



Veran-
staltungs-

Folder



Liebe Interessentin,
lieber Interessent,

wir laden dich ganz herzlich zum

9. MY-QIGONG.SUMMER- OPENING SYLT 2020

nach Westerland ein.

Auch im Jahr 2020 veranstalten wir wieder einen Präventionskurs, der von vielen Krankenkassen bezuschusst wird.

Erlebe **LIVE** das neu entwickelte **GENG ZI-QIGONG**, das im Einklang mit den Energien des Metall-Ratte-Jahres 2020 ist.

Wir sehen uns auf Sylt!

Herzlichst,

Dein Gottfried Eckert



Präventionskurs ID: 20181203-1064862

My-QiGong.Workshop (Kompakt)

23. und 24. Mai 2020
Westerland auf Sylt

QiGong 氣功 ist neben Akupunktur und Moxibustion, Pflanzen- und Kräuterheilkunde, Ernährung/Diätetik und TuiNa-/An-Mo-Massage eine der insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der Begriff wurde in den 1950er Jahren geprägt.

Die Ursprünge von QiGong sind indes tief in der chinesischen Geschichte verborgen. Die ältesten Übungen sind aus der Zeit um 2.700 v. Chr. überliefert. Qi Gong (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.

氣功



Der Kompaktkurs "**My-QiGong.Workshop (Kompakt)**" ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Er 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 passgenaue Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Präventionsnutzen 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.

Energetischer Mehr-Wert

Das Übungsprogramm ist zudem im Einklang mit den Energien des Jahres 2020. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte des Metall-Ratte-Jahres systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus.

庚子氣功禪

**Geng Zi-QiGong
by Gottfried Eckert**



My-QiGong.Workshop (Kompakt)

Gesundheitsfokus

- Körperliche Entspannung
- Mentale Ruhepolung
- Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen

Merkmale

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

Veranstaltung

My-QiGong.Workshop (Kompakt)

Veranstaltungstermin

Samstag, 23. Mai 2020 – Sonntag, 24. Mai 2020

Veranstaltungsdauer

2 Tage en suite (8 Einheiten à 90 min.)

Veranstaltungszeiten

Sa 10:00 – 13:00 Uhr + 15:00 – ca. 18:00 Uhr

So 09:00 – 12:00 Uhr + 14:00 – ca. 17:00 Uhr

Änderungen vorbehalten. Überziehungen sind möglich.

Veranstaltungsprogramm

Inhaltlicher Rahmen

Information/Theorie

- Basics: Stresslehre
- QiGong in der geschichtlichen Entwicklung, geistige Wurzeln, Grundzüge und Betrachtungen
- Zentrale Begriffe in ihren philosophischen, sozialen und gesundheitspraktischen Kontexten
- Traditionelle chinesische Grundkonzepte
- Praxishinweise
- u.v.m.

Praxistraining

- Vorbereitende Übungen, Körperhaltung, schulterbreiter Parallelstand, Erdung
- QIGONG.Aktivierung: 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; Innere Weite; Entspannung; Beruhigung; Reinigung; Stärkung und Schutz
- QIGONG.Form: QiGong-Übungsfolge für Körper, Geist und Seele zur sanften, effektiven nachhaltigen Entspannung
- QIGONG.Meditation: Begleitende Chan-Meditation: Die Urform des Zen. Meditative Praxis in Stille, Selbstregulationstechniken
- Supervision, Reflexion, Begleitung

Veranstaltungsziele

- Kenntnis der Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung; Erlernen der Entspannungsmethode "QiGong"
- Entwicklung von individuellen Handlungskompetenzen in Abhängigkeit von den persönlichen Voraussetzungen (Körperliche Entspannung, Mentale Ruhepolung, Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen)
- selbständiges Praktizieren der vermittelten QiGong-Übungen und Integration in den Alltag
- intensive Eigenerfahrung und persönliche Entwicklung

Veranstaltungsmethodik

- Es kommen darbietende, entwickelnde, aufgebenderarbeitende und verarbeitende Unterrichtsformen zur Anwendung. Diese werden mit den Sozialformen Kursleiterzentrierung, Einzelarbeit, Partnerarbeit und Gruppenarbeit situationsgerecht und zielorientiert verbunden.
- Potenzielle Methoden sind u.a.: Lehrgespräch/Kursleiter-Input, Demonstration, Praxistraining (4 Stufen: Vormachen - Erklären - Nachmachen - Korrigieren, Sichern, Verstärken), Differenzielles Lernen, Supervision, Intervention.
- Alle vorgestellten Übungen und Techniken werden ausführlich praktisch eingeübt. Die TeilnehmerInnen erhalten kontinuierlich Rückmeldungen im Kursprozess. Sie werden befähigt, die erworbenen Fertigkeiten und Kenntnisse selbstständig anzuwenden, in ihren beruflichen und privaten Alltag zu integrieren und nach Kursabschluss eigenverantwortlich fortzuführen.

Teilnehmerkreis

- Alle Menschen mit Stressbelastungen, die eine wirkungsvolle Methode zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten.
- Es bestehen keine besonderen Teilnahmevoraussetzungen. Das Angebot ist für EinsteigerInnen/WiedereinsteigerInnen - jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen - gleichermaßen geeignet.
- Das Angebot richtet sich insbesondere an interessierte Menschen, denen die regelmäßige Teilnahme an einem Kurs über mehrere Wochen aufgrund privater oder beruflicher Gründe (z.B. unregelmäßige Arbeitszeiten, Schichtarbeit, Mehrbelastung wegen Pflege oder Betreuung von Angehörigen oder Kindern) nicht möglich ist.

Gruppengröße: max. 15 TeilnehmerInnen

Abschluss

Teilnahmezertifikat: My-QiGong.Workshop (Kompakt)

Veranstaltungsleiter/Kurs-Durchführung

Gottfried Eckert. Experte für Gesundheitsförderung und -management. Fachbuchautor. Shaolin QiGong-Trainer und –Ausbilder. Er leitet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales und ist Inhaber der 3TRUST e.K.

Veranstaltungssprache

Deutsch

Leistungen

- Veranstaltungsteilnahme
- ausführliche Teilnehmerunterlage (Kursbuch)
- Teilnahmezertifikat
- QiGong und Chan Duan Wei-Pass
- Assessment
- Persönlicher Trainingsplan
- Nachbetreuung

Urlaubsfeelings inklusive!

QiGong und Chan Duan Wei-Credits

2 Credits

Die IBGS bietet ihren Veranstaltungsteilnehmerinnen und -teilnehmern exklusiv die Möglichkeit zur QiGong und Chan Duan Wei-Graduierung. Die Veranstaltungsteilnahme wird im QiGong und Chan Duan Wei-Pass dokumentiert.

Teilnahmegebühr

Endpreis pro Person: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt.

Der Endpreis versteht sich inklusive aller Preisbestandteile. Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten sind nicht im Preis inbegriffen.

① Paar-/Friends-Bonus auf Anfrage



Krankenkassenzulassung

Der Präventionskurs "**My-QiGong.Workshop (Kompakt)**" - Kurs-ID: 20181203-1064862 - mit der Kursleitung Gottfried Eckert entspricht dem aktuellen Leitfadens Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" und ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen ([↘ Liste](#)) zertifiziert worden.

Krankenkassenzuschuss

- Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden.
- Nicht erstattungsfähig sind etwaige Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten, Kurtaxe u.ä.
- Die entsprechenden Regelungen kann der Versicherte bei seiner Krankenkasse erfragen.
- Die Erstattung an den Versicherten erfolgt nach Abschluss des Präventionskurses durch die Krankenkasse.
- Voraussetzung für die Erstattung durch die Krankenkasse ist die tatsächliche, regelmäßige Teilnahme (min. 80% der Kurseinheiten).
- **Wichtiger Hinweis: Die Teilnahme an dem Kompaktkurs muss zwingend vorab bei der Krankenkasse beantragt und vor Kursbeginn von dieser genehmigt werden!**

Veranstaltungsort

Gymnasium Sylt (Sporthalle)
Tonderner Straße 12
D-25980 Sylt (OT: Westerland)

Das Sylter Gymnasium ist das nördlichste Gymnasium Deutschlands. Es befindet sich im Ortsteil Westerland.

Lage des Gymnasiums

Bitte anhand der bereitgestellten [Karte](#) orientieren.



Sylt – Die Promi-Insel mit Flair

Sylt ist die nördlichste und zugleich größte deutsche Nordseeinsel. Über den Hindenburgdamm ist Sylt mit dem Festland verbunden.

Ein paar Fakten:

5 Gemeinden. 12 Ortschaften. 21500 Einwohner. 56000 Gästebetten. 800000 Urlaubsgäste p. a.

Einen Übersichtsplan über die Insel gibt es [hier](#) zum Download. Zur umfassenden Orientierung steht eine interaktive [Karte](#) zur Verfügung.

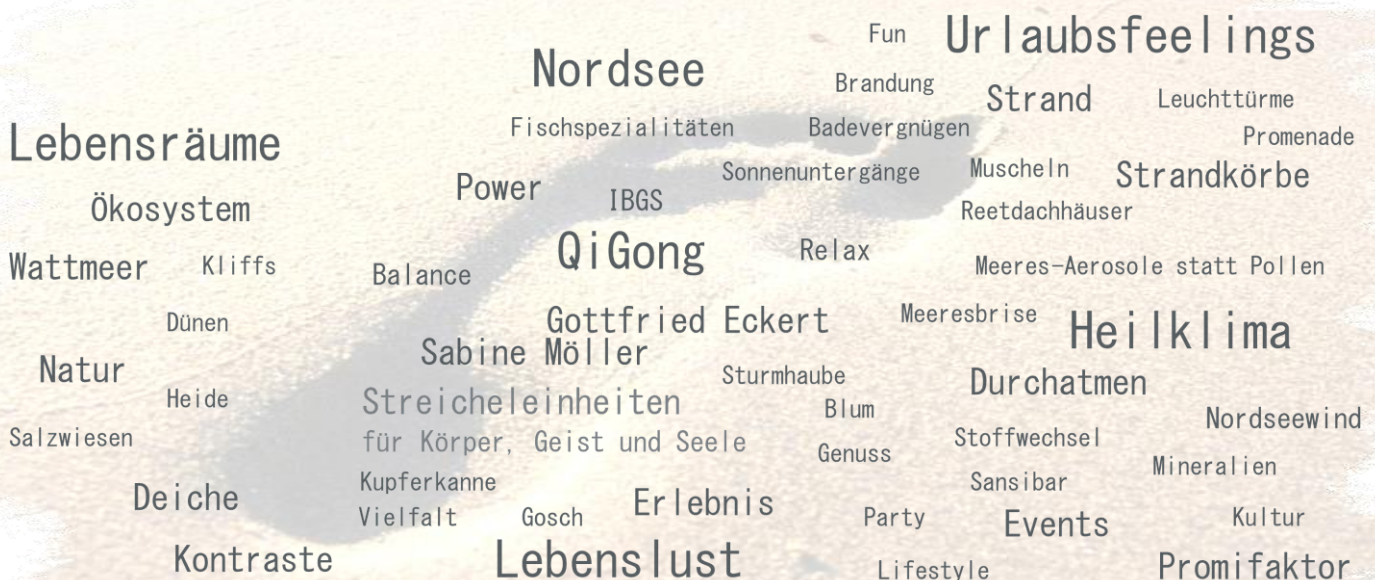
Allgemeine Informationen: www.sylt.de

Sylt – Heilklimatischer Turbo

Sylt meets QiGong. Ein einzigartiges Rendezvous von insularer Schönheit und vitalharmonischem Sein in exklusiver, heilklimatischer Atmosphäre.

Sylt mit seiner jodhaltigen, um Aerosole angereicherten, reinen Seeluft bietet optimale Bedingungen für tiefgehende, hochwirksame QiGong-Trainings. QiGong indes offeriert zahlreiche synergetische Methoden, Techniken und Instrumente für einen schnellen Direktzugang zu den heilklimatischen Ressourcen.

Typisch Sylt



Sylt – finde ich gut!

An- und Abreise

- Flugzeug: www.flughafen-sylt.de
- Bahn (Personenzug): www.bahn.de, www.nob.de
- Auto: www.syltshuttle.de, www.rdc-deutschland.de, www.syltfaehre.de
- Schiff: www.syltfaehre.de

Weiterführende Infos unter:

www.sylt.de/service/anreise.html



Veranstalter

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
Internet: www.my-qigong.company

Kooperationspartner

QIGONG AUF SYLT
Sabine Möller
Am Grenzkrug 12a
D-25980 Sylt
Fon: + 49 (0)4651 927226
Email: info@qigong-auf-sylt.de
Internet: www.qigong-auf-sylt.de

Qualitätsmerkmale der IBGS-Veranstaltungen

Veranstaltungen für alle.

Wir machen mit großer Freude Veranstaltungen für Menschen, die an innerem Wachstum interessiert sind. Wir eröffnen dabei Raum für den kontinuierlichen Prozess der persönlichen Entwicklung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden dort abgeholt, wo sie gerade sind. Und alle profitieren individuell und auf ihre Weise. Das Motto: Für alle. Höchst persönlich!

Tradition und Moderne.

Wir vereinen Tradition und Moderne bei den Veranstaltungen. Hierzu bedienen wir uns ausgewählter Übungen und Techniken aus fernöstlichen Traditionen und machen sie für den modernen Menschen im westlichen Kulturkreis und seine spezifischen Bedürfnisse nutzbar. Das harmonische Set-Up: Traditionell fernöstlich inspiriert. Modern westlich adaptiert, konfiguriert und inszeniert!

Hautnah an der Quelle.

Unser Know-how haben wir aus erster Hand, unmittelbar und unverfälscht von der Quelle. Davon profitieren nicht zuletzt unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Das Plus: Traditionelle Direktverbindung!

Mit System.

Wir lieben und leben Systeme. Allen Veranstaltungen liegen einzigartige, systemdynamische Konzepte zugrunde. Übungsvielfalt und -variationen sowie ständige Innovationen sichern indes einen optimalen Trainingserfolg und sorgen für Abwechslung. Der Vorzug: Vollkommene, multifunktionale Übungssysteme anstelle einer Reihe losgelöster Einzelübungen!

Hocheffektive westliche Methodik.

Wir bauen bei den Veranstaltungen auf moderne westliche Methodik. Methodenvielfalt und die aktive Förderung von Selbständigkeit und Eigenverantwortung gehören u.a. zu unseren Grundsätzen. Potenzielle Methoden sind: Trainer-Input, (videogestütztes) Praxistraining in Stufen, Differenzielles Training, Supervision, Intervention, Intervention (Peergroups) u.v.m. Situationsgerecht und zielorientiert kommen Sozialformen, wie Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten zur Anwendung. In Abhängigkeit von der Gruppengröße bieten wir Team-Teaching an, d.h. zwei oder mehrere qualifizierte Trainerinnen bzw. Trainer begleiten die Teilnehmergruppe und geben bei Bedarf individuelle Unterstützung und Hilfestellung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein persönliches Feedback hinsichtlich ihrer Stärken und Entwicklungspotenziale. Auf den Punkt gebracht: Das *Wir* und *Wie* macht den Unterschied!

Ganzheitlichkeit.

Unsere Veranstaltungen verfolgen das Prinzip der Ganzheitlichkeit. Zum Wohle unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer spannen wir einen weiten Bogen. Das Leitmotiv: Einheit in der Vielfalt!

Mit Herz.

Die Grundstimmung bei den Veranstaltungen zeichnet sich aus durch: Einfachheit. Leichtigkeit. Freiheit. Freude. Humor. Lachen. Kurzum: Veranstaltungen von Herz zu Herz!

Professionelle Veranstaltungsunterlagen und -medien.

Ausführliche, methodisch-didaktisch aufbereitete Veranstaltungsunterlagen und -medien unterstützen während des Ausbildungs- bzw. Trainingsprozesses und dienen der nachhaltigen Sicherung des Ausbildungs-/Trainingserfolges - auch über die Veranstaltung hinaus. Ein Mitschreiben ist entbehrlich. Und das bedeutet: Konzentration auf das Wesentliche - die Übungspraxis!

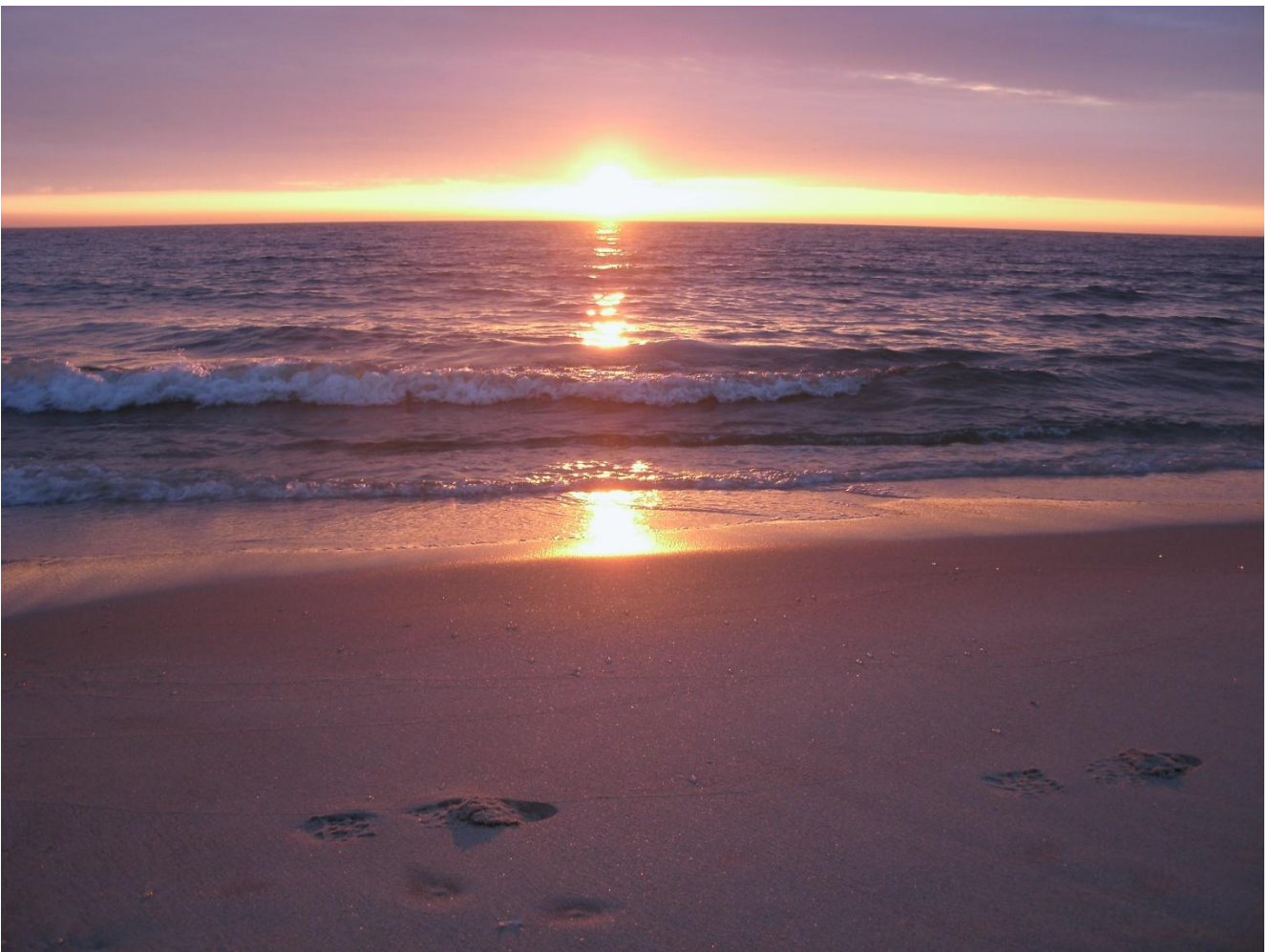
Stimmige Rahmenbedingungen.

Damit sich unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer rundum wohlfühlen, achten wir auf adäquate Rahmenbedingungen: Professionelle Veranstaltungsorganisation. Proaktive Information und Kommunikation. Kontaktbequemlichkeit. Kundenorientierung. Nachbetreuung. Qualitätssicherung, kontinuierliche Verbesserung und Innovation. Und ... und ... und. Last but not least: Auch das Drumherum stimmt!

Jetzt buchen ...

Aus Qualitätsgründen ist die Teilnehmerzahl auf 15 limitiert. Frühzeitige Buchung erforderlich!

mail@my-qigong.company



Bis Mai 2020 ist noch soooooooooooooo lang?

Dann bietet womöglich "Die kleine Sylt-Pause" eine vorfreudig-vergnügeliche, energiegeladene Abwechslung!

Die kleine Sylt-Pause

Autoren: Eckert, Möller, Schreiber

Verlag: 3TRUST e.K.

Sprache: Deutsch

Paperback, s/w, 100 Seiten

ISBN: 978-3-945249-50-5

Infos/Bestellung:

www.3trust-media.com



Unterkünfte

Für eine erste Orientierung ist das Sylter [Gastgeberverzeichnis](#) hilfreich.

Zur weiteren Information: www.fvv-westerland.de, www.gastgeber-sylt.de, www.sylt-travel.de, www.sylt-tourismus.de

Hotels. Pensionen. Ferienwohnungen und -häuser. Privatzimmer. Camping- und Zeltplätze ... Sylt bietet für jeden Geschmack und jeden (!) Geldbeutel die passende Unterkunft. Psst ... Insiderinfo. Nicht weitersagen: Auf der Promi-Insel hat nur der "Frühe Vogel" die "Qual" der Wahl!!! Also: Nicht lang schnacken. JETZT frühzeitig die favorisierte Unterkunft buchen und sparen. Denn: Wer zu spät kommt ...

Einzelzimmer, Doppelzimmer und Appartements auf Sylt

Haus Möller

Am Grenzkrug 12 + 12a

D-25980 Sylt-Tinum auf Sylt

Infos/Buchung: www.willkommen-auf-sylt.de

① 7 min Fußweg zum Bahnhof/Beginn Fußgängerzone in Westerland; Kostenfreies Shuttle zum Veranstaltungsort

Preislisten

- [Einzelzimmer 1-3](#)
- [Doppelzimmer 4](#)
- [Doppelzimmer 5](#)
- [Appartements 1-4](#)

* Änderungen und Irrtum vorbehalten.

Preisbeispiel:
Übernachtung
im EZ
€ 40,00
pro Nacht (bei
4 Übernachtungen)*

Gastronomie

Das gastronomische Angebot auf Sylt ist vielseitig. Vom Strand-bistro über die gutbürgerliche Gaststube bis zum Sterne-Restaurant – Sylt wird jedem kulinarischen Bedürfnis gerecht. Auch wenn Sylt als Mekka der Fischrestaurants, -bistros und -buden glänzt, kommen selbstverständlich auch die Liebhaberinnen und Liebhaber der veganen, vegetarischen, mediterranen und asiatischen Küche voll auf Ihre Kosten.

Zur weiteren Information:

- www.sylt-kompass.de/gastronomie-auf-sylt.html
- www.sylt.de/entdecken/kulinarik.html
- www.syltqigong.de

Ernährungs-Tipp:
Fisch ist ein
wichtiger
Lieferant von
essentiellen
OMEGA3-
Fettsäuren

www.fisch-blum-sylt.de
www.gosch.de



敘爾特島氣功
寬心見明

SyltQiGong
Weites Herz. Klare Sicht.

Impressum

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales
Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.)

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied

Fon: + 49 (0)2631 405535

Email: mail@institut360.de | mail@my-qigong.company

Internet: www.institut360.de | www.my-qigong.company

Sitz des Instituts: Neuwied

Institutsleiter: Gottfried Eckert

Umsatzsteuer-ID: DE243977788

© 2019 IBGS. Alle Rechte vorbehalten.

Fotos:

- FotoStudio ONE, www.fotostudio-one.de
- Archiv 3TRUST e.K., www.3trust-media.com
- Sabine Möller, www.willkommen-auf-sylt.de