210176)
- Der epigenetische Power-Guide (ISBN 978-3756888535)
- Epigenetische Mikroprogramme (ISBN 9783754377772)
- Die epigenetische H.E.L.P.-Formel (ISBN 978-3743100947)
- Schutz- und Immun-QiGong (ISBN 9783751931601)



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



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



5-Herzen-QiGong. Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-24-6



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



YiJing Transformation QiGong Ausgabe in 2 Bänden
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-88-8



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

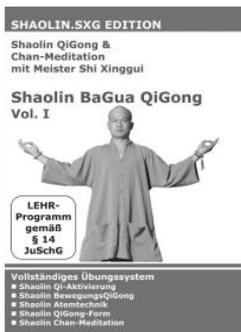
Functional QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-68-0

⚠ Bitte auch unser Angebot an Periodika beachten.

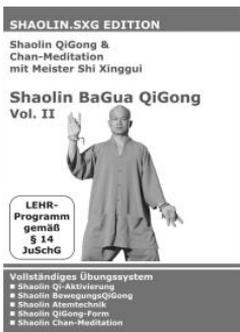


DVDs und CDs

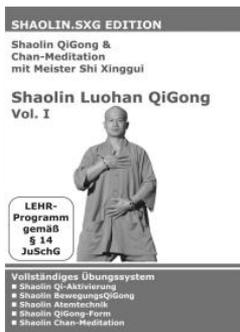
WERBUNG



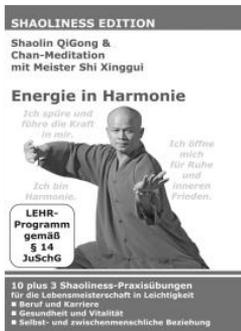
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



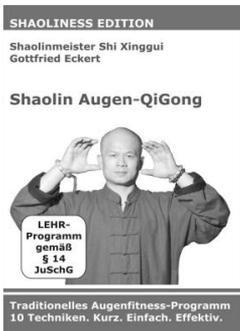
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



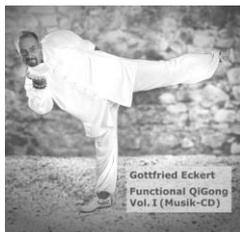
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin Luohan QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 75:50 min
ISBN: 978-3-945249-03-1



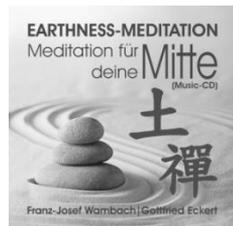
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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



Auf ein vitales Wiedersehen im Jahr der Holz-Schlange





Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

Der Sonnenkalender 2024. Finde und gestalte dein Sonnenglück!

Mach 2024 zu deinem Sonnenjahr. Der Sonnenkalender ist dir auf dem Weg durch das Jahr ein treuer Begleiter ...

Wie du täglich dein Sonnenglück finden und gestalten kannst, zeigt dir dieser Buchkalender im übersichtlichen Wochenformat. Er hält für jeden Kalendertag grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten bereit, weist aus, für welche Aktivitäten die entsprechenden Tagesenergien nutzbar sind, formuliert jeweils einen passgenauen, motivierenden Leitgedanken, enthüllt zudem ausgewählte Himmelsrichtungen für spezifische Anforderungen und Lebensbereiche und offeriert schließlich ein tagesabhängig arrangiertes Sonnenprogramm für Körper, Geist und Seele.

Der Sonnenkalender ist geeignet für: selbstbestimmte und zielorientierte Menschen, die ein innovatives Planungs- und Steuerungsinstrument für ihre private und berufliche Tagesorganisation kennenlernen und nutzen möchten; offene Menschen, die an persönlicher Entwicklung interessiert sind; moderne Menschen, die einen aktiven Lebensstil pflegen u.a.

Informationen zum Sonnenkalender unter: www.der-sonnenkalender.de

Keywords

Der Sonnenkalender 2024. Sonnenglück. Sonnenprogramm. Kalender. Almanach. Jahrbuch. Holz-Drache 2024. Jahr des Drachen. Chinesische Astrologie. Gottfried Eckert.

**Kompatibel
und
ergänzend
zu anderen
Jahres-
kalendern!**

ISBN: 978-3-945249-43-7



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

€ 20,00
[D]