

Auswertung: (bisherige Eingänge) Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2018



1. Welche Verbesserung schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
 - Weniger Muskelbeschwerden im Nacken und Rücken.
 - Neurodermitis ist seit langem nicht mehr aufgetreten!
 - Schmerzende Schulter (stand vor einer OP wurde abgesagt wegen anderer Krankheit) nach dem ich mit Qi-Gong begonnen hatte verschwanden die Schmerzen nach und nach.
 - Asthma hat sich enorm verbessert.
 - Wohlbefinden durch langsam fließende Bewegungen.
 - Fühle mich Körperlich besser durch die Übungen und das richtige Atmen.
 - Mehr Vitalität und Wohlgefühl durch besseres Körper Bewusstsein.
 - Entspannung und Kräftigung des Körpers.

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

keine

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?
 - Brokatübungen
 - Lotusblume
 - Kräftigung und Dehnübungen für den Rücken
 - Atemblume
 - AOK-Übungen
 - Duft-Qi-Gong
 - Fast alle
 - Kleiner Mönchsgang
 - Gleichgewichtsübungen

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

- Keine
- Tier-Qi-Gong
- Kleiner Möchsgang

5. Für welche körperliche Verbesserung, sollen wir nach Übungen suchen?

- Für den Rücken
- Zum Abnehmen
- Kniemassage
- Schultergelenk
- Ist ausgewogen

6. Sonstige Wünsche?

- Öfters wiederholen der Übungen
- Keine
- Im Sommer draußen Üben

7. Wie hat dir die Art der Übungen gefallen?



8. Wie kamst du mit den Übungen zurecht?



9. Wirst du Qi-Gong weiter üben?



10. Wie lange machst du Qi-Gong Übungen schon?

3 bis 10 Jahre