

## Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi-Gong Übungen 2009



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

~~die~~ Innerliche Ruhe, Ausgeglichenheit  
Kleine Hilfe bei Migräne

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

\_\_\_\_\_

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Duft Qi-Gong  
Tenskr, Pinguin,  
Organatmen

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

\_\_\_\_\_

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

Migräne, Verspannungen  
nicht abstrahlen können

6. Sonstige Wünsche?

Reiner soll so weiter machen

## Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi-Gong Übungen 2009



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

Durch sanfte Bewegungs- und Atemübungen die eigene Fitness zu verbessern. Übungen kann man auch als älterer Mensch noch ausführen.

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

Bis jetzt noch keine

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Man sollte auch Übungen die einem nicht so sehr gefallen mit einbinden. Vielleicht sind in der Gruppe Personen denen diese Übungen gefallen.

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

Meiner Meinung nach sollten auch solche Übungen die einem nicht so sehr gefallen durchgezogen werden.

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

Meiner Meinung sollte man jetzt schon mehr Übungen Qi-Gong - Duft-Qi-Gong Teil II einfließen lassen

6. Sonstige Wünsche?

## Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi-Gong Übungen 2009



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

Da ich auch noch andere Sportarten betreibe, kann ich hier auf keine definitive Antwort geben.

Auf jeden Fall fühle ich mich rund um wohl

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

keine

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Am besten gefallen mir die sogenannten AOK Übungen, aber die Brokat Übungen sind auch ok. Beim Taft Qi-Gong gefällt mir die regelmäßige Wiederholung und der immer gleiche Ablauf!!

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

Generell weglassen sollte man keine. Mir gefällt das Du immer wieder Abwechslung bringst und dich an neue Übungen traust

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

/

6. Sonstige Wünsche?

Ich freue mich auf Taft Qi Gong  
Teil II

## Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi-Gong Übungen 2009



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

Verbesserung des Allgemeinbefindens

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

keine

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

generell alle Übungen

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

keine

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

vielleicht Gedächtnisübungen und Übungen zur Gewichtsreduktion.

6. Sonstige Wünsche?

keine speziellen

## Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi-Gong Übungen 2009



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

allgemeines Wohlbefinden

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

keine

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Luft-Qi Gong, der Händchengang, Tiermassage  
Das Fenster öffnen und den Mund genießen.

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

keine

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

allgemein

6. Sonstige Wünsche?

keine - weiter so

## Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi-Gong Übungen 2009



1. Welche Verbesserung schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
2. Welche Verschlechterungen schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
3. Welche Übungen gefallen dir am besten?  
*Deft - Qi Gong*
4. Welche Übungen magst du überhaupt nicht,  
oder sollen weggelassen werden?
5. Für welche Körperliche Verbesserung, sollen wir nach Übungen suchen?
6. Sonstige Wünsche?

## Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi-Gong Übungen 2009



1. Welche Verbesserung schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?  
*Verbesserung des Wohlbefindens,  
Atmung, Gelenke, Sinne.*
2. Welche Verschlechterungen schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
3. Welche Übungen gefallen dir am besten?  
*Gelenke, Gesicht/Kopf, Konzentration, Duft-Qigong  
Brokat, AOK, Beckenboden.*
4. Welche Übungen magst du überhaupt nicht,  
oder sollen weggelassen werden?
5. Für welche Körperliche Verbesserung, sollen wir nach Übungen suchen?
6. Sonstige Wünsche?  
*eotl. Duft-Qigong II u. Stillen Qigong*

## Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi-Gong Übungen 2009



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

mehr Beweglichkeit der Gelenke,  
hauptsächlich Schulter u. Knie

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

0/0

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?

Allgemein befinden, Gelenkheit

6. Sonstige Wünsche?

nein