



Gottfried Eckert

**Mein digitaler
Sonnenkalender
2026** (Ebook | Deutsch)

Mein digitaler Sonnenkalender 2026
(Ebook|Deutsch)

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.k.



Urheberrechtlich geschützt!

Gottfried Eckert

Mein digitaler Sonnenkalender 2026
(Ebook|Deutsch)

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

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Sonnenkalenders 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. Die Inhalte des Sonnenkalenders dienen der allgemeinen Information und Orientierung. Sie sind nicht dazu geeignet oder bestimmt, die individuelle und professionelle Dienstleistung von einschlägigen Berufsgruppen zu ersetzen oder personenbezogene Entscheidungen zu treffen. Verlag und Autor empfehlen vorsorglich und ausdrücklich, insbesondere in allen rechtlichen, finanziellen, ärztlich-medizinischen, therapeutischen, psychosozialen o.ä. Fragestellungen die entsprechenden Fachpersonen des Vertrauens (z.B. Rechtsanwälte, Ärzte, Therapeuten, Berater/Coaches) zu konsultieren. Dies gilt gleichermaßen auch für alle Lebenssituationen, in denen Beratung, Begleitung oder Unterstützung angezeigt sind, um beispielsweise zu Entscheidungen zu gelangen, um Klarheit über die aktuelle Situation zu bekommen oder um das Leben frei und unabhängig zu gestalten. Das vorgestellte Sonnenprogramm versteht sich ausdrücklich nicht als Therapieprogramm und ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese indiziert sind. Gegebenenfalls ist vor Umsetzung des Programmes mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob die einzelnen Verfahren, Methoden, Übungen, Techniken und Ernährungsmöglichkeiten für die betreffende Person geeignet sind. Alle zum Thema Ernährung gemachten Angaben haben allgemeinen und präventiven Charakter. In der Schwangerschaft und ggf. Stillzeit, für bestimmte Altersgruppen und bei bestimmten Erkrankungen sowie in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Informationen nutzen, Maßnahmen umsetzen oder Übungen und Techniken ausführen. Nutzung, Umsetzung bzw. Ausführung erfolgen 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, «Mein digitaler Sonnenkalender 2026 (E-book|Deutsch)»

© 2025 – 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
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

Cover:

© qimono - Pixabay, #1756274 – Sonnenlicht, Erde, Raum

Fotos:

© Jörg Lügering, www.fotografie-one.de (Sonnenprogramm)
© OpenClipart-Vectors | Pixabay, #158938 – Pferd
© Ctker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304872 – Sonne
© 3TRUST e.K.

www.der-sonnenkalender.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1 Quick Facts: Sonnenkalender

2 Das Sonnenkalendarium

3 Das Sonnenprogramm

4 Infothek

5 Anhang

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.

Finde und gestalte dein Sonnenglück!

Vorwort

Herzlich willkommen im Jahr des Feuer-Pferdes. Und Bühne frei für die neue digitale Ausgabe des Sonnenkalenders. Schön, dass ich dich durch dieses Jahr begleiten darf. Ganz herzlichen Dank für dein Interesse, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen.

Das chinesische Jahr des Feuer-Pferdes beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2026 um 04:04 Uhr und endet am 4. Februar 2027 um 09:47 Uhr.

Der vorliegende Sonnenkalender möchte dich unterstützen und dir auf deinem Weg durch das Pferd-Jahr das Geleit geben.

Er hält für jeden Kalendertag grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten bereit, weist aus, für welche Aktivitäten die entsprechenden Tagesenergien nutzbar sind, formuliert jeweils einen passgenauen, motivierenden Leitgedanken, enthüllt zudem ausgewählte Himmelsrichtungen für spezifische Anforderungen und offeriert schließlich ein tagesabhängig arrangiertes Sonnenprogramm für Körper, Geist und Seele.

Mach 2026 zu deinem Sonnenjahr. Finde und gestalte dein Sonnenglück ...

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

Herzlichst,

Gottfried Eckert

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!





| Urheberrechtlich geschützt!

1
Quick Facts:
Sonnenkalender

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

1 Quick Facts: Sonnenkalender

Der Sonnenkalender 2026

Der vorliegende Sonnenkalender umfasst periodisch das chinesische Jahr des Feuer-Pferdes Bing Wu, das nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2026 um 04:04 Uhr beginnt und am 4. Februar 2027 um 09:47 Uhr endet.

Das **Sonnenkalendarium** hält für jeden Kalendertag grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten bereit, weist aus, für welche Aktivitäten die entsprechenden Tagesenergien nutzbar sind, formuliert jeweils einen passgenauen, motivierenden Leitgedanken, enthüllt zudem ausgewählte Himmelsrichtungen für spezifische Anforderungen und deklariert schließlich ein tagesabhängig arrangiertes Sonnenprogramm für Körper, Geist und Seele.

Das **Sonnenprogramm** präsentiert und institutionalisiert alternierende Micro-Events zur persönlichen Entwicklung. Die Elemente sind: Körper-Quickie. Seelen-Techtelmechtel. Slow-Dating mit der Stille. Happy Hap-pen(ing).

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

Aufbau und Inhalt des Sonnenkalendariums

04 **Mittwoch**
Februar 2026 (KW 06)

Jahr: Feuer-Pferd (04.02.2026 - 03.02.2027)
Monat: Metall-Tiger (04.02.2026 - 04.03.2026)

Tagesinformation

Himmelsstamm: Yin Erde

Erdzweig: Hahn

Image: Sanduhr

Energie-Rating: 

Agenda: Achtsamkeit

Zusatzinformation:

Li Chun | chin. Neujahr (Sonnenkalender)

Leitgedanke

Gerade heute sei mutig und aufgeschlossen, neue Wege zu gehen, um wertvolle Erfahrungen sammeln.

Himmelsrichtungen

Macht: SW | **Harmonie:** N

Fülle: S | **Vitalität:** SO | **Karriere:** O

Sonnenprogramm

C

Energiematrix

Die **10 Himmelsstämme** vertreten die Energie des Himmels. Sie sind den fünf Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) zugeordnet sowie in Yin- und Yang- Polaritäten unterteilt. Im Einzelnen: Yang Holz (assoziiierbar mit einem Baum), Yin Holz (Efeu, Blume), Yang Feuer (Sonne), Yin Feuer (Laterne, Kerze), Yang Erde (Berg), Yin Erde (Feld, flaches Land), Yang Metall (Schwert, Axt), Yin Metall (Schmuck, Dolch), Yang Wasser (Meer, Fluss), Yin Wasser (Regen, Tau, Nebel).

Die **12 Erdzweige** verkörpern die Energie der Erde. Sie sind ebenfalls nach den 5 Wandlungsphasen sowie der Yin-/ Yang-Polarität strukturiert und folgen den 4 Jahreszeiten. Sie umfassen die chinesischen Tierkreiszeichen Ratte (Yang Wasser), Ochse (Yin Erde), Tiger (Yang Holz), Hase (Yin Holz), Drache (Yang Erde), Schlange (Yin Feuer), Pferd (Yang Feuer), Ziege (Yin Erde), Affe (Yang Metall), Hahn (Yin Metall), Hund (Yang Erde), Schwein (Yin Wasser).

Aus der Kombination von Himmelsstämmen und Erdzweigen ergibt sich ein 60er-Zyklus. Um eine (bildhafte) Vorstellung von den einzelnen Himmelsstamm-Erdzweig-Kombinationen zu bekommen, werden diese in Form von „Schnappschüssen“ metaphorisch beschrieben.

Unter **Image** gibt es eine „Ausstellung“ von Bildern, die mit den jeweiligen Tagesenergien assoziiierbar sind.

Das **Energie-Rating** gibt Auskunft über die einschlägigen Energiequalitäten eines Tages. Im Einzelnen: * fordernd, ** ungünstig, *** mittelmäßig, **** günstig, ***** exzellent.

Leitgedanke

Der jeweilige **Leitgedanke** stiftet kalendertäglich eine passgenaue, motivierende Lösung.

Himmelsrichtungen

Die zur Verfügung gestellten **Himmelsrichtungen** sind für spezifische Anforderungen und Lebensbereiche nutzbar:

- + Macht, Schutz [universell]
- + Harmonie, Kommunikation, Beziehungen
- + Fülle [Aktion]
- + Vitalität [Aktion]
- + Karriere, Beruf [Aktion]

- + **Süd (S)** 157,6° - 202,5°
- + **Südwest (SW)** 202,6° - 247,5°
- + **West (W)** 247,6° - 292,5°
- + **Nordwest (NW)** 292,6° - 337,5°
- + **Nord (N)** 337,6° - 22,5°
- + **Nordost (NO)** 22,6° - 67,5°
- + **Ost (O)** 67,6° - 112,5°
- + **Südost (SO)** 112,6° - 157,5°

Wichtiger Hinweis: Die Eignung der jeweiligen Himmelsrichtungen für bestimmte Anforderungen und Lebensbereiche ist von weiteren Faktoren abhängig, u.a. von personenbezogenen Aspekten.

Sonnenprogramm

Das **Sonnenprogramm** offeriert für jeden Kalendertag ein alternierendes Micro-Event (A, B, C, D, E) zur persönlichen Entwicklung. Die einschlägigen Elemente sind: Körper-Quickie. Seelen-Techtelmechtel. Slow-Dating mit der Stille. Happy Happen(ing).

Zusatzinformationen

Im Einzelnen: Sonnenjahrsabschnitte, Mondphasen u.a.

Handhabung des Sonnenkalenders

1 Information über die **energetische Tagessituation** (Himmelsstamm/Erdzweig, Image, Energie-Rating) sowie über weitere relevante Rahmenbedingungen.

2 Identifikation und ggf. Auswahl und Berücksichtigung von Aktivitäten, die von den jeweiligen Tagesenergien begünstigt sind [**Agenda**].

3 Identifikation und ggf. Berücksichtigung der motivierenden Tageslosung [**Leitgedanke**].

4 Identifikation und ggf. Auswahl und Nutzung der günstigen Himmelsrichtungen für spezifische Anforderungen und Lebensbereiche [**Himmelsrichtungen**]. Dazu den Rücken in die jeweils angegebene Himmelsrichtung wenden bzw. den entsprechenden Sektor im Gebäude aufsuchen.

5 Identifikation des jeweiligen Sonnenprogramms [**Sonnenprogramm**] und ggf. Auswahl und Visualisierung der favorisierten Programmelemente [**Kapitel 3**]. Anschließend Vorbereitung. In diesem Zusammenhang bitte auch die nachfolgenden **Praxishinweise** beachten! Schließlich die gewählten Programmelemente ausführen.



| Urheberrechtlich geschützt!

2
Das Sonnenkalendarium

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

04

Mittwoch

Februar 2026 (KW 06)

Jahr: Feuer-Pferd (04.02.2026 - 03.02.2027)

Monat: Metall-Tiger (04.02.2026 - 04.03.2026)

Tagesinformation

Himmelsstamm: Yin Erde

Erdzweig: Hahn

Image: Sanduhr

Energie-Rating: ○○○○○○

Agenda: Achtsamkeit

Zusatzinformation:

Li Chun | chin. Neujahr (Sonnenkalender)

Leitgedanke

Gerade heute sei mutig und aufgeschlossen, neue Wege zu gehen, um wertvolle Erfahrungen sammeln.

Himmelsrichtungen

Macht: SW | Harmonie: N

Fülle: S | Vitalität: SO | Karriere: O

Sonnenprogramm

C



/ Urheberrechtlich geschützt!

3
Das Sonnenprogramm

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

☐ Das Sonnenprogramm
3 Slow-Dating mit der Stille
Annahme und Loslassen



Anleitung

Ausgangsposition: Stehende Position (Parallelstand)

Schultern und Arme in die Schwerkraft entlassen.

Bewusst wahrnehmen, wie sich das Becken automatisch aufrichtet und die Lendenwirbelsäule gestreckt wird.

Kopf aufrichten. Kinn etwas senken und anziehen.

Bewusst wahrnehmen, wie sich die Halswirbelsäule streckt und der Scheitel anstrengungslos schwebt.

Berührungsfläche der Füße zur Erde wahrnehmen.

Bewusst wahrnehmen, wie die Füße die Erde berühren und wie der ganze Körper von der Erde getragen wird.

Atmen. Bewusst. Länger aus. Und kürzer ein.

Bewusst wahrnehmen, wie die Luft durch die Nase sanft aus- und wieder einfließt. Rhythmisch. Alte, verbrauchte Luft ausatmen und frische, vitalisierende Luft einatmen. Länger aus und kürzer ein. Mit jeder Ausatmung senkt sich der Bauch, mit jeder Einatmung hebt er sich.

Lächeln.

Bewusst wahrnehmen, wie der Mund breit wird und sich die Mundwinkel nach oben bewegen. Und darauf achten, wie sich das Lächeln wohltuend im ganzen Körper ausbreitet. Alles lächelt.

Handmodus praktizieren.

Beide Hände mittig vor die Brust führen. Die Arme sind gebeugt, die Schultern entspannt. Die Handflächen weisen ohne Kontakt mit etwas Abstand zueinander.

Loslassen und entspannen. Die Stille umarmen.

Bewusst wahrnehmen, wie sich physische Verspannungen nach und nach lösen und sich Entspannung, persönliches Wohlfühl und Stille schließlich einstellen.

individuelle Dauer

Abschluss: Die Meditationspraxis beenden.

Alternativen: Sitzende Position (Die Haltung ist natürlich und aufrecht. Handmodus wie beschrieben.) Liegende Position (Eine entspannte Rücken-



| Urheberrechtlich geschützt!

4
Infothek

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

Schulferien 2026

Bundesland	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnacht
Baden-Württemberg	-	30.03.-11.04.	26.05.-05.06.	30.07.-12.09.	26.10.-31.10.	23.12.-09.01.
Bayern	16.02.-20.02.	30.03.-10.04.	26.05.-05.06.	03.08.-14.09.	02.11.-06.11.	24.12.-08.01.
Berlin	02.02.-07.02.	30.03.-10.04.	26.05.	09.07.-22.08.	19.10.-31.10.	23.12.-02.01.
Brandenburg	02.02.-07.02.	30.03.-10.04.	26.05.	09.07.-22.08.	19.10.-30.10.	23.12.-02.01.
Bremen	02.02.-03.02.	23.03.-07.04.	15.05.+26.05.	02.07.-12.08.	12.10.-24.10.	23.12.-09.01.
Hamburg	30.01.	02.03.-13.03.	11.05.-15.05.	09.07.-19.08.	19.10.-30.10.	21.12.-01.01.
Hessen	-	30.03.-10.04.	-	29.06.-07.08.	05.10.-17.10.	23.12.-12.01.
Mecklenburg-Vorpommern	09.02.-20.02.	30.03.-08.04.	22.05.-26.05.	13.07.-22.08.	15.10.-24.10.	21.12.-02.01.
Niedersachsen	02.02.-03.02.	23.03.-07.04.	15.05.+26.05.	02.07.-12.08.	12.10.-24.10.	23.12.-09.01.
Nordrhein-Westfalen	-	30.03.-11.04.	26.05.	20.07.-01.09.	17.10.-31.10.	23.12.-06.01.
Rheinland-Pfalz	-	30.03.-10.04.	-	29.06.-07.08.	05.10.-16.10.	23.12.-08.01.
Saarland	16.02.-20.02.	07.04.-17.04.	-	29.06.-07.08.	05.10.-16.10.	21.12.-31.12.
Sachsen	09.02.-21.02.	03.04.-10.04.	-	04.07.-14.08.	12.10.-24.10.	23.12.-02.01.
Sachsen-Anhalt	31.01.-06.02.	30.03.-04.04.	26.05.-29.05.	04.07.-14.08.	19.10.-30.10.	21.12.-02.01.
Schleswig-Holstein	02.02.-03.02.	26.03.-10.04.	15.05.	04.07.-15.08.	12.10.-24.10.	21.12.-06.01.
Thüringen	16.02.-21.02.	07.04.-17.04.	15.05.	04.07.-14.08.	12.10.-24.10.	23.12.-02.01.

ohne Gewähr

In einzelnen Bundesländern sind zusätzliche Ferien-/Brückentage möglich.

Feiertage 2026/2027

Datum	Feiertag	Geltungsbereich
01.01.2026	Neujahrstag	bundesweit
06.01.2026	Heilige Drei Könige	Baden-Württemberg Bayern Sachsen-Anhalt
03.04.2026	Karfreitag	bundesweit
05.04.2026	Ostersonntag	Brandenburg
06.04.2026	Ostermontag	bundesweit
01.05.2026	Maifeiertag	bundesweit
14.05.2026	Christi Himmelfahrt	bundesweit
24.05.2026	Pfingstsonntag	Brandenburg
25.05.2026	Pfingstmontag	bundesweit
04.06.2026	Fronleichnam	Baden-Württemberg Bayern Hessen Nordrhein-Westfalen Rheinland-Pfalz Saarland
15.08.2026	Mariä Himmelfahrt	Bayern (kathol. Gebiete) Saarland
03.10.2026	Tag der Deutschen Einheit	bundesweit
31.10.2026	Reformationstag	Brandenburg Mecklenburg-Vorpommern Sachsen Sachsen-Anhalt Thüringen
01.11.2026	Allerheiligen	Baden-Württemberg Bayern Nordrhein-Westfalen Rheinland-Pfalz Saarland
18.11.2026	Buß- und Betttag	Sachsen
25.12.2026	1. Weihnachtsfeiertag	bundesweit
26.12.2026	2. Weihnachtsfeiertag	bundesweit
01.01.2027	Neujahrstag	bundesweit
06.01.2027	Heilige Drei Könige	Baden-Württemberg Bayern Sachsen-Anhalt

ohne Gewähr

ohne Gewähr



| Urheberrechtlich geschützt!

5
Anhang

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, Kurse und Trainings

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional Qi-Gong, Functional QiGong 5X, Augen-QiGong, Rücken-QiGong, Tiger-QiGong, Special: Bing Wu-QiGong im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026 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

Strategischer Partner

WissGroup

Ihr Dienstleister für Wissensmanagement

WissGroup GmbH

Richard Hemberger Straße 7

D-69412 Eberbach

Fon: +49 (0)6271 77231

Email: m.paetzold@wissgroup.de

Internet: www.wissgroup.de

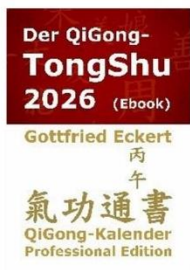
Ergänzende Periodika **WERBUNG**



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.

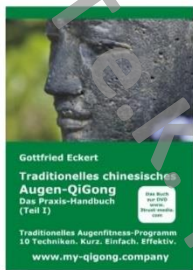


TongShu XP 2026 (Ebook|Deutsch), Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K. Elektronische Publikation, ca. 415 Seiten.

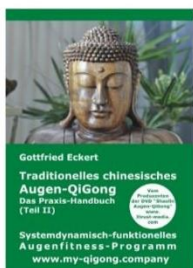


Das QiGong-Brevier 2026 (Ebook|Deutsch), Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K. Elektronische Publikation, ca. 64 Seiten.

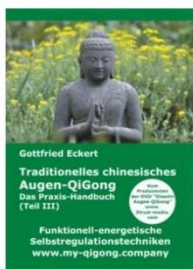
Fachbücher



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



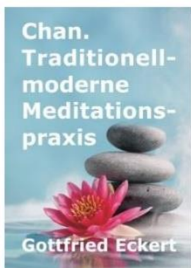
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III),
Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-09-3



Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch, Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-20-8



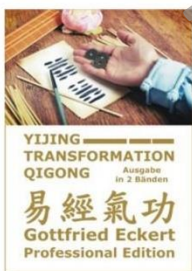
5-Herzen-QiGong. Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele, Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-24-6



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



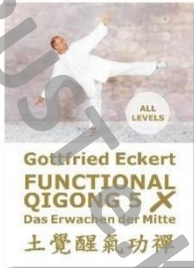
Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten ..., Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-66-6



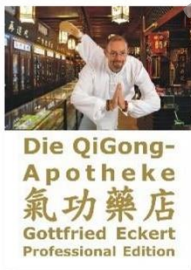
YiJing Transformation QiGong, Ausgabe in 2 Bänden, Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-88-8



Functional QiGong. Das funktionell-energetische 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



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



Die kleine Sylt-Pause, Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K., ISBN: 978-3-945249-50-5



Die kleine Filzmoos-Pause, Autor: Gottfried Eckert, Verlag: 3TRUST e.K.,
ISBN: 978-3-945249-55-0

Urheberrechtlich geschützt!

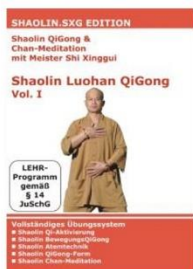
DVDs und CDs **WERBUNG**



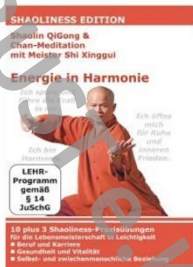
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui - Shaolin BaGua QiGong Vol. I, Verlag: 3TRUST e.K., Laufzeit: ca. 90:25 min, ISBN: 978-3-945249-01-7



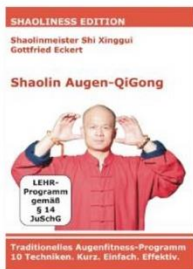
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui - Shaolin BaGua QiGong Vol. II, Verlag: 3TRUST e.K., Laufzeit: ca. 79:35 min, ISBN: 978-3-945249-02-4



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

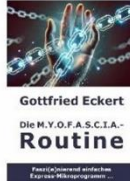


EARTHNESS-MEDITATION. Meditation für deine Mitte (Musik-CD), Autor: Gottfried Eckert u.a. | Verlag: 3TRUST e.K., Laufzeit: ca. 60:00 min | ISBN 978-3-945249-25-3

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

Urheberrechtlich geschützt!

Media-Tipp **WERBUNG**

 Gottfried Eckert Die S.K.A.L.-Methode Ein von 48 Formeln und 100 Übungen bestehendes Programm zur Entspannung und Stressbewältigung.	 Gottfried Eckert Die Z.E.N.it-Methode 2 – 3 – 5 – 8. Mit Meditationen, Atemübungen und dem ZEN in der Lebensführung.	 Gottfried Eckert Die R.E.S.C.U.E.-Methode Eine einfache, leicht erlernbare Methode zur Entspannung und Stressbewältigung.	 Gottfried Eckert Die epigenetische H.E.L.P.-Formel Einzigartig: Als eBook, als Audio-CD, als eBook und Audio-CD.
 Gottfried Eckert Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm Wie du deine Zeit auf natürliche Weise effektiv programmierst und damit dein Lebensglück verdoppelst.	 Gottfried Eckert Das epigenetische S.L.E.E.P.-WELL-Programm Wie du auf natürliche Weise schlafst, entspannst, dich regenerierst, glücklich bist und noch mehr Lebensglück nach Hause bringst.	 Gottfried Eckert Der epigenetische Power-Guide Schliesse dich dem Programm an, überlasse dich der Natur, überlasse dich der Natur, überlasse dich der Natur.	 Gottfried Eckert Die I.M.M.U.N.-Formel Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Kräften 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 deinen Vegetarius auf natürliche und gesunde Weise trainierst und damit deine Gesundheit, Vitalität und Lebensglück verdoppelst.	 Gottfried Eckert Die Vagus- & Zinnica-Routine Einzigartig: Als eBook, als Audio-CD, als eBook und Audio-CD.	 Gottfried Eckert Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine Einzigartig: Als eBook, als Audio-CD, als eBook und Audio-CD.

3TRUS

Urheberrechtlich geschützt!

Auf ein vitales Wiedersehen
im Jahr der Feuer-Ziege



3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!