



Xin Chou-QiGong

Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Metall-Ochsen 2021

辛丑氣功禪

Gottfried Eckert
Professional Edition

Xin Chou-QiGong
Das QiGong-Jahresprogramm
im Zeichen des Metall-Ochsen 2021

辛丑氣功禪

Gottfried Eckert

**Xin Chou-QiGong
Das QiGong-Jahresprogramm
im Zeichen des Metall-Ochsen 2021**

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: 978-3-945249-63-5

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

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

Der in diesem Buch vorgestellte, traditionelle QiGong-Übungsweg versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Er richtet sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Beginn der 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, «Xin Chou-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Metall-Ochsen 2021»

© 2020 – 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: © bombomtea - Fotolia/Stock.Adobe.com #67110136 - Oriental Chinese seamless pattern background with frame; © IgorOvsyannykov - Pixabay.com; © Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-945249-63-5

📞 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	Xin Chou-QiGong Das Jahresprogramm 2021	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 Xin Chou-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Metall-Ochsen 2021. 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 Metall-Ochsen beginnt nach dem Sonnenkalender am 3. Februar 2021 um 23:00 Uhr und endet am 4. Februar 2022 um 04:51 Uhr. Das hier vorgestellte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Metall-Ochse-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 Xin Chou-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 Xin Chou-QiGong 2021. 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

Xin Chou-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Metall-Ochsen 2021

Das chinesische Jahr des Metall-Ochsen beginnt nach dem Sonnenkalender am **3. Februar 2021** um **23:00 Uhr** und endet am **4. Februar 2022** um **04:51 Uhr**. Das hier präsentierte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Metall-Ochse-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und unterstützt dabei, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das **Xin Chou-QiGong** 辛丑氣功禪 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 **Xin Chou** ist das 38. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 8. Himmelsstamm (辛 Xīn, Yin Metall) mit dem 2. Erdzweig (丑 Chǒu, symbolisiert durch den Ochsen). Aus energetischer Sicht trifft das Yin Metall des Himmelsstammes auf die Yin Erde im Erdzweig.

辛丑氣功禪

Die Energiematrix 2021

STUNDE 23:00	TAG 3.	MONAT Februar	JAHR 2021
壬 Ren Yang Wasser	壬 Ren Yang Wasser	庚 Geng Yang Metall	辛 Xin Yin Metall
子 Zi Ratte Yang Wasser	午 Wu Pferd Yang Feuer	寅 Yin Tiger Yang Holz	丑 Chou Ochse Yin Erde
癸 Gui	丁 己 Ding Ji	戊 甲 丙 Wu Jia Bing	辛 己 癸 Xin Ji Gui

Offene
Himmels-
stämme

Erd-
zweige

Ver-
steckte
Stämme

Weitere Informationen unter www.tongshu.de.

Nutzen

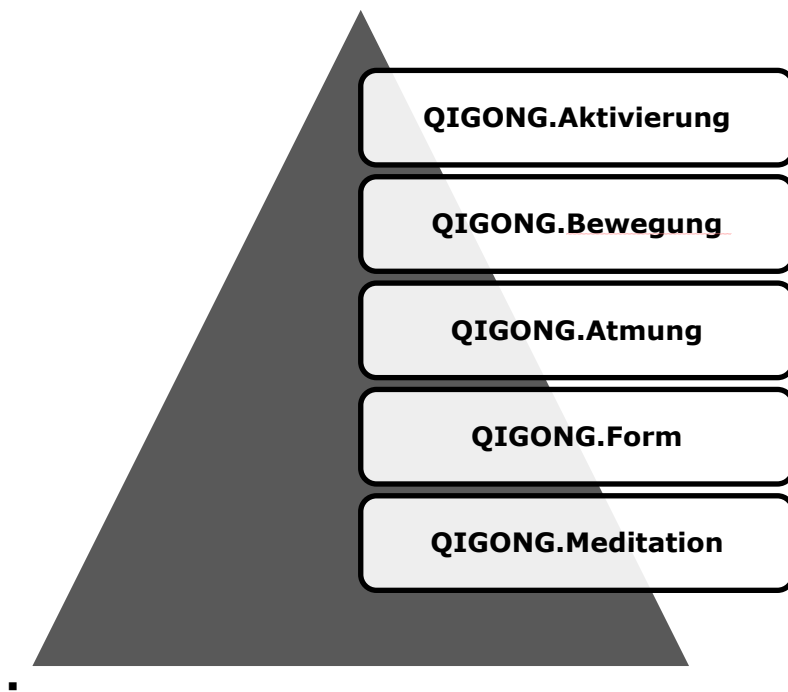
- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Ausbalancierung der Jahresenergien
- Transformation

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

Xin Chou-QiGong

Das Jahresprogramm

2021

🔍 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

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Form 氣功法

Den Metall-Ochsen begrüßen



- V Variante (Einsteiger):** wie beschrieben, jedoch anstelle des Einbeinstandes mit aufgesetzter Großzehenbeere (das linke bzw. rechte Bein ist leer, das Knie gebeugt und die Ferse angehoben)

Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Folgenden Fingermodus praktizieren: Daumen und Zeigefinger formen halboffene Kreise. Die restlichen Finger sind eingeklappt, mithin zur Handfläche gebeugt (Schlangenfinger).
- ❷ Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern, mit dem Oberkörper eine leichte Drehbewegung nach links ausführen, und das linke Bein heben und anwinkeln.
- ❸ Zugleich die rechte Schlangenhand bei leicht gebeugtem Arm auf Schulterhöhe nach vorne führen (der Handrücken weist nach vorne), während die linke Schlangenhand auf Schulterhöhe nach hinten bewegt wird (der Handrücken weist nach hinten). Beide Handgelenke sind gebeugt.
- ❹ Das Brust-Tor öffnen, und die Position halten. Bewusst ein und aus atmen.
- ❺ Die Position beenden. Den linken Fuß absetzen, 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.

**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 2021**.



WERBUNG Ein **TōngShū** 通書 ist ein traditionelles, fachbezogenes Jahrbuch bzw. ein Kalender. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu 五術 und eröffnet einen innovativen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg.

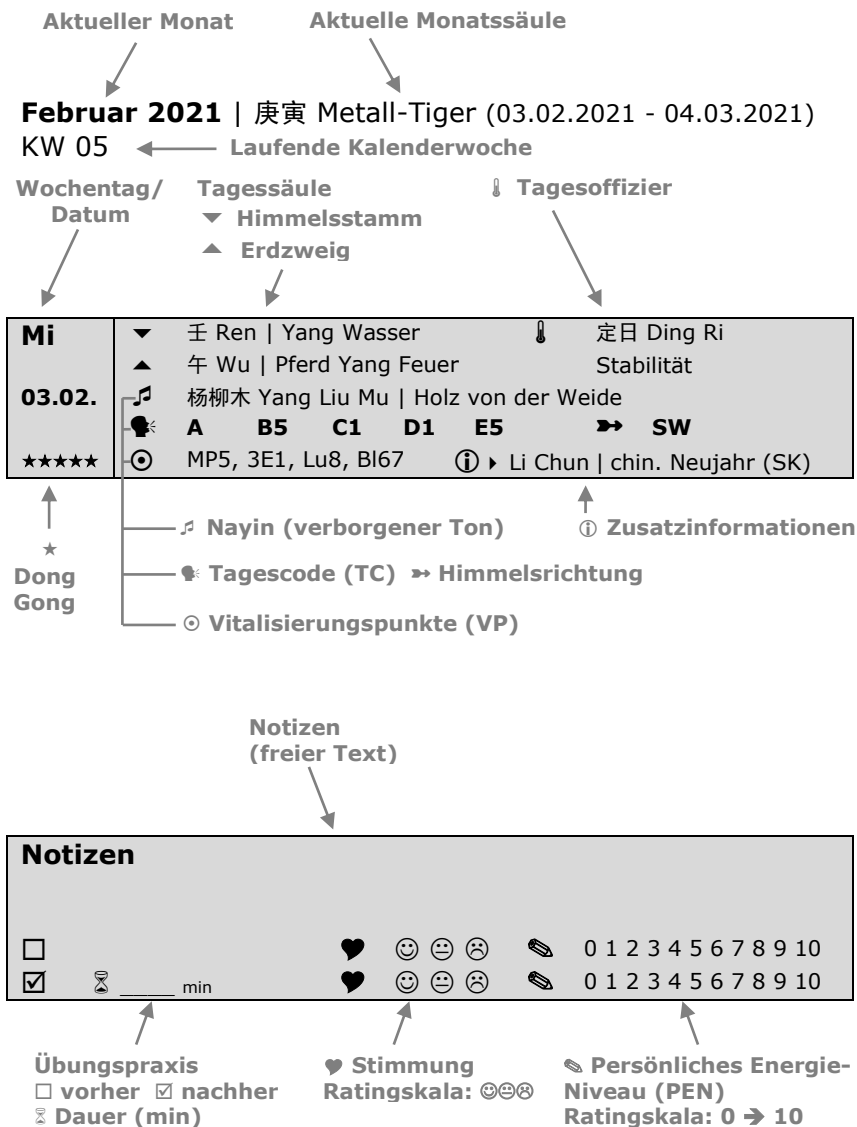
Das TongShu-Kalendarium hält für jeden Kalendertag u.a. grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten sowie eine spezifische, tagesabhängig arrangierte QiGong-Übungsfolge bereit. Hinzu kommt die Angabe der passgenauen Himmelsrichtung, in die die betreffende Sequenz auszuführen ist. 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 2021 | Verlag: 3TRUST e.K.
Autor: Gottfried Eckert | Paperback, s/w, 468 Seiten
ISBN: 978-3-945249-85-7

Aufbau und Inhalt des Kalenders



Jahressäule

- Metall-Ratte | Gēng Zǐ 庚子 (04.02.2020 – 02.02.2021)
- Metall-Ochse | Xīn Chǒu 辛丑 (03.02.2021 – 03.02.2022)
- Wasser-Tiger | Rén Yín 壬寅 (04.02.2022 – 03.02.2023)

Monatssäule

- Erd-Ochse | Jǐ Chǒu 己丑 (05.01.2021 – 02.02.2021)
- Metall-Tiger | Gēng Yín 庚寅 (03.02.2021 – 04.03.2021)
- Metall-Hase | Xīn Mǎo 辛卯 (05.03.2021 – 03.04.2021)
- Wasser-Drache | Rén Chén 壬辰 (04.04.2021 – 04.05.2021)
- Wasser-Schlange | Guǐ Sì 癸巳 (05.05.2021 – 04.06.2021)
- Holz-Pferd | Jiǎ Wǔ 甲午 (05.06.2021 – 06.07.2021)
- Holz-Ziege | Yǐ Wèi 乙未 (07.07.2021 – 06.08.2021)
- Feuer-Affe | Bǐng Shēn 丙申 (07.08.2021 – 06.09.2021)
- Feuer-Hahn | Dīng Yǒu 丁酉 (07.09.2021 – 07.10.2021)
- Erd-Hund | Wù Xū 戊戌 (08.10.2021 – 06.11.2021)
- Erd-Schwein | Jǐ Hài 己亥 (07.11.2021 – 06.12.2021)
- Metall-Ratte | Gēng Zǐ 庚子 (07.12.2021 – 04.01.2022)
- Metall-Ochse | Xīn Chǒu 辛丑 (05.01.2022 – 03.02.2022)
- Wasser-Tiger | Rén Yín 壬寅 (04.02.2022 – 04.03.2022)

Weiterführende Ebooks von 3TRUST

WERBUNG

- TongShu XP 2021 (Ebook|Deutsch)
- Der QiGong-TongShu 2021. 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



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 «Xin Chou-QiGong 2021» u.v.m.



Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

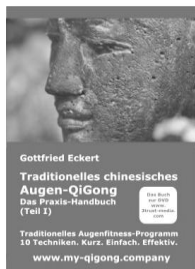
Email: mail@my-qigong.company

Infos/Buchung: www.my-qigong.company

Mediaempfehlungen

WERBUNG

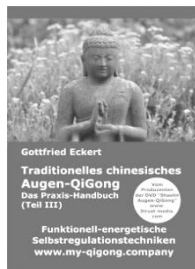
Fachbücher



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

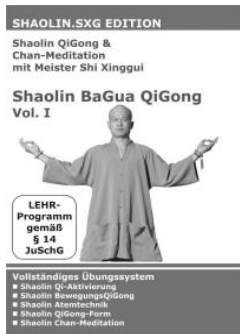


Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-30-7

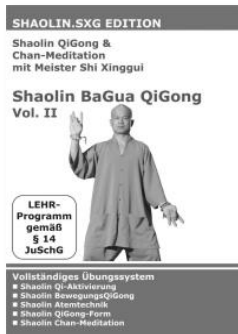
⚠ Bitte auch unser Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

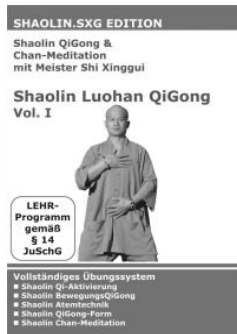
WERBUNG



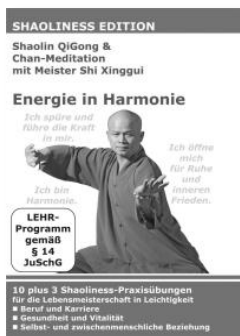
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 90:25 min
 ISBN: 978-3-945249-01-7



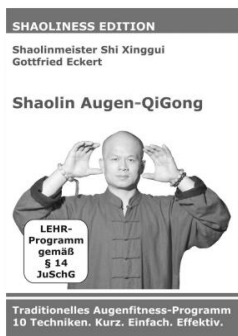
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 79:35 min
 ISBN: 978-3-945249-02-4



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



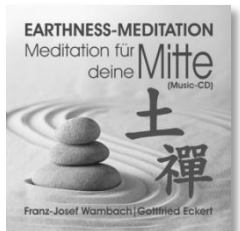
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 42:20 min
 ISBN: 978-3-945249-04-8



Shaolin Augen-QiGong
Die Praxis-DVD
 Shi Xinggui, Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 24:00 min
 ISBN: 978-3-945249-05-5



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



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

3TRUST
 VERLAG, MEDIA & SERVICES

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

再見

**Auf ein vitales
Wiedersehen
im Jahr des
Wasser-Tigers**

壬寅

Herzlich willkommen zu Xin Chou-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Metall-Ochsen 2021.

Das chinesische Jahr des Metall-Ochsen beginnt nach dem Sonnenkalender am 3. Februar 2021 um 23:00 Uhr und endet am 4. Februar 2022 um 04:51 Uhr.

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

Das Xin Chou-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. Xin Chou-QiGong. Metall-Ochse 2021. Energiematrix. Jahresprogramm. Gottfried Eckert

ISBN: 978-3-945249-63-5



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

€ 25,00
[D]