



# Geng Zi-QiGong

Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Metall-Ratte 2020

庚子氣功禪

Gottfried Eckert  
Professional Edition



**Geng Zi-QiGong**  
**Das QiGong-Jahresprogramm**  
**im Zeichen der Metall-Ratte 2020**

庚子氣功禪



**Gottfried Eckert**

**Geng Zi-QiGong  
Das QiGong-Jahresprogramm  
im Zeichen der Metall-Ratte 2020**

**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: 978-3-945249-62-8**

### Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Buches und der zur Verfügung gestellten Daten und Informationen bemüht. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden.

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, «Geng Zi-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Metall-Ratte 2020»

© 2019 – 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; © IgorOvsyannykov - Pixabay.com; © Jörg Lügering, [www.fotostudio-one.de](http://www.fotostudio-one.de)

Printed in Germany

**ISBN 978-3-945249-62-8**

**📄 [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	Geng Zi-QiGong   Das Jahresprogramm 2020	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

## Carpe diem!

## Von Herz zu Herz ...

Herzlich willkommen zu Geng Zi-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Metall-Ratte 2020. Schön, dass ich dich auch durch dieses Jahr begleiten darf. Ganz herzlichen Dank für dein Interesse, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen.

Das chinesische Jahr der Metall-Ratte beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2020 um 17:05 Uhr und endet am 3. Februar 2021 um 22:59 Uhr. Das hier vorgestellte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Metall-Ratte-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 Geng Zi-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 Geng Zi-QiGong 2020. 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

## **Geng Zi-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Metall-Ratte 2020**

Das chinesische Jahr der Metall-Ratte beginnt nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2020** um **17:05 Uhr** und endet am **3. Februar 2021** um **22:59 Uhr**. Das hier präsentierte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Metall-Ratte-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und unterstützt dabei, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das **Geng Zi-QiGong** 庚子氣功禪 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.

**i** **Geng Zi** ist das 37. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 7. Himmelsstamm (庚 Gēng, Yang Metall) mit dem 1. Erdzweig (子 Zǐ, symbolisiert durch die Ratte). Aus energetischer Sicht trifft das Yang Metall des Himmelsstammes auf das Yang Wasser im Erdzweig.

# 庚子氣功禪



## Die Energiematrix 2020

STUNDE 17:05	TAG 4.	MONAT Februar	JAHR 2020	
己 <b>Ji</b> Yin Erde	丁 <b>Ding</b> Yin Feuer	戊 <b>Wu</b> Yang Erde	庚 <b>Geng</b> Yang Metall	Offene Himmels- stämme
酉 <b>You</b> Hahn Yin Metall	丑 <b>Chou</b> Ochse Yin Erde	寅 <b>Yin</b> Tiger Yang Holz	子 <b>Zi</b> Ratte Yang Wasser	Erd- zweige
辛 <b>Xin</b>	辛 己 癸 <b>Xin</b> Ji Gui	戊 甲 丙 <b>Wu</b> Jia Bing	癸 <b>Gui</b>	Ver- steckte Stämme

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

### Nutzen

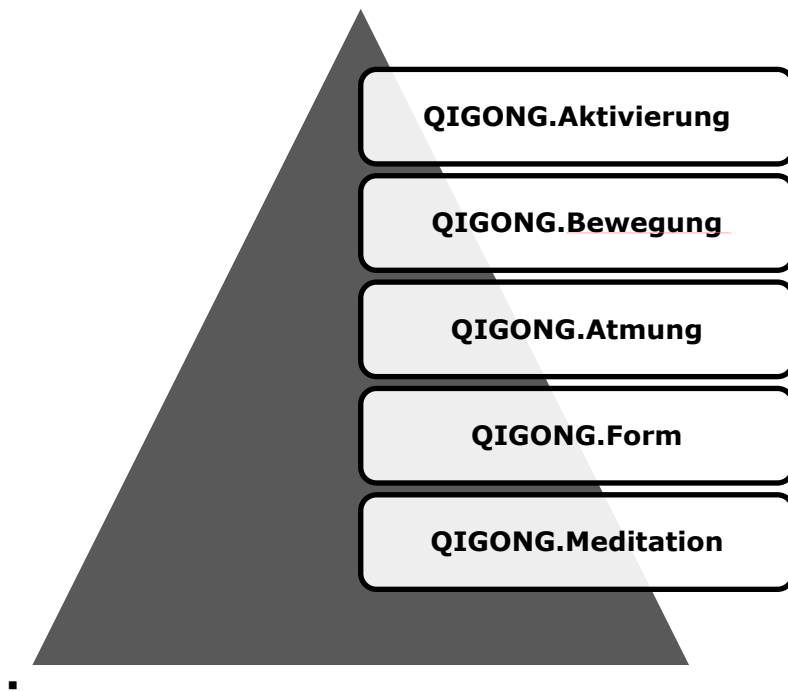
- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Ausbalancierung der Jahresenergien
- Transformation

### Merkmale

- traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in modern westlicher Systematik und Methodik – All Levels
- 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.**



# 庚子氣功禪

# 3

## Geng Zi-QiGong

### Das Jahresprogramm

### 2020

🔍 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**

**Geng Zi-QiGong 庚子氣功禪**

**QIGONG.Form 氣功法**

**Das Metall schützen und bewahren**



## 🗨️ Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Folgenden Fingermodus praktizieren: Daumen und Zeigefinger berühren einander sanft und formen Kreise. Die restlichen Finger sind gestreckt.
- ❷ Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern. Das Becken langsam zur linken Seite bewegen, und den Oberkörper sanft nach rechts sinken lassen (Lateralflexion). Nun das Becken etwas nach links rotieren lassen.
- ❸ Anschließend die rechte Hand bei leicht gebeugtem Arm auf Augenhöhe nach vorne führen (die Handkante weist nach vorne), während die linke Hand etwas unterhalb Schulterhöhe nach hinten bewegt wird (die Handkante weist nach hinten). Beide Handgelenke sind gestreckt, die Handheber aktiviert.
- ❹ Das Körpergewicht noch etwas mehr nach rechts verlagern, und das linke Bein heben und anwinkeln. Der Blick geht durch den Kreis aus Daumen und Zeigefinger in die Ferne. Das Brust-Tor öffnen, und die Position halten. Bewusst ein und aus atmen.
- ❺ Die Position beenden. Den linken Fuß absetzen, den Körper wieder aufrichten, und die Arme sinken lassen.
- ↔ Wechsel: Die Übung analog auf dem linken Standbein 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 zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.
- V **Variante (Einsteiger):** wie vor, jedoch mit angehobener Ferse (der Großzeh hat Bodenkontakt), anstatt das Bein zu heben und anzuwinkeln.

**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 2020**.



**WERBUNG** 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 Selbstmassagepraxis 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 2020 | Verlag: 3TRUST e.K.  
Autor: Gottfried Eckert | Paperback, s/w, 468 Seiten  
ISBN: 978-3-945249-84-0



## Aufbau und Inhalt des Kalendariums

**Aktueller Monat** → **Februar 2020** | 戊寅 Erd-Tiger (04.02.2020 - 04.03.2020)  
**Aktuelle Monatssäule** → **KW 06** ← **Laufende Kalenderwoche**

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

Tagessäule:  
 ▼ Himmelsstamm  
 ▲ Erdzweig

<b>Mo</b>	▼ 丁 Ding   Yin Feuer	⚠ 閉日 Bi Ri
<b>04.02.</b>	▲ 丑 Chou   Ochse Yin Erde	Schließen
★	🎵 涧下水 Jian Xia Shui   Wasser des Baches	
	🧠 <b>A B12 C5 A B12 C5 A B12</b>	
	🕒 Gb38, He8, 3E6, MP2	📄 Li Chun   chin. Neujahr (SK)

↑ **Dong Gong** (★)

🎵 **Nayin (verborgener Ton)** | 📄 **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

## Jahressäule

- Erd-Schwein | Jǐ Hài 己亥 (04.02.2019 – 03.02.2020)
- Metall-Ratte | Gēng Zǐ 庚子 (04.02.2020 – 02.02.2021)
- Metall-Ochse | Xīn Chǒu 辛丑(03.02.2021 – 03.02.2022)

## Monatssäule

- Feuer-Ochse | Dīng Chǒu 丁丑 (06.01.2020 - 03.02.2020)
- Erd-Tiger | Wù Yín 戊寅 (04.02.2020 - 04.03.2020)
- Erd-Hase | Jǐ Mǎo 己卯 (05.03.2020 - 03.04.2020)
- Metall-Drache | Gēng Chén 庚辰 (04.04.2020 - 04.05.2020)
- Metall-Schlange | Xīn Sì 辛巳 (05.05.2020 - 04.06.2020)
- Wasser-Pferd | Rén Wǔ 壬午 (05.06.2020 - 05.07.2020)
- Wasser-Ziege | Guǐ Wèi 癸未 (06.07.2020 - 06.08.2020)
- Holz-Affe | Jiǎ Shēn 甲申 (07.08.2020 - 06.09.2020)
- Holz-Hahn | Yǐ Yǒu 乙酉 (07.09.2020 - 07.10.2020)
- Feuer-Hund | Bǐng Xū 丙戌 (08.10.2020 - 06.11.2020)
- Feuer-Schwein | Dīng Hài 丁亥 (07.11.2020 - 06.12.2020)
- Erd-Ratte | Wù Zǐ 戊子 (07.12.2020 - 04.01.2021)
- Erd-Ochse | Jǐ Chǒu 己丑 (05.01.2021 - 02.02.2021)

## Weiterführende Ebooks von 3TRUST

**WERBUNG**

- TongShu XP 2020 (Ebook|Deutsch)
- Der QiGong-TongShu 2020. Das Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)

## **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**  
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, Tiger-QiGong, Rücken-QiGong, My-QiGong.Workshop «Geng Zi-QiGong 2020» u.v.m.



### **Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert**

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

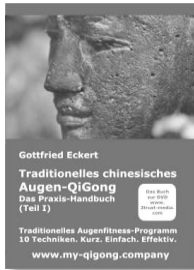
Email: mail@my-qigong.company

**Infos/Buchung: [www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)**

## Mediaempfehlungen

## 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



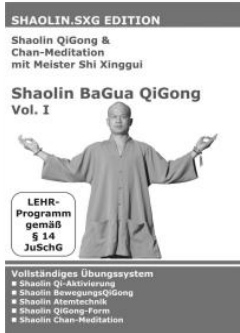
**Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-30-7

**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

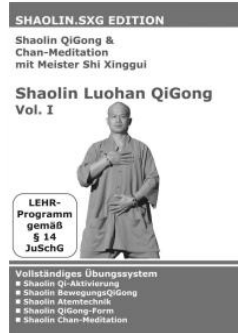
## WERBUNG



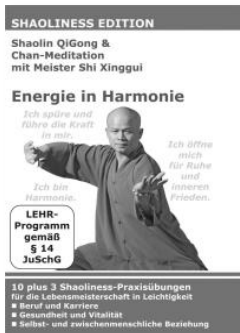
**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Shaolin BaGua QiGong Vol. I**  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 Laufzeit: ca. 90:25 min  
 ISBN: 978-3-945249-01-7



**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



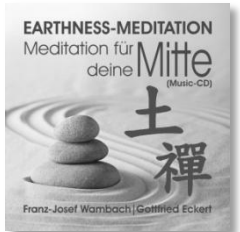
**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Energie in Harmonie**  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 Laufzeit: ca. 42:20 min  
 ISBN: 978-3-945249-04-8



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

再見

**Auf ein vitales  
Wiedersehen  
im Jahr des  
Metall-Ochsen**

辛丑





# Herzlich willkommen zu Geng Zi-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Metall-Ratte 2020.

Das chinesische Jahr der Metall-Ratte beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2020 um 17:05 Uhr und endet am 3. Februar 2021 um 22:59 Uhr.

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

Das Geng Zi-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
- All Levels

## Keywords

Traditionelle chinesische Künste. QiGong. Chan. Meditation. BaZi. Qi Men Dun Jia. YiJing. TCM. 5 Wandlungsphasen. Geng Zi-QiGong. Metall-Ratte 2020. Energiematrix. Jahresprogramm. Gottfried Eckert

ISBN: 978-3-945249-62-8



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

**€ 25,00**  
**[D]**