



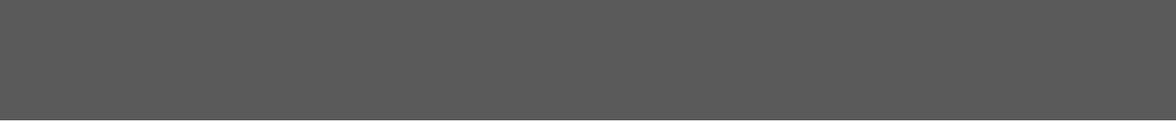
Wu Xu-QiGong

Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Hundes 2018

戊戌氣功禪

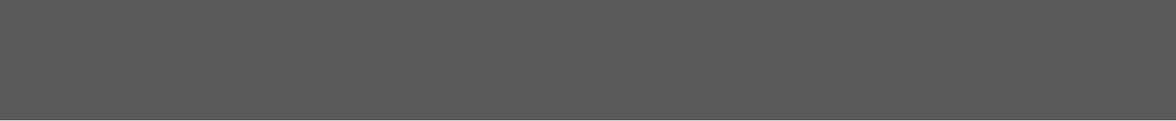
Gottfried Eckert

Professional Edition



**Wu Xu-QiGong
Das QiGong-Jahresprogramm
im Zeichen des Erd-Hundes 2018**

戊戌氣功禪



Gottfried Eckert

**Wu Xu-QiGong
Das QiGong-Jahresprogramm
im Zeichen des Erd-Hundes 2018**

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: 978-3-945249-60-4

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 Übungen und Techniken mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob das 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, «Wu Xu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Hundes 2018»

© 2018 – 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 (S. 11)

Cover: © flyinglife - Fotolia.de/Fotolia.com #67110136 - Oriental Chinese seamless pattern background with frame; © Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-945249-60-4

 www.my-qigong.company

Inhaltsverzeichnis

	Von Herz zu Herz ...	6
1	Gut zu wissen: Stressbewältigung & Entspannung	9
2	Einführung und theoretische Grundlagen	15
2.1	Fast Facts	16
2.2	Praxishinweise	22
3	Wu Xu-QiGong Das Jahresprogramm 2018	27
3.1	QIGONG.Aktivierung	37
3.2	QIGONG.Bewegung	41
3.3	QIGONG.Atmung	53
3.4	QIGONG.Form	71
3.5	QIGONG.Meditation	99
4	QIGONG.Selbstregulation	111
5	Infothek	141
6	Anhang	151

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.

及時行樂

**Jetzt die schlafenden Hunde wecken!
Carpe diem ...**

Von Herz zu Herz ...

Herzlich willkommen zu Wu Xu-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Hundes 2018. Schön, dass ich dich auch durch dieses Jahr begleiten darf. Ganz herzlichen Dank für dein Interesse, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen.

Das chinesische Jahr des Erd-Hundes beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2018 um 05:30 Uhr und endet am 4. Februar 2019 um 11:15 Uhr. Das hier vorgestellte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Erd-Hund-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und möchte dich unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das Wu Xu-QiGong eröffnet einen harmonischen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrunde liegende einzigartige Konzeption und das systemdynamisch-funktionelle Setting berücksichtigen dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis.

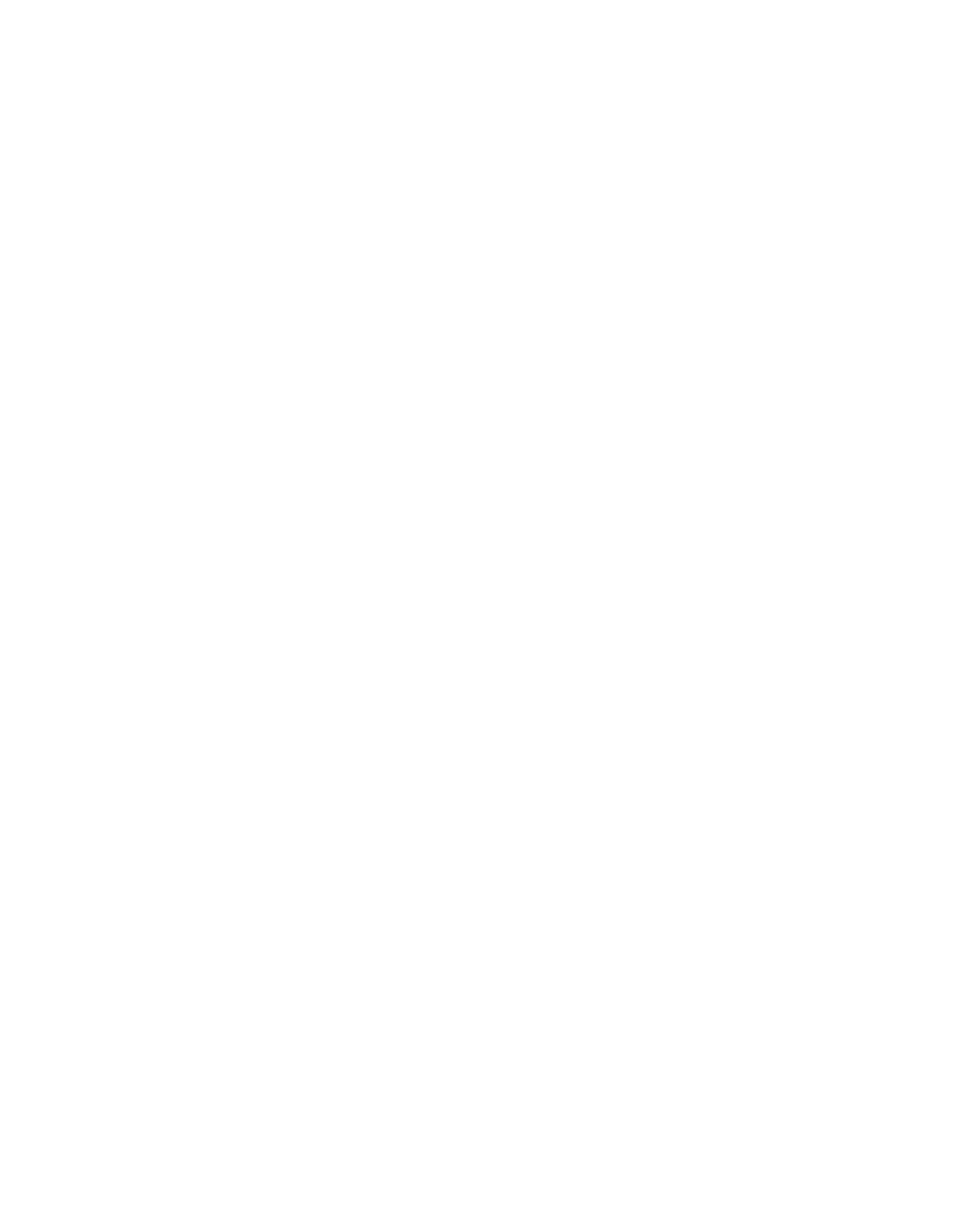
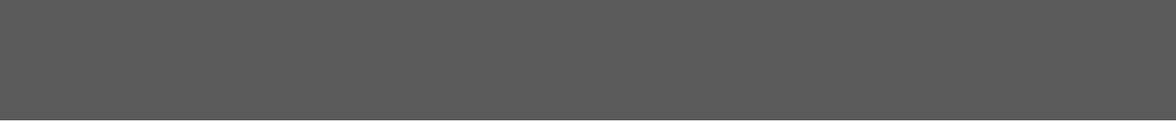
Ich wünsche dir nun viel BeGEISTERung und Freude mit dem Wu Xu-QiGong 2018. Alles Liebe.

Herzlichst,

Gottfried Eckert :-)



**Die Seiten 8 bis 13 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**



開場白

2

Einführung und theoretische Grundlagen

2.1 Fast Facts

QiGong 氣功 ist neben Akupunktur und Moxibustion, Pflanzen- und Kräuterheilkunde, Ernährung/Diätetik und TuiNa-/An-Mo-Massage eine der insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Der Begriff wurde in den 1950er Jahren geprägt. Die Ursprünge von QiGong sind indes tief in der chinesischen Geschichte verborgen. Die ältesten Übungen sind aus der Zeit um 2.700 v. Chr. überliefert. QiGong (ausgesprochen: Tschì Gung) bedeutet sinngemäß in etwa „Arbeit mit der Lebensenergie“ (Qi = Vitalenergie; Gong = Arbeit, Übung, Fähigkeit, Können).

Neben körperlich-funktionellen Übungen, wie sie beispielsweise auch in der fernöstlichen Tradition des Yoga unterrichtet werden sowie speziellen Atemtechniken zur Beruhigung, Reinigung und Stärkung, gehören insbesondere Methoden zur Aktivierung des Qi, sanfte bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung und -harmonisierung sowie die meditative Praxis in Stille zum ganzheitlichen QiGong-Übungsweg. Charakteristisch für QiGong ist das Wecken, Lenken und Speichern des Qi, mithin das achtsame Spüren, Führen und Nähren der inneren Kraft.

Mögliche Trainingseffekte sind: gesteigerte Leistungsfähigkeit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, verbessertes Stressmanagement, pro-aktive Regeneration, gesteigerte Achtsamkeit und Präsenz, gestärktes Immunsystem, körperliches und mentales Wohlbefinden, innere Balance, Lebensfreude, Verjüngung u.v.m.

Im Laufe der Zeit haben sich zahlreiche unterschiedliche QiGong-Stile entwickelt.

氣功

Wu Xu-Qigong – das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Hundes 2018

Das chinesische Jahr des Erd-Hundes beginnt nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2018** um **05:30 Uhr** und endet am **4. Februar 2019** um **11:15 Uhr**. Das hier präsentierte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Erd-Hund-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und unterstützt dabei, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das **Wu Xu-QiGong** 戊戌氣功禪 ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen harmonischen, mehrdimensionalen und effektiven Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie stärken die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützen die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördern das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickeln die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags.

戊戌氣功禪

Die Energiematrix 2018

STUNDE 05:30	TAG 4.	MONAT Februar	JAHR 2018	
癸 Gui Yin Wasser	丁 Ding Yin Feuer	甲 Jia Yang Holz	戊 Wu Yang Erde	Offene Himmels- stämme
卯 Mao Hase Yin Holz	卯 Mao Hase Yin Holz	寅 Yin Tiger Yang Holz	戌 Xu Hund Yang Erde	Erd- zweige
乙 Yi	乙 Yi	戊 甲 丙 Wu Jia Bing	丁 戊 辛 Ding Wu Xin	Ver- steckte Stämme

Nutzen

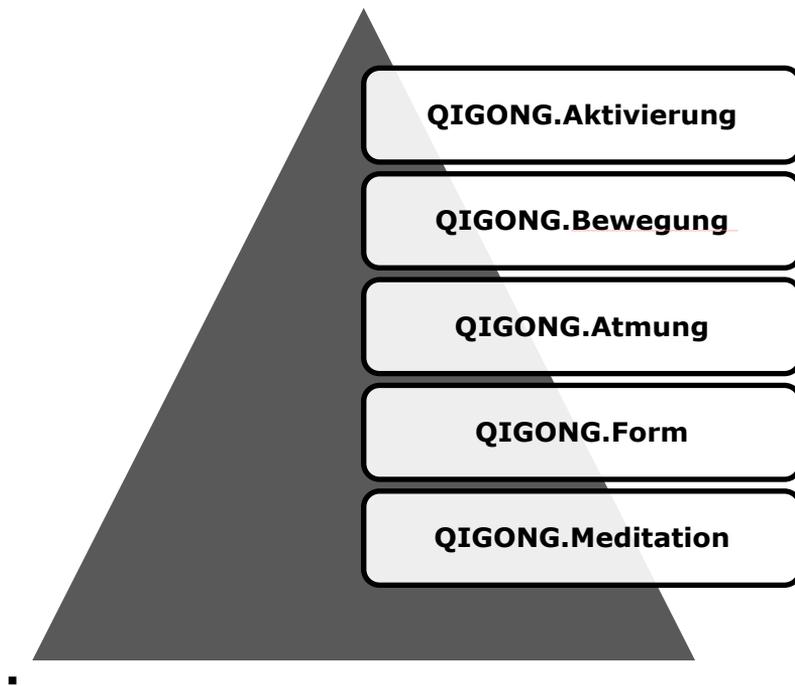
- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Ausbalancierung der Jahresenergien
- Transformation

Merkmale

- traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit multidimensionalem, effektiv-nachhaltigem Nutzen

Die Systemelemente des QiGong-Übungsprogrammes:

- QIGONG.Aktivierung
- QIGONG.Bewegung
- QIGONG.Atmung
- QIGONG.Form
- QIGONG.Meditation



QIGONG.Aktivierung

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

QIGONG.Bewegung

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

QIGONG.Atmung

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

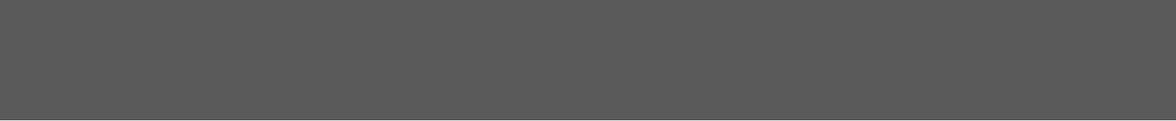
QIGONG.Form

QiGong-Übungsfolge für Körper, Geist und Seele zur sanften, effektiv-nachhaltigen Entspannung

QIGONG.Meditation

Begleitende Chan-Meditation, die Urform des Zen. Meditative Praxis in Stille

**Die Seiten 22 bis 25 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

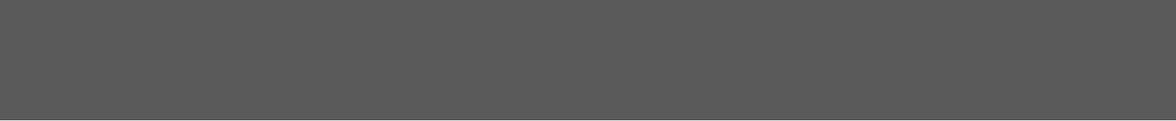


戊戌氣功禪

3 Wu Xu-QiGong Das Jahresprogramm 2018

🔍 Fokus: 🌳 Holz | 🔥 Feuer | 🌱 Erde | 🏠 Metall | 💧 Wasser

**Die Seiten 28 bis 73 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**



3.4.1

Wu Xu-QiGong 戊戌氣功禪 QIGONG.Form 氣功法 Den Erd-Hund begrüßen

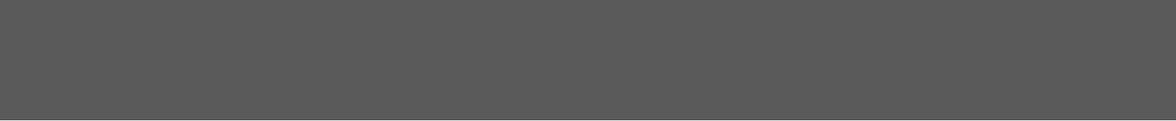


Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Mit den Händen Tigerkrallen formen. Dazu die gespreizten Finger leicht beugen, und vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen eine lockere Spannung aufbauen. Die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten strecken. Beide Tigerkrallen weisen ebenfalls zu den Seiten. Der Blick folgt der rechten Tigerkrallenhand.
- ❷ Das Körpergewicht zur linken Seite verlagern, und mit dem rechten Fuß hinter den linken kreuzen (Scherenschritt).
- ❸ Nun eine tiefe Hockposition einnehmen. Darauf achten, dass der Rücken aufrecht bleibt. Den Kopf langsam zurück zur Mitte drehen.
- ❹ Dann den Oberkörper sanft nach vorne beugen, die Tigerkrallenhände seitlich hinter den Körper führen, und die Arme aufwärts strecken. Die Tigerkrallen weisen in der Endposition nach oben. Abschließend den Kopf aufrichten. Die Position halten.
- ❺ Die Position beenden. Die Arme senken, und den Fingermodus beenden. Die Hände zu Ming Men führen, und mit dem Handrücken zum Körper ablegen. Die Hände formen dabei ein auf den Kopf gestelltes Dreieck (Tigermaul). Wieder langsam aufrichten. Den rechten Fuß in den schulterbreiten Parallelstand zurücksetzen.
- ↔ Beinwechsel. Die Übung analog mit umgekehrtem Scherenschritt (der linke Fuß kreuzt hinter den rechten) ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- 🌀 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.

**Die Seiten 76 bis 149 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**



附錄

6 Anhang

Experten-Tipp: Kombiniere das Jahresprogramm mit den Monats-/Tagesübungen aus dem **QiGong-TongShu 2018**.



Ein **TōngShū** 通書 ist ein traditionelles, fachbezogenes Jahrbuch bzw. ein Kalender. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu 五术 und eröffnet einen innovativen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg.

Das TongShu-Kalendarium hält für jeden Kalendertag u.a. grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten sowie eine spezifische, tagesabhängig arrangierte QiGong-Übungsfolge bereit. Hinzu kommt die Angabe der passgenauen Himmelsrichtung, in die die betreffende Sequenz auszuführen ist. Jede Übungsfolge besteht aus den alternierenden Elementen QiGong.Aktivierung, QiGong.Bewegung, QiGong.Atmung, QiGong.Functional und QiGong.Meditation und berücksichtigt die jeweiligen Tagesenergien in optimaler Weise. Das Gesamtsetting begünstigt, dass Himmel (Zeit/Tag), Erde (Raum/Himmelsrichtung) und Mensch (Aktion/QiGong) in Einklang kommen. Für eine unterstützende Selbstmassagetherapie werden die passenden Vitalisierungspunkte des Tages vorgestellt. Neben der Informationsfunktion offeriert der TongShu auch eine standardisierte Dokumentationsmöglichkeit. Es gibt Raum für eigene Notizen sowie für die Einschätzung der aktuellen Stimmung und des Persönlichen Energie-Niveaus.

Der umfangreiche TongShu-Übungskatalog präsentiert die einschlägigen QiGong-Übungen bzw. -Techniken, die im Rahmen der tagesabhängigen Übungssequenzen alternierend zur Anwendung kommen. Als Add-on gibt es effektive QiGong-Monatsprogramme.



Der QiGong-TongShu 2018 | Verlag: 3TRUST e.K.
Autor: Gottfried Eckert | Paperback, s/w, 468 Seiten
ISBN: 978-3-945249-82-6

Aufbau und Inhalt des Kalendariums

Aktueller Monat → **Februar 2018** | **Aktuelle Monatssäule** → **甲寅 Holz-Tiger (04.02.2018 - 04.03.2018)**
KW 05 ← **Laufende Kalenderwoche**

Wochentag/ Datum | **Tagessäule** | **Tagesoffizier**

▼ Himmelsstamm
 ▲ Erdzweig

So	▼ 丁 Ding Yin Feuer	除日 Chu Ri
04.02.	▲ 卯 Mao Hase Yin Holz	Entfernen
★★	爐中火 Lu Zhong Huo Feuer aus dem Ofen	
	☯ A B2 C2 D2 E2 ➔ N	
	☉ Lu10, Bl60, MP2, 3E6	ℹ️ ▶ Li Chun chin. Neujahr (SK)

↑ **Dong Gong** (★)

☪️ **Nayin (verborgener Ton)** | ℹ️ **Zusatzinformationen**

☯️ **Tagescode (TC) ➔ Himmelsrichtung**

☉ **Vitalisierungspunkte (VP)**

Notizen (freier Text)

Notizen

_____ min

♥️ 😊 😐 😞 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

♥️ 😊 😐 😞 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Übungspraxis
 vorher nachher
Dauer (min)

♥️ **Stimmung**
Ratingskala: 😊😐😞

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

Jahressäulen

- Feuer-Hahn | Dīng Yǒu 丁酉 (03.02.2017 – 03.02.2018)
- Erd-Hund | Wù Xū 戊戌 (04.02.2018 – 03.02.2019)
- Erd-Schwein | Jǐ Hài 己亥 (04.02.2019 – 03.02.2020)

Monatssäulen

- Wasser-Ochse | Guǐ Chǒu 癸丑 (05.01.2018 - 03.02.2018)
- Holz-Tiger | Jiǎ Yín 甲寅 (04.02.2018 - 04.03.2018)
- Holz-Hase | Yǐ Mǎo 乙卯 (05.03.2018 - 04.04.2018)
- Feuer-Drache | Bǐng Chén 丙辰 (05.04.2018 - 04.05.2018)
- Feuer-Schlange | Dīng Sì 丁巳 (05.05.2018 - 05.06.2018)
- Erd-Pferd | Wù Wǔ 戊午 (06.06.2018 - 06.07.2018)
- Erd-Ziege | Jǐ Wèi 己未 (07.07.2018 - 06.08.2018)
- Metall-Affe | Gēng Shēn 庚申 (07.08.2018 - 07.09.2018)
- Metall-Hahn | Xīn Yǒu 辛酉 (08.09.2018 - 07.10.2018)
- Wasser-Hund | Rén Xū 壬戌 (08.10.2018 - 06.11.2018)
- Wasser-Schwein | Guǐ Hài 癸亥 (07.11.2018 - 06.12.2018)
- Holz-Ratte | Jiǎ Zǐ 甲子 (07.12.2018 - 04.01.2019)
- Holz-Ochse | Yǐ Chǒu 乙丑 (05.01.2019 - 03.02.2019)

Notizen

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

Ausbildungen, Seminare, Kurse und Trainings

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Augen-QiGong, Tiger-QiGong, Rücken-QiGong, My-QiGong.Workshop «Wu Xu-QiGong 2018» u.v.m.



Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert

In der Schleth 7

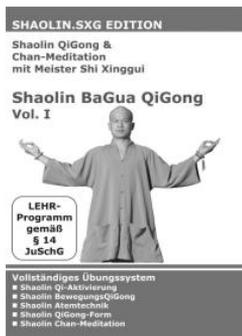
D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

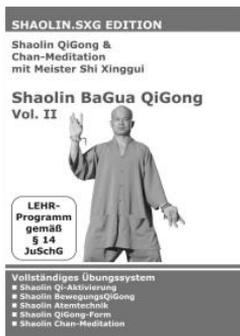
Email: mail@my-qigong.company

Infos/Buchung: www.my-qigong.company

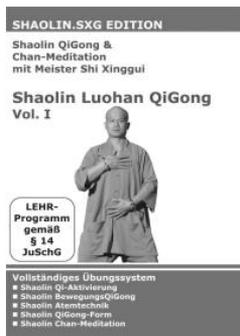
DVDs und CDs



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



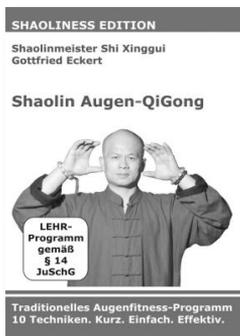
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 79:35 min
 ISBN: 978-3-945249-02-4



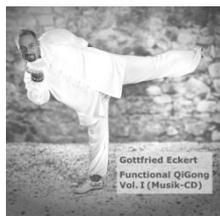
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin Luohan QiGong Vol. I
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 75:50 min
 ISBN: 978-3-945249-03-1



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

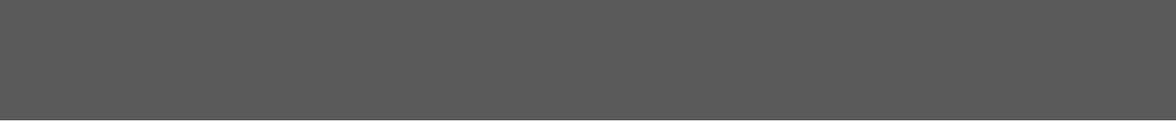
3TRUST
 VERLAG, MEDIA & SERVICES

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

再見

**Auf ein vitales
Wiedersehen
im Jahr des
Erd-Schweines**

己亥



Herzlich willkommen zu Wu Xu-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Hundes.

Das chinesische Jahr des Erd-Hundes beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2018 um 05:30 Uhr und endet am 4. Februar 2019 um 11:15 Uhr.

Das in diesem Buch präsentierte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Erd-Hund-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und unterstützt dabei, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das Wu Xu-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken von Gottfried Eckert entwickelt worden. Es eröffnet einen harmonischen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrunde liegende einzigartige Konzeption berücksichtigt dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis. Das systemdynamisch-funktionelle Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Nutzen

- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Ausbalancierung der Jahresenergien
- Transformation

Merkmale

- traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit multidimensionalem, effektiv-nachhaltigem Nutzen

Keywords

Traditionelle chinesische Künste. QiGong. Chan. Meditation. BaZi. Qi Men Dun Jia. YiJing. TCM. 5 Wandlungsphasen. Wu Xu-QiGong. Erd-Hund 2018. Energiematrix. Jahresprogramm. Gottfried Eckert

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

ISBN: 978-3-945249-60-4



€ 25,00
[D]