

Das QiGong- Brevier 2026



Feuer
Pferd

Mein Rescue-Programm
(Ebook | Deutsch)

丙午

氣功通書

Gottfried Eckert

Das QiGong-Brevier 2026
Mein Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)

丙
午

氣功通書

3TRU...e.k. / Urheberrechtlich geschützt!

天地人合

Tiān Dì Rén Hé

Himmel. Erde. Mensch. Einheit.

3TRUSTEES G.K. / Urheberrechtlich geschützt!

Gottfried Eckert

**Das QiGong-Brevier 2026
Mein Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)**

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

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Ebooks 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 Ebook 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 Übungspraxis 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 mit hin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Gottfried Eckert, «Das QiGong-Brevier 2026.
Mein Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)»**

© 2025 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services
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
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied
Fon: +49 (0)2631 405535
Email: mail@3trust-media.com
Internet: www.3trust-media.com
Sitz: Neuwied, Inh.: Gottfried Eckert
HRA 20921 (AG Montabaur)
UID: DE243977788

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

Autor: Gottfried Eckert

Präsentation der Übungen: Gottfried Eckert

Redaktion, Layout: Gottfried Eckert

Fotos:

© Jörg Lügering, www.fotografie-one.de (Übungen)
© 3TRUST e.K.

Cover:

© Wiktorina Matynia - Fotolia/Stock.Adobe.com #69731308 - Chinese red maroon oriental background with zodiac signs
© OpenClipart-Vectors | Pixabay, #1300243 – Pferd

www.my-qigong.company
www.tongshu.de

Inhaltsverzeichnis

Von Herz zu Herz ...

- 1 Quick Facts
- 2 Praxishinweise
- 3 Das Rescue-Programm
 - 3.1 QIGONG.Aktivierung
 - 3.2 QIGONG.Bewegung
 - 3.3 QIGONG.Atmung
 - 3.4 QIGONG.Functional
 - 3.5 QIGONG.Meditation
 - 3.6 Abschluss
- 4 Informationen

Auf ein Wort: Ausschließlich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird grundsätzlich auf Gendersternchen & Co. oder die gleichzeitige Angabe der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind in jedem Fall alle Personen (unabhängig von Geschlecht bzw. Geschlechtsidentität) gleichberechtigt mit angesprochen und gemeint.

及時行樂

Carpe diem ...

Urheberrechtlich geschützt!

Von Herz zu Herz ...

Herzlich willkommen im Jahr des Feuer-Pferdes. Schön, dass ich dich auch durch dieses Jahr begleiten darf. Vielen Dank für deine Zeit, dein Interesse, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen.

Das chinesische Jahr der Holz-Schlange Yi Si beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2026 um 04:04 Uhr und endet am 4. Februar 2027 um 09:47 Uhr. Bing Wu ist das 43. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 3. Himmelsstamm (Bing – Yang Feuer) mit dem 7. Erdzweig (Wu – Pferd). Aus energetischer Sicht trifft das Yang Feuer des Himmelsstammes auf das Yang Feuer im Erdzweig.

Das vorliegende Ebook möchte dich unterstützen und dir auf deinem Weg durch das Pferd-Jahr das Geleit geben. In Ergänzung zu dem Periodikum "Der QiGong-TongShu 2026" wird dir ein systemdynamisches Add-on-Rescueprogramm offeriert.

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Und nun wünsche ich dir ein glückliches, erfolgreiches und vitales Jahr des Feuer-Pferdes. Alles Liebe für deinen Weg.

Herzlichst, Gottfried Eckert



1

Quick Facts

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

1 Quick Facts

Das chinesische Jahr der Feuer-Pferdes Bing Wu beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2026 um 04:04 Uhr. Das Feuer-Pferd löst zu diesem Zeitpunkt die Holz-Schlange als Jahresregenten ab.

Aus energetischer Sicht werden wir u.a. mit der Wandlungsphase Feuer konfrontiert. Das Yang Feuer (Himmelsstamm) trifft auf das Yang Feuer des Pferdes (Erdzweig) und interagiert.

Das in diesem Ebook präsentierte QiGong-Kurzprogramm berücksichtigt die elementaren Gegebenheiten und offeriert ein systematisches, bedarfsgerechtes und zielgerichtetes Rescue-Programm, das als Add-on zu den spezifischen, tagesabhängig arrangierten Übungssequenzen des QiGong-TongShus 2026 (Ebook) gedacht ist.

Die Systemelemente sind:

QIGONG.Aktivierung
QIGONG.Bewegung
QIGONG.Atmung
QIGONG.Functional
QIGONG.Meditation

Durchschnittliche Übungsdauer

ca. 20 min, wenn erforderlich entsprechend länger

Tägliche Himmelsrichtungen

wie im QiGong-TongShu 2026 (Ebook) angegeben

2

Praxishinweise

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

3

Das Rescue-Programm

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

開氣法

3TRUST e.V. Urheberrechtlich geschützt!

3.1

QIGONG.Aktivierung

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

活動法

3TRUST e.V. / Urheberrechtlich geschützt!

3.2

QIGONG.Bewegung

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

纳氣法

3TRUST e.V. / Urheberrechtlich geschützt!

3.3

QIGONG.Atmung

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

3.3 QIGONG.Atmung Herz und Dünndarm harmonisieren





Anleitung

Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).

Die rechte Hand auf das Herzenergiezentrum (körpermittig auf Höhe des physischen Herzens) legen.

Einatmung: Mit der linken Hand Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Das Qi mit der Hand vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handfläche weist dabei nach oben. Kurze Pause. Die Handfläche mittels Rotationsbewegung des Unterarms nach unten drehen.

Ausatmung: Das Qi mit der Hand langsam vor dem Körper nach unten führen.

Mehrfach wiederholen.

Die Technik analog mit der rechten Hand ausführen. Dazu die linke Hand auf das Herzenergiezentrum legen.

Atem-Muster: Atemquotient 4:8 (Ziel), alternativ: 4:6 oder 4:4

Variante mit Organlaut-Technik: Bei der Ein- und Ausatmung die nachfolgende Organlaut-Technik praktizieren: Die Einatmung erfolgt zweifach unterteilt mit stimmlosem XI-XI (gesprochen: CHIE-CHIE) durch die leicht geöffneten Lippen. Die Mundwinkel sind dabei zurückgezogen, die Zahnreihen ein wenig geöffnet, und die Zungenspitze

liegt hinter den unteren Schneidezähnen. Anschließend wird vollständig mit stimmhaftem SI (gesprochen: CHÖÖ) durch den Mund ausgeatmet. Hinweis: Diese Technik hat kühlende Wirkung. Bitte in der kalten Jahreszeit und bei Erkältungen darauf verzichten!

Abschluss: Die Technik beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

Urheberrechtlich geschützt!

氣功法

3TRUST e.V. Urheberrechtlich geschützt!

3.4

QIGONG.Functional

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

禅法

3TRUST e.K. Urheberrechtlich geschützt!

3.5

QIGONG.Meditation

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

終結

3TRUST e.K. Urheberrechtlich geschützt!

3.6

Abschluss

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

4

Informationen

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

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 und Trainings

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Augen-QiGong, Tiger-QiGong, Functional Qi-Gong, Rücken-QiGong u.v.m.

Special: MY-QIGONG.WORKSHOP - QiGong und Chan-Meditation im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026



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

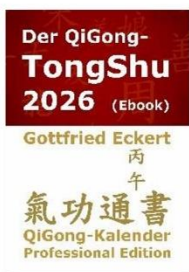
Ergänzende Periodika **WERBUNG**



Bing Wu-QiGong 2026, Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K.
Paperback, s/w, 21,0 x 14,8 cm, 160 Seiten. ISBN 978-3-945249-74-1.



Bing Wu-QiGong 2026 (Ebook), Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K. Elektronische Publikation, 160 Seiten.



Der QiGong-TongShu 2026 (Ebook), Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K. Elektronische Publikation, 748 Seiten.



TongShu XP 2026 (Ebook|Deutsch), Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K. Elektronische Publikation, ca. 415 Seiten.

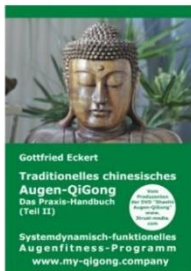


Mein digitaler Sonnenkalender 2026 (Ebook|Deutsch), Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K. Elektronische Publikation, ca. 64 Seiten.

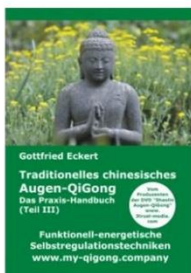
Auszug aus dem Verlagsprogramm **WERBUNG**



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I);
Autor: Gottfried Eckert; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-06-2;
Paperback, s/w, 21,0 x 14,8 cm, 60 Seiten



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II);
Autor: Gottfried Eckert; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-07-9;
Paperback, s/w, 21,0 x 14,8 cm, 124 Seiten



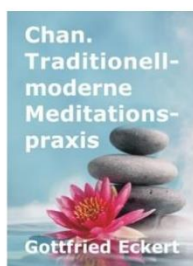
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III);
Autor: Gottfried Eckert; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-09-3;
Paperback, s/w, 21,0 x 14,8 cm, 68 Seiten



Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch; Autor:
Gottfried Eckert; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-20-8; Paper-
back, s/w, 21,0 x 14,8 cm, 160 Seiten



Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten, um Atmung, Haut und Immunsys-
tem zu kultivieren; Autor: Gottfried Eckert; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-
3-945249-66-6; Paperback, s/w, 21,0 x 14,8 cm, 164 Seiten



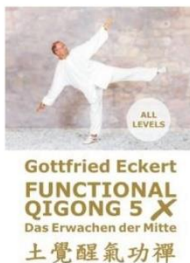
Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis; Autor: Gottfried Eckert; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-22-2; Paperback, s/w, 21,0 x 14,8 cm, 316 Seiten



5-Herzen-QiGong. Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele; Autor: Gottfried Eckert; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-24-6; Paperback, s/w, 21,0 x 14,8 cm, 168 Seiten



Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I); Autor: Gottfried Eckert; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-30-7; Paperback, s/w, 14,8 x 21,0 cm, 140 Seiten



Functional QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte; Autor: Gottfried Eckert; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-68-0; Paperback, s/w, 21,0 x 14,8 cm, 164 Seiten



Die kleine Sylt-Pause; Autor: Gottfried Eckert; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-50-5; Paperback, s/w, 21,0 x 14,8 cm, 100 Seiten



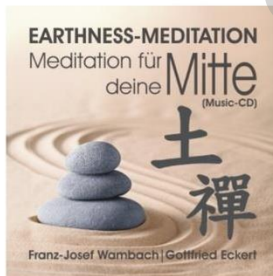
Die kleine Filzmoos-Pause; Autor: Gottfried Eckert; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-55-0; Paperback, s/w, 21,0 x 14,8 cm, 100 Seiten



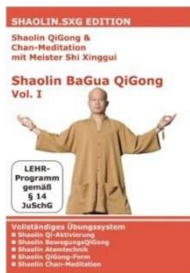
YiJing Transformation QiGong; Autor: Gottfried Eckert; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-88-8; Paperback, 2 Bd., s/w, 21,0 x 14,8 cm, 888 Seiten



Functional QiGong Vol. I (Musik-CD); Idee, Konzeption, Realisierung: Gottfried Eckert; Urheberin (Musik): Franziska Wodicka, Produzent (Musik): Hermann Beesten; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-35-2; CD Audio, Spielzeit: 60:00 min.



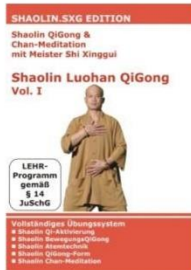
EARTHNESS-MEDITATION. Meditation für deine Mitte (Musik-CD); Idee, Konzeption, Realisierung: Gottfried Eckert; Urheber/Produzent (Musik): Franz-Josef Wambach; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-25-3; CD Audio, Spielzeit: 60:00 min.



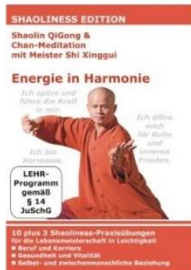
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui. Shaolin BaGua QiGong Vol. I; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-01-7; Laufzeit: ca. 90:25 min



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



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

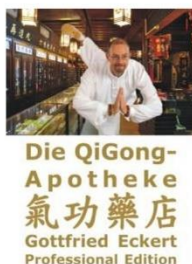


Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui. Energie in Harmonie; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-04-8; Laufzeit: ca. 42:20 min



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

TOP ...



Die QiGong-Apotheke; Autor: Gottfried Eckert; Verlag: 3TRUST e.K.; ISBN: 978-3-945249-12-3; Paperback, s/w, 21,0 x 14,8 cm, 560 Seiten

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

Media-Tipp **WERBUNG**

 Gottfried Eckert Die S.K.A.L.-Methode 100 neue Entspannungstechniken (CD-ROM) 	 Gottfried Eckert Die Z.E.N.it-Methode 2 ... 1 ... 0. Effektivitätskriterien. Oder: Wie du deine Ziele in die Realität fährst. 	 Gottfried Eckert Die R.E.S.C.U.E.-Methode Entspannungstechniken, die dich stressfrei machen 	 Gottfried Eckert Die epigenetische H.E.L.P.-Formel Impulse für deine Gesundheit, ein stressiges Leben und ein erfolgreiches Leben
 Gottfried Eckert Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm Wie du deine Ziele auf natürliche Weise selbst programmiert und damit dein Leben nachhaltig veränderst	 Gottfried Eckert Das epigenetische S.L.E.E.P.-WELL-Programm Wie du auf natürliche Weise und ohne irgendwelche Schlafmittel entspannt und damit deine Lebensqualität nachhaltig steigert	 Gottfried Eckert Der epigenetische Power-Guide Schritte zum Energiegeladen, emotionalen Wohlbefinden, Gesundheit & Co. Wie du Schritt für Schritt mehr Lebenskraft und Lebensfreude generiert	 Gottfried Eckert Die I.M.M.U.N.-Formel Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst
 Gottfried Eckert Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück	 Gottfried Eckert Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm Wie du deine Vagusnerven auf natürliche und ganzheitliche Weise trainierst und damit körperliche, geistige und emotionale Balance generierst	 Gottfried Eckert Die Vague X Iconic-Routine Reinigt dein V.A.G.U.S. Plus-Programm	 Gottfried Eckert Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine Fasziatrainierend einfaches Express-Workout-Programm

再見

Auf ein vitales
Wiedersehen
im Jahr der
Feuer-Ziege

丁未

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!