# Ren Yin-QiGong

## Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Wasser-Tigers 2022

# 壬寅氣功禪

## Gottfried Eckert

## Professional Edition

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
© 3TRUST e.K.

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
**© 3TRUST e.K.**

# Ren Yin-QiGong
# Das QiGong-Jahresprogramm
# im Zeichen des Wasser-Tigers 2022

壬寅氣功禪

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
© 3TRUST e.K.

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

**Gottfried Eckert**

# Ren Yin-QiGong
# Das QiGong-Jahresprogramm
# im Zeichen des Wasser-Tigers 2022

**3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services**

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
**© 3TRUST e.K.**

**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: 978-3-945249-64-2**

**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, «Ren Yin-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Wasser-Tigers 2022»**

© 2021 – 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; © Jaap de Leeuw (u_f0cblvwv) – Pixabay.com #5677914; © Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de

**Printed in Germany**

**ISBN 978-3-945249-64-2** **www.my-qigong.company**

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
**© 3TRUST e.K.**

## Inhaltsverzeichnis


| | | |
|---|---|---|
| | Von Herz zu Herz … | **6** |
| **1** | Gut zu wissen: Stressbewältigung & Entspannung | **9** |
| **2** | Einführung und theoretische Grundlagen | **15** |
| **2.1** | Quick Facts | **16** |
| **2.2** | Praxishinweise | **22** |
| **3** | Ren Yin-QiGong \| Das Jahresprogramm 2022 | **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** |


**Auf ein Wort:** Ausschließlich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird grundsätzlich auf Gendersternchen & Co. oder die gleichzeitige Angabe der männlichen, weiblichen bzw. diversen Sprachform verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

及時行樂

**Carpe diem!**

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
**© 3TRUST e.K.**

## Von Herz zu Herz ...

Herzlich willkommen zu Ren Yin-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Wasser-Tigers 2022. 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 Wasser-Tigers beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2022 um 04:52 Uhr und endet am 4. Februar 2023 um 10:43 Uhr. Das hier vorgestellte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Wasser-Tiger-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 Ren Yin-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 Ren Yin-QiGong 2022. Alles Liebe.

Herzlichst,

Gottfried Eckert :-)

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
© 3TRUST e.K.

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
**© 3TRUST e.K.**

**Die Seiten 8 bis 13 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.**

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
© 3TRUST e.K.

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

# 開場白

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

# 2
# Einführung und theoretische Grundlagen

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

## 2.1 Quick Facts

**QiGong 氣功** ist neben Akupunktur 針灸, Phytotherapie (Pflanzen-/Kräuterheilkunde) 中藥治療, Diätetik (Ernährung) 中醫食療 und TuiNa-Massage 推拿 eine der insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) 中醫.

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: Tschi 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.

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
**© 3TRUST e.K.**

**Ren Yin-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Wasser-Tigers 2022**

Das chinesische Jahr des Wasser-Tigers beginnt nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2022** um **04:52 Uhr** und endet am **4. Februar 2023** um **10:43 Uhr**. Das hier präsentierte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Wasser-Tiger-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und unterstützt dabei, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das **Ren Yin-QiGong 壬寅氣功禪** 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 effektiv-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.

**Ren Yin** ist das 39. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 9. Himmelsstamm (壬 Rén, Yang Wasser) mit dem 3. Erdzweig (寅 Yín, symbolisiert durch den Tiger). Aus energetischer Sicht trifft das Yang Wasser des Himmelsstammes auf das Yang Holz im Erdzweig.

壬寅氣功禪

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
**© 3TRUST e.K.**

**Die Energiematrix 2022**

| STUNDE 04:52 | TAG 4. | MONAT Februar | JAHR 2022 | |
|---|---|---|---|---|
| 甲<br>**Jia**<br>Yang<br>Holz | 戊<br>**Wu**<br>Yang<br>Erde | 壬<br>**Ren**<br>Yang<br>Wasser | 壬<br>**Ren**<br>Yang<br>Wasser | **Offene Himmels-stämme** |
| 寅<br>**Yin**<br>Tiger<br>Yang<br>Holz | 子<br>**Zi**<br>Ratte<br>Yang<br>Wasser | 寅<br>**Yin**<br>Tiger<br>Yang<br>Holz | 寅<br>**Yin**<br>Tiger<br>Yang<br>Holz | **Erd-zweige** |
| 戊 甲 丙<br>**Wu Jia Bing** | 癸<br>**Gui** | 戊 甲 丙<br>**Wu Jia Bing** | 戊 甲 丙<br>**Wu Jia Bing** | **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

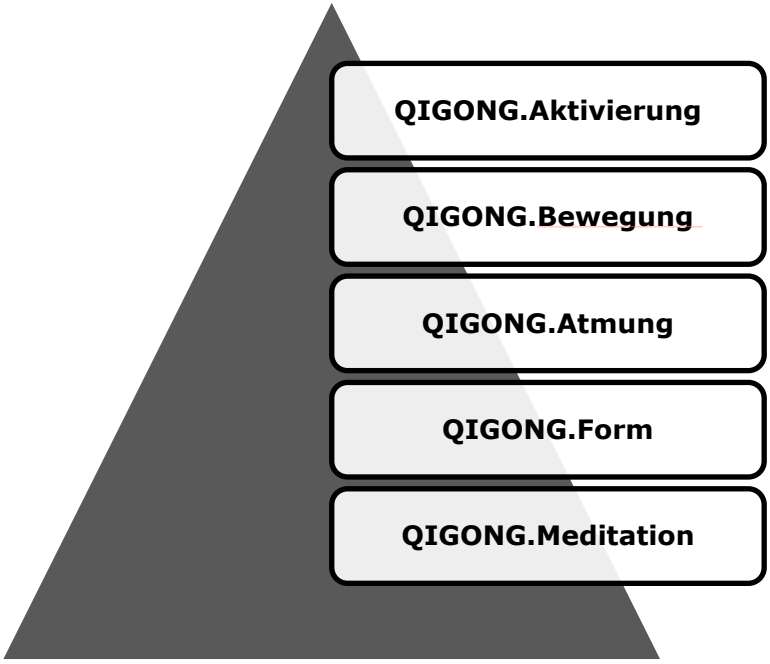
**Merkmale**

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

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

**Die Systemelemente des QiGong-Übungsprogrammes:**

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



Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

**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

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

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

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
© 3TRUST e.K.

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

# 壬寅氣功禪

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

# 3
# Ren Yin-QiGong
# Das Jahresprogramm 2022

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

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

**Die Seiten 28 bis 73 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.**

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
© 3TRUST e.K.

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

## 3.4.1 Ren Yin-QiGong 壬寅氣功禪 QIGONG.Form 氣功法 Hinter die Himmelspforte blicken

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

**Anleitung** WF

- **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die linke Hand zu Ming Men führen. Dort mit dem Handrücken zum Körper ablegen. Die rechte Hand währenddessen über dem Kopf positionieren, die Handfläche weist zum Scheitel.
- ❷ Nun das Becken und in der Folge den gesamten Oberkörper einschließlich der Schultern sowie den Kopf langsam nach links drehen, bis der Kopf annähernd die 180°-Position erreicht. Die Füße bleiben fest am Boden.
- ❸ Die linke Hand vom unteren Rücken lösen, und nach einer Rotationsbewegung des Unterarms in die 180°-Position auf Augenhöhe bewegen. Der linke Arm ist leicht gebeugt, das Handgelenk entspannt und geöffnet. Der Blick ist über die Fingerspitzen der linken Hand in die Ferne gerichtet. Die Position halten.
- ❹ Die Position beenden. Den linken Arm sinken lassen, die Hand wieder zu Ming Men führen, und mit dem Handrücken zum Körper ablegen.
- ❺ Den unteren Rücken lösen, und langsam wieder zur Mitte zurückrotieren.
- Hand-/Seitenwechsel: Die Übung analog zur rechten 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 (**Parallelstand**) und analog üben.

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

**Die Seiten 76 bis 149 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.**

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
© 3TRUST e.K.

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

# 附錄

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

# 6
# Anhang

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
© 3TRUST e.K.

**Experten-Tipp:** Kombiniere das Jahresprogramm mit den Monats-/Tagesübungen aus dem **QiGong-TongShu 2022**.

**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.

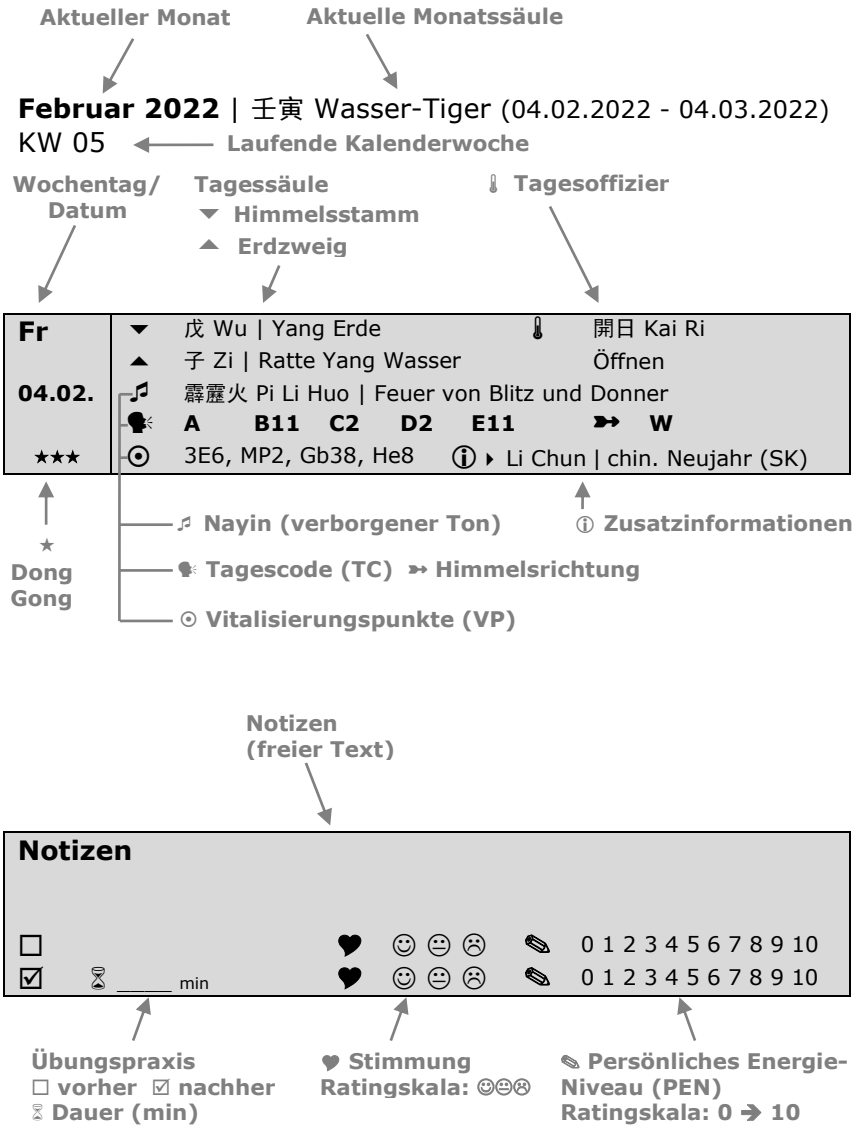
Das TongShu-Kalendarium hält für jeden Kalendertag u.a. grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten sowie eine spezifische, tagesabhängig arrangierte QiGong-Übungsfolge bereit. Hinzu kommt die Angabe der passgenauen Himmelsrichtung, in die die betreffende Sequenz auszuführen ist. 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 2022 | Verlag: 3TRUST e.K.
Autor: Gottfried Eckert | Paperback, s/w, 468 Seiten
ISBN: 978-3-945249-86-4

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
© 3TRUST e.K.

## Aufbau und Inhalt des Kalenders



Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

**Jahressäule**

- Metall-Ochse | Xīn Chǒu 辛丑 (03.02.2021 – 03.02.2022)
- Wasser-Tiger | Rén Yín 壬寅 (04.02.2022 - 03.02.2023)
- Wasser-Hase | Guǐ Mǎo 癸卯 (04.02.2023 - 03.02.2024)

**Monatssäule**

- Metall-Ochse | Xīn Chǒu 辛丑 (05.01.2022 - 03.02.2022)
- Wasser-Tiger | Rén Yín 壬寅 (04.02.2022 - 04.03.2022)
- Wasser-Hase | Guǐ Mǎo 癸卯 (05.03.2022 - 04.04.2022)
- Holz-Drache | Jiǎ Chén 甲辰 (05.04.2022 - 04.05.2022)
- Holz-Schlange | Yǐ Sì 乙巳 (05.05.2022 - 05.06.2022)
- Feuer-Pferd | Bǐng Wǔ 丙午 (06.06.2022 - 06.07.2022)
- Feuer-Ziege | Dīng Wèi 丁未 (07.07.2022 - 06.08.2022)
- Erd-Affe | Wù Shēn 戊申 (07.08.2022 - 06.09.2022)
- Erd-Hahn | Jǐ Yǒu 己酉 (07.09.2022 - 07.10.2022)
- Metall-Hund | Gēng Xū 庚戌 (08.10.2022 - 06.11.2022)
- Metall-Schwein | Xīn Hài 辛亥 (07.11.2022 - 06.12.2022)
- Wasser-Ratte | Rén Zǐ 壬子 (07.12.2022 - 04.01.2023)
- Wasser-Ochse | Guǐ Chǒu 癸丑 (05.01.2023 - 03.02.2023)
- Holz-Tiger | Jiǎ Yín 甲寅 (04.02.2023 - 05.03.2023)

**Weiterführende Ebooks von 3TRUST** **WERBUNG**

- TongShu XP 2022 (Ebook|Deutsch)
- Der QiGong-TongShu 2022. Das Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

**Notizen**

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
**© 3TRUST e.K.**

## 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.

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

## Veranstaltungen

**WERBUNG**

**Ausbildungen, Seminare, Kurse und Trainings**
QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional Qi-Gong, Functional QiGong 5X, Augen-QiGong, Tiger-QiGong, Rücken-QiGong, My-QiGong.Campus, Schutz- und Immun-QiGong, My-QiGong.Workshop "Ren Yin-QiGong 2022" u.v.m.

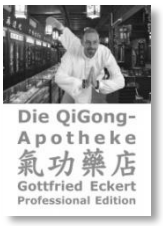
**Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert**
In der Schleth 7
D-56567 Neuwied
Fon: +49 (0)2631 405535
Email: mail@my-qigong.company

**Infos/Buchung: www.my-qigong.company**

## Mediaempfehlungen

**WERBUNG**

**Top-Tipp**




**Die QiGong-Apotheke**
**Autor: Gottfried Eckert**
**Verlag: 3TRUST e.K.**
**ISBN 978-3-945249-12-3**

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

# Mediaempfehlungen

**WERBUNG**

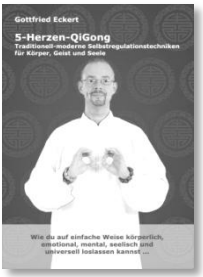
## Fachbücher

**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)**
**Autor: Gottfried Eckert**
**Verlag: 3TRUST e.K.**
**ISBN 978-3-945249-06-2**

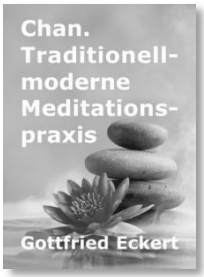
**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)**
**Autor: Gottfried Eckert**
**Verlag: 3TRUST e.K.**
**ISBN 978-3-945249-07-9**

**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 Selbstregulations-techniken für Körper, Geist und Seele**
**Autor: Gottfried Eckert**
**Verlag: 3TRUST e.K.**
**ISBN 978-3-945249-24-6**




**Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis**
**Autor: Gottfried Eckert**
**Verlag: 3TRUST e.K.**
**ISBN 978-3-945249-22-2**

**Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten ...**
**Autor: Gottfried Eckert**
**Verlag: 3TRUST e.K.**
**ISBN 978-3-945249-66-6**

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

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

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

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

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

## DVDs und CDs

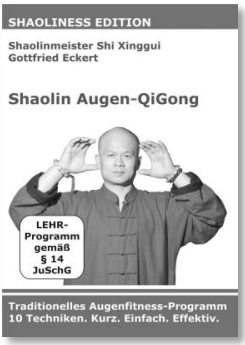
**WERBUNG**

**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**

Urheberrechtlich geschütztes Material
© 3TRUST e.K.

# 再見

# Auf ein vitales Wiedersehen im Jahr des Wasser-Hasen

# 癸卯

**Urheberrechtlich geschütztes Material**
© 3TRUST e.K.

## Herzlich willkommen zu Ren Yin-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Wasser-Tigers 2022.

Das chinesische Jahr des Wasser-Tigers beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2022 um 04:52 Uhr und endet am 4. Februar 2023 um 10:43 Uhr.

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

Das Ren Yin-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. Ren Yin-QiGong. Wasser-Tiger 2022. Energiematrix. Jahresprogramm. Gottfried Eckert

ISBN: 978-3-945249-64-2

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

€ 25,00
[D]