



# Yi Si-QiGong

Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Holz-Schlange 2025

乙巳氣功禪

Gottfried Eckert  
Professional Edition



**Yi Si-QiGong**  
**Das QiGong-Jahresprogramm**  
**im Zeichen der Holz-Schlange 2025**

乙巳氣功禪



**Gottfried Eckert**

**Yi Si-QiGong  
Das QiGong-Jahresprogramm  
im Zeichen der Holz-Schlange 2025**

**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: 978-3-945249-73-4**

### **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 Erfüllungshelfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

### **Gottfried Eckert, «Yi Si-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Holz-Schlange 2025»**

© 2024 – 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

**Fotos:** © Jörg Lügering, [www.fotografie-one.de](http://www.fotografie-one.de) (Übungen), Manfred Pätzold (S. 11)

**Cover:** © bombomtea - Fotolia/Stock.Adobe.com #67110136 - Oriental Chinese seamless pattern background with frame; © Steuerspezi - Pixabay, #3958790 - Sonnenblume; © Jörg Lügering, [www.fotografie-one.de](http://www.fotografie-one.de)

**Printed in Germany**

**ISBN 978-3-945249-73-4**

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

## Inhaltsverzeichnis

	Von Herz zu Herz ...	6
<b>1</b>	Gut zu wissen: Stressbewältigung & Entspannung	<b>9</b>
<b>2</b>	Einführung und theoretische Grundlagen	<b>15</b>
<b>2.1</b>	Quick Facts	<b>16</b>
<b>2.2</b>	Praxishinweise	<b>22</b>
<b>3</b>	Yi Si-QiGong   Das Jahresprogramm 2025	<b>27</b>
<b>3.1</b>	QIGONG.Aktivierung	<b>37</b>
<b>3.2</b>	QIGONG.Bewegung	<b>41</b>
<b>3.3</b>	QIGONG.Atmung	<b>53</b>
<b>3.4</b>	QIGONG.Form	<b>71</b>
<b>3.5</b>	QIGONG.Meditation	<b>99</b>
<b>4</b>	QIGONG.Selbstregulation	<b>111</b>
<b>5</b>	Infothek	<b>141</b>
<b>6</b>	Anhang	<b>151</b>

**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!

## Von Herz zu Herz ...

Herzlich willkommen zu Yi Si-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Holz-Schlange 2025. 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 Holz-Schlange beginnt nach dem Sonnenkalender am 3. Februar 2025 um 22:12 Uhr und endet am 4. Februar 2026 um 04:03 Uhr. Das hier vorgestellte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Holz-Schlangen-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 Yi Si-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 Yi Si-QiGong 2025. Alles Liebe.

Herzlichst,

Gottfried Eckert :-)

堅持不懈





**Die Seiten 8 bis 13 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



# 開場白

# **2**

## **Einführung und theoretische Grundlagen**

## 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: 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

## **Yi Si-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Holz-Schlange 2025**

Das chinesische Jahr der Holz-Schlange beginnt nach dem Sonnenkalender am **3. Februar 2025** um **22:12 Uhr** und endet am **4. Februar 2026** um **04:03 Uhr**. Das hier präsentierte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Holz-Schlangen-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und unterstützt dabei, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das **Yi Si-QiGong 乙巳氣功禪** 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** **Yi Si** ist das 42. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 2. Himmelsstamm (乙 Yǐ, Yin Holz) mit dem 6. Erdzweig (巳 Sì, symbolisiert durch die Schlange). Aus energetischer Sicht trifft das Yin Holz des Himmelsstammes auf das Yin Feuer im Erdzweig.

# 乙巳氣功禪



## Die Energiematrix 2025

STUNDE 22:12	TAG 3.	MONAT Februar	JAHR 2025	
癸 <b>Gui</b> Yin Wasser	癸 <b>Gui</b> Yin Wasser	戊 <b>Wu</b> Yang Erde	乙 <b>Yi</b> Yin Holz	<b>Offene Himmels- stämme</b>
亥 <b>Hai</b> Schwein Yin Wasser	卯 <b>Mao</b> Hase Yin Holz	寅 <b>Yin</b> Tiger Yang Holz	巳 <b>Si</b> Schlange Yin Feuer	<b>Erd- zweige</b>
壬 甲 <b>Ren Jia</b>	乙 <b>Yi</b>	戊 甲 丙 <b>Wu Jia Bing</b>	庚 丙 戊 <b>Geng Bing Wu</b>	<b>Ver- steckte Stämme</b>

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

### Nutzen

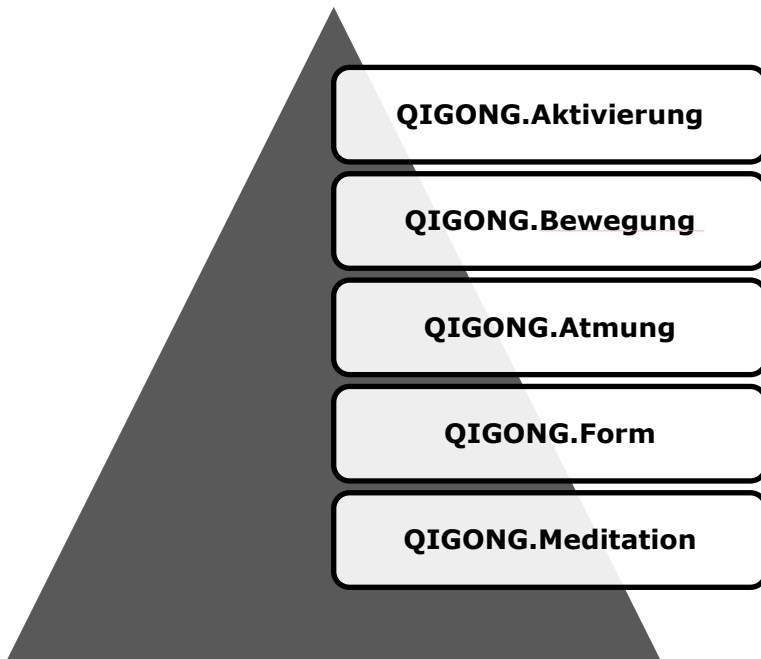
- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Ausbalancierung der Jahresenergien
- Transformation

### 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.**



# 乙巳氣功禪

# 3 Yi Si-QiGong Das Jahresprogramm 2025

⊕ 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**

**Yi Si-QiGong 乙巳氣功禪  
QIGONG.Form 氣功法  
Den inneren Drachen reiten**



**V Variante (Einsteiger):** wie beschrieben, jedoch im schulterbreiten Parallelstand ohne Heben und Senken der Beine

## Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die Hände vor das untere Dantian führen. Die Handflächen zeigen zum Körper.
- ❷ Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern, das linke Bein heben und anwinkeln.
- ❸ Zugleich die Arme langsam seitlich bis in die waagrechte Position auf Schulterhöhe steigen lassen. Die Handflächen weisen zu diesem Zeitpunkt zur Erde.
- ❹ In der weiteren Folge die Handflächen mittels Rotationsbewegung der Unterarme nach oben drehen.
- ❺ Beide Hände aus dieser Position nach innen bewegen und vor der Brust zusammenführen. Die Handflächen weisen sodann zur Erde, die Fingerspitzen ohne Kontakt zueinander.
- ❻ Die Hände vor dem Körper nach unten zum unteren Dantian bewegen.
- ❼ Währenddessen den linken Fuß wieder absetzen (schulterbreiter Parallelstand).
- ❽ Schließlich die Hände zu den seitlichen Hüftarealen führen. Die Position kurz halten.
- ↔ Wechsel: Die Übung analog auf dem linken Standbein ausführen.
- ↔ Die Übung analog im Parallelstand ausführen. Dabei die Fersen heben [❸/❹] und wieder senken [❹/❺].
- 🔄 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 2025**.



**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 2025 | Verlag: 3TRUST e.K.  
Autor: Gottfried Eckert | Paperback, s/w, 468 Seiten  
ISBN: 978-3-945249-93-2



## Aufbau und Inhalt des Kalenders

**Aktueller Monat** → **Februar 2025** | **Aktuelle Monatssäule** → **戊寅 Erd-Tiger (03.02.2025 - 04.03.2025)**  
**KW 06** ← **Laufende Kalenderwoche**

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

Tagessäule: ▼ Himmelsstamm, ▲ Erdzweig

<b>Mo</b>	▼ 癸 Gui   Yin Wasser	♯ 除日 Chu Ri
<b>03.02.</b>	▲ 卯 Mao   Hase Yin Holz	Entfernen
<b>★★</b>	🎵 金箔金 Jin Bo Jin   Metall aus Blattmetall	
	🧠 <b>A B2 C4 D4 E2</b>	➡ <b>S</b>
	🕒 Lu5, Bl66, MP9, 3E2	📄 Li Chun   chin. Neujahr (SK)

↑ **Dong Gong** (★)

🎵 **Nayin (verborgener Ton)** | 📄 **Zusatzinformationen**

🧠 **Tagescode (TC) ➡ Himmelsrichtung**

🕒 **Vitalisierungspunkte (VP)**

**Notizen (freier Text)**

**Notizen**

\_\_\_\_\_ min

**Übungspraxis**  
 vorher  nachher  
**Dauer (min)**

**Stimmung**  
**Ratingskala:** 😊 😐 😞

**Persönliches Energie-Niveau (PEN)**  
**Ratingskala:** 0 ➔ 10

## Jahressäule

- Holz-Drache | Jiǎ Chén 甲辰 (04.02.2024 - 02.02.2025)
- Holz-Schlange | Yǐ Sì 乙巳 (03.02.2025 - 03.02.2026)
- Feuer-Pferd | Bǐng Wǔ 丙午 (04.02.2026 - 03.02.2027)

## Monatssäule

- Feuer-Ratte | Bǐng Zǐ 丙子 (06.12.2024 - 04.01.2025)
- Feuer-Ochse | Dīng Chǒu 丁丑 (05.01.2025 - 02.02.2025)
- Erd-Tiger | Wù Yín 戊寅 (03.02.2025 - 04.03.2025)
- Erd-Hase | Jǐ Mǎo 己卯 (05.03.2025 - 03.04.2025)
- Metall-Drache | Gēng Chén 庚辰 (04.04.2025 - 04.05.2025)
- Metall-Schlange | Xīn Sì 辛巳 (05.05.2025 - 04.06.2025)
- Wasser-Pferd | Rén Wǔ 壬午 (05.06.2025 - 06.07.2025)
- Wasser-Ziege | Guǐ Wèi 癸未 (07.07.2025 - 06.08.2025)
- Holz-Affe | Jiǎ Shēn 甲申 (07.08.2025 - 06.09.2025)
- Holz-Hahn | Yǐ Yǒu 乙酉 (07.09.2025 - 07.10.2025)
- Feuer-Hund | Bǐng Xū 丙戌 (08.10.2025 - 06.11.2025)
- Feuer-Schwein | Dīng Hài 丁亥 (07.11.2025 - 06.12.2025)
- Erd-Ratte | Wù Zǐ 戊子 (07.12.2025 - 04.01.2026)
- Erd-Ochse | Jǐ Chǒu 己丑 (05.01.2026 - 03.02.2026)

## Weiterführende Periodika von 3TRUST

## WERBUNG

- Der Sonnenkalender 2025. Finde und gestalte dein Sonnenglück! (Buchkalender, ISBN 978-3-945249-44-4)
- Mein digitaler Sonnenkalender 2025 (Ebook|Deutsch)
- TongShu XP 2025 (Ebook|Deutsch)
- Das QiGong-Brevier 2025. Mein 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.Campus, Schutz- und Immun-QiGong, My-QiGong.Workshop "Yi Si-QiGong 2025" 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**

### Top-Tipp



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

## 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



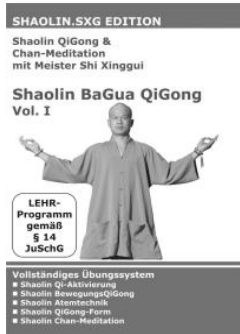
**Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-30-7

**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

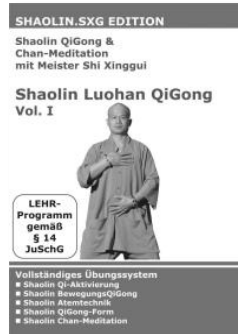
## WERBUNG



**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



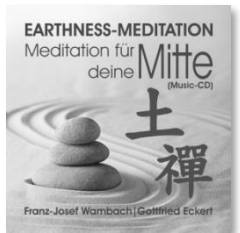
**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Energie in Harmonie**  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 Laufzeit: ca. 42:20 min  
 ISBN: 978-3-945249-04-8



**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  
Feuer-Pferdes

丙午





# Herzlich willkommen zu Yi Si-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen der Holz-Schlange 2025.

Das chinesische Jahr der Holz-Schlange beginnt nach dem Sonnenkalender am 3. Februar 2025 um 22:12 Uhr und endet am 4. Februar 2026 um 04:03 Uhr.

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

Das Yi Si-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 gänzlich 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. Yi Si-QiGong. Holz-Schlange 2025. Energiematrix. Jahresprogramm. Gottfried Eckert

**3TRUST e.K.**  
Verlag, Media & Services  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

ISBN: 978-3-945249-73-4



€ 25,00  
[D]