

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2014



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

Besseren Schlaf
Entspannter in einigen Lebenssituationen.

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

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Paradiesvogel

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

Der alte Mann streicht seinen Bart.

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

Schulter Nackenbereich.

6. Sonstige Wünsche?

Vorstellungsrunde (Kenne nach 2 Jahren.
von einigen die Namen nicht)
Sich auf das Du einigen!

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2014



1. Welche Verbesserung schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
*Besserung der Gelenkschmerzen in der Schulter
Besserung beim Asthma durch Atemübungen*
2. Welche Verschlechterungen schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
keine
3. Welche Übungen gefallen dir am besten?
Alle
4. Welche Übungen magst du überhaupt nicht,
oder sollen weggelassen werden?
Das Teuskas
5. Für welche Körperliche Verbesserung, sollen wir nach Übungen suchen?
?
6. Sonstige Wünsche?
weil so

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2014



1. Welche Verbesserung schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
 - Beweglichkeit ist verbessert
 - Allgemeines Wohlbefinden
 - Besinnung auf sich selbst
2. Welche Verschlechterungen schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
?
3. Welche Übungen gefallen dir am besten?
Das Fenster öffnen und den Mond genießen
Der Mönchsgang
Schnee in den Windwischen
4. Welche Übungen magst du überhaupt nicht, oder sollen weggelassen werden?
→ Übungen von Qi Gong Doreing
Der Bär
5. Für welche Körperliche Verbesserung, sollen wir nach Übungen suchen?
 - Wirbelsäule im besonderen Brust- und Halswirbel
6. Sonstige Wünsche?
→ Video Duft-Qi-Gong ^(zur Auffrischung) anschauen

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2014



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

Allgemeine Beweglichkeit, Ausdauer
und Ausgeglichenheit

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

keine

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Duft Qi-Gong

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

persönlich habe ich Schmerzen beim
"Mönchsang", wegen der Hüftbewegung bei
der Fußdrückung nach außen wegen Arthrose

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

Beweglichkeit bei Hüftgelenksarthrose u.
Rückenschmerzen

6. Sonstige Wünsche?

es gefällt mir alles wie wir üben.
Ein großes Kompliment unseren
Lehrern!

Danke schön Reiner



Umfrage zur Qualitätssteigerung
bei den Qi-Gong Übungen 2014

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

Die langsameren Bewegungen
finde ich (für mich) besser,
es werden zwar die Muskeln
mehr beansprucht, aber nicht
die Gelenke.

Die Windmühle sind (für mich)
nicht so gut, streift an,
Etwas kürzer wäre (für ^{mich} ~~besser~~)
besser.

2. Für welche körperliche Verbesserung sollen wir nach Übungen suchen?

6.11.2014

6. Sonstige Wünsche?

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2014



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

Entspannung, bessere Durchblutung

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

/

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Dreit- Qi - Gong langsam!

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

/

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

Balance

6. Sonstige Wünsche?

keine!

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2014



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

Entspannung, besseres Körpergefühl

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

Keine

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Duft Qi-Gong

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

Keine

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

Arme, Beine

6. Sonstige Wünsche?

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2014



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

Besserung im ob. Wirbelbereich

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

Ø

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

alle

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

Ø

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

für die Gelenke

6. Sonstige Wünsche? nein

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2014



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

Zur Ruhe kommen

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

keine

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

ruhige, langsame, fließende
Bewegungen

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

keine

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

Für Arthrose in den Händen

6. Sonstige Wünsche?

Zur meisten Ruhe finden

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2014



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

zur Ruhe kommen, bewusster
sein, aufmerksam.

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

keine

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

alle

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

keine

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

Halteung, Gleichgewicht, Koordination

6. Sonstige Wünsche?

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2014



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

Stand, Beine, Knie

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

keine

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Grundübungen, erfd, kapsane

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

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

6. Sonstige Wünsche?