



# Ji Hai-QiGong

Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Schweines 2019

己亥氣功禪

Gottfried Eckert  
Professional Edition



**Ji Hai-QiGong**  
**Das QiGong-Jahresprogramm**  
**im Zeichen des Erd-Schweines 2019**

己亥氣功禪



**Gottfried Eckert**

**Ji Hai-QiGong  
Das QiGong-Jahresprogramm  
im Zeichen des Erd-Schweines 2019**

**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: 978-3-945249-61-1**

### 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, «Ji Hai-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Schweines 2019»

© 2018 – 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 (S. 11)

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

Printed in Germany

**ISBN 978-3-945249-61-1**

** [www.my-qigong.company](http://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	Ji Hai-QiGong   Das Jahresprogramm 2019	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 im Leben suhlen!

### Carpe diem ...

## Von Herz zu Herz ...

Herzlich willkommen zu Ji Hai-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Schweines 2019. 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-Schweines beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2019 um 11:16 Uhr und endet am 4. Februar 2020 um 17:04 Uhr. Das hier vorgestellte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Erd-Schwein-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 Ji Hai-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 Ji Hai-QiGong 2019. 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

## **Ji Hai-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Schweines 2019**

Das chinesische Jahr des Erd-Schweines beginnt nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2019** um **11:16 Uhr** und endet am **4. Februar 2020** um **17:04 Uhr**. Das hier präsentierte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Erd-Schwein-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und unterstützt dabei, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das **Ji Hai-QiGong 己亥氣功禪** 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 nachhaltigen 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.

**i** **Ji Hai** ist das 36. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 6. Himmelsstamm (己 Jǐ Yin Erde) mit dem 12. und damit letzten Erdzweig (亥 Hàì, symbolisiert durch das Schwein). Aus energetischer Sicht trifft die Yin Erde des Himmelsstammes auf das Yin Wasser im Erdzweig.

# 己亥氣功禪



## Die Energiematrix 2019

STUNDE 11:16	TAG 4.	MONAT Februar	JAHR 2019	
<p>丙 <b>Bing</b> Yang Feuer</p>	<p>壬 <b>Ren</b> Yang Wasser</p>	<p>丙 <b>Bing</b> Yang Feuer</p>	<p>己 <b>Ji</b> Yin Erde</p>	Offene Himmels- stämme
<p>午 <b>Wu</b> Pferd Yang Feuer</p>	<p>申 <b>Shen</b> Affe Yang Metall</p>	<p>寅 <b>Yin</b> Tiger Yang Holz</p>	<p>亥 <b>Hai</b> Schwein Yin Wasser</p>	Erd- zweige
<p>丁己 <b>Ding</b> Ji</p>	<p>戊庚壬 <b>Wu</b> Geng Ren</p>	<p>戊甲丙 <b>Wu</b> Jia Bing</p>	<p>壬甲 <b>Ren</b> Jia</p>	Ver- steckte Stämme

Weitere Informationen unter [www.tongshu.de](http://www.tongshu.de).

### Nutzen

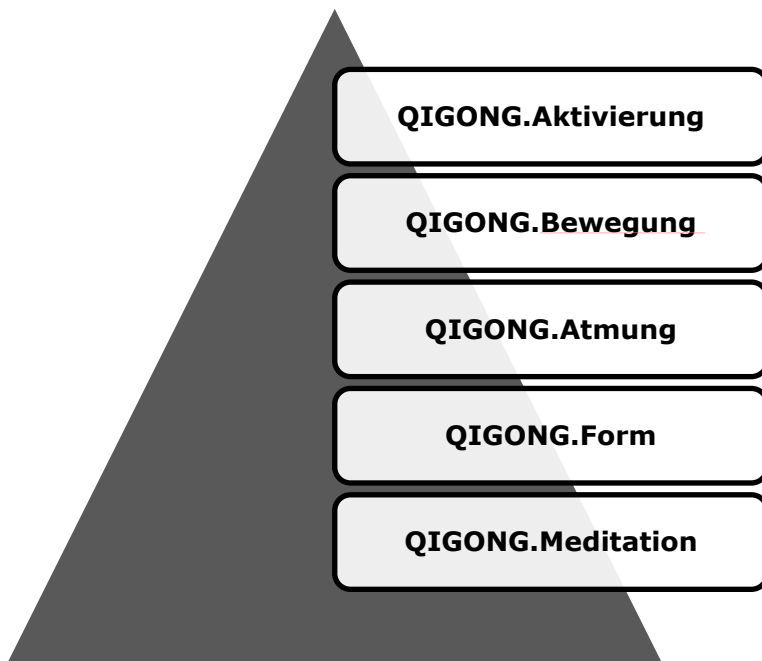
- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Ausbalancierung der Jahresenergien
- Transformation

### Merkmale

- traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moder-  
ner 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.**



# 己亥氣功禪

**3**  
**Ji Hai-QiGong**  
**Das Jahresprogramm**  
**2019**

🔍 Fokus: **H** Holz | **F** Feuer | **E** Erde | **M** Metall | **W** Wasser

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





**3.4.1**

**Ji Hai-QiGong 己亥氣功禪**

**QIGONG.Form 氣功法**

**Die Mitte beschützen**



## Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Folgenden Fingermodus praktizieren: Zeige- und Mittelfinger sind gestreckt, die Daumen verbinden sich mit den kleinen Fingern und Ringfingern (Schwertfinger).
- ② Das Körpergewicht zur linken Seite verlagern. Mit dem Becken und Oberkörper eine leichte Drehbewegung nach rechts ausführen. In der Folge mit dem rechten Bein hinter das linke Bein kreuzen, und schließlich das rechte Knie beugen.
- ③ Währenddessen die rechte Schwertfingerhand auf Kopfhöhe führen (der rechte Arm ist gebeugt, der Handrücken weist in Richtung Schläfe), und den linken Arm auf Schulterhöhe zur Seite strecken. Der Blick ist über die linken Schwertfinger in die Ferne gerichtet. Die Position halten.
- ④ Die Position beenden. Den rechten Fuß wieder absetzen.
- ↔ Wechsel: Die Übung auf dem rechten Standbein analog zur anderen Seite ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen, und 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 2019**.



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 2019 | Verlag: 3TRUST e.K.  
Autor: Gottfried Eckert | Paperback, s/w, 468 Seiten  
ISBN: 978-3-945249-83-3



## Aufbau und Inhalt des Kalendariums

**Aktueller Monat** → **Februar 2019** | **Aktuelle Monatssäule** → **丙寅 Feuer-Tiger (04.02.2019 - 05.03.2019)**  
**KW 05** ← **Laufende Kalenderwoche**

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

Tagessäule: ▼ Himmelsstamm, ▲ Erdzweig

<b>Mo</b>	▼ 壬 Ren   Yang Wasser	♯ 破日 Po Ri
<b>04.02.</b>	▲ 申 Shen   Affe Yang Metall	Zerstören
***	🎵 劍鋒金 Jian Feng Jin   Metall der Schwertklinge	
	🧠 <b>A B7 C4 D4 E7</b>	➡ <b>SO</b>
	🕒 Dü1, Le4, Bl67, Lu8	📄 Li Chun   chin. Neujahr (SK) ●

↑ **Dong Gong** (★)

🎵 **Nayin (verborgener Ton)** | 📄 **Zusatzinformationen**

🧠 **Tagescode (TC) ➡ Himmelsrichtung**

🕒 **Vitalisierungspunkte (VP)**

**Notizen (freier Text)**

**Notizen**

\_\_\_\_\_ min

**Übungspraxis**  
 vorher  nachher  
**Dauer (min)**

**Stimmung**  
**Ratingskala:** 😊 😐 😞 😡

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

## Jahressäule

- Erd-Hund | Wù Xū 戊戌 (04.02.2018 – 03.02.2019)
- Erd-Schwein | Jǐ Hài 己亥 (04.02.2019 – 03.02.2020)
- Metall-Ratte | Gēng Zǐ 庚子 (04.02.2020 – 02.02.2021)

## Monatssäule

- Holz-Ochse | Yǐ Chǒu 乙丑 (05.01.2019 - 03.02.2019)
- Feuer-Tiger | Bǐng Yín 丙寅 (04.02.2019 - 05.03.2019)
- Feuer-Hase | Dīng Mǎo 丁卯 (06.03.2019 - 04.04.2019)
- Erd-Drache | Wù Chén 戊辰 (05.04.2019 - 05.05.2019)
- Erd-Schlange | Jǐ Sì 己巳 (06.05.2019 - 05.06.2019)
- Metall-Pferd | Gēng Wǔ 庚午 (06.06.2019 - 06.07.2019)
- Metall-Ziege | Xīn Wèi 辛未 (07.07.2019 - 07.08.2019)
- Wasser-Affe | Rén Shēn 壬申 (08.08.2019 - 07.09.2019)
- Wasser-Hahn | Guǐ Yǒu 癸酉 (08.09.2019 - 07.10.2019)
- Holz-Hund | Jiǎ Xū 甲戌 (08.10.2019 - 07.11.2019)
- Holz-Schwein | Yǐ Hài 乙亥 (08.11.2019 - 06.12.2019)
- Feuer-Ratte | Bǐng Zǐ 丙子 (07.12.2019 - 05.01.2020)
- Feuer-Ochse | Dīng Chǒu 丁丑 (06.01.2020 - 03.02.2020)

## **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](http://www.3trust-media.com)**



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, Functional QiGong 5X, Augen-QiGong, Tiger-QiGong, Rücken-QiGong, My-QiGong.Workshop «Ji Hai-QiGong 2019» 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](http://www.my-qigong.company)**

## Mediaempfehlungen

### 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



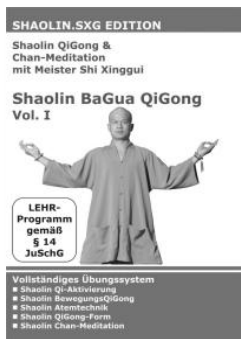
**Yijing Transformation QiGong Ausgabe in 2 Bänden**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-88-8



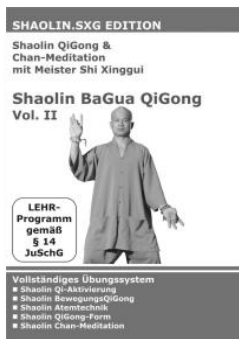
**Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-30-7

**▲ Bitte auch unser Angebot an Periodika beachten.**

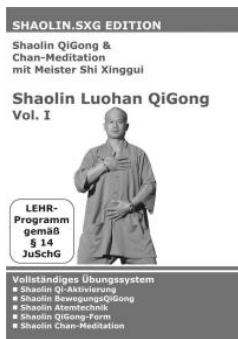
## DVDs und CDs



**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



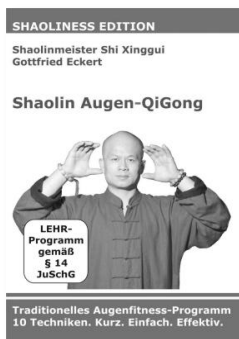
**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Shaolin BaGua QiGong Vol. II**  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 Laufzeit: ca. 79:35 min  
 ISBN: 978-3-945249-02-4



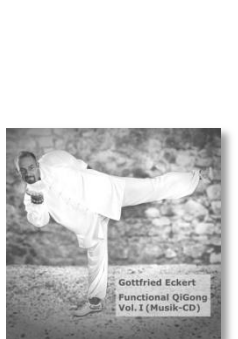
**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Shaolin Luohan QiGong Vol. I**  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 Laufzeit: ca. 75:50 min  
 ISBN: 978-3-945249-03-1



**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](http://www.3trust-media.com)

再見

**Auf ein vitales  
Wiedersehen  
im Jahr der  
Metall-Ratte**

庚子





# Herzlich willkommen zu Ji Hai-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Erd-Schweines.

Das chinesische Jahr des Erd-Schweines beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2019 um 11:16 Uhr und endet am 4. Februar 2020 um 17:04 Uhr.

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

Das Ji Hai-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. Ji Hai-QiGong. Erd-Schwein 2019. Energiematrix. Jahresprogramm. Gottfried Eckert

ISBN: 978-3-945249-61-1



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

€ 25,00  
[D]