

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2014



1. Welche Verbesserung schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?

Besserer Stand Beine und Knie.
Besser zur Ruhe kommen, bewuster und aufmerksamer.
Bessere Entspannung und Körpergefühl.
Besserung des oberen Wirbelbereiches.
Bessere Durchblutung.
Besserung der Beweglichkeit, mehr Ausdauer und Ausgeglichenheit.
Besserung der Gelenkschmerzen in der Schulter.
Besserung beim Astma durch Atemübungen

2. Welche Verschlechterungen schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?

Keine

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Duft-Qi-Gong (3x), die langsameren (es werden die Muskeln mehr beansprucht aber nicht die Gelenke)
Grundübungen.

4. Welche Übungen magst du überhaupt nicht, oder sollen weggelassen werden?

Kleiner, Mönchsgang wegen Hüftatrose,
Windmühlen strengen mich an,
Das Fenster

5. Für welche Körperliche Verbesserung, sollen wir nach Übungen suchen? (wünsche von neuen Teilnehmern)

Hüftgelenksarthrose, Rückenschmerzen,
bessere Balance, Gelenke, Arthrose in den Händen,
Haltung für Arme und Beine

6. Sonstige Wünsche?

gefällt mir alles, keine, zur Ruhe finden,
zur Auffrischung Video Duft-Qi-Gong, weiter so.