

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2018



1. Welche Verbesserung schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
Weniger körperliche und mentale Beschwerden, bin aktiver und vitaler!
 2. Welche Verschlechterungen schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
Auch mir keine bewusst!
 3. Welche Übungen gefallen dir am besten?
mag eigentlich alle Übungen
mag Abwechslung der Übungen
wkt. wie schon gemacht "Etwas Neues"
z.B. die Übung mit Stuhl
 4. Welche Übungen magst du überhaupt nicht,
oder sollen weggelassen werden?
 5. Für welche Körperliche Verbesserung, sollen wir nach Übungen suchen?
Muskelaufbau (ganzer Körper)
besonders die kleine Muskeln
Übungen für Gelenke & Knochen!
 6. Sonstige Wünsche?
wie Pos. 5
-

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?

fast 1 Jahr

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2018



1. Welche Verbesserung schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
Weniger Muskelbeschwerden im Nacken + Rücken
Neurodermitis ist seit ~~langem~~ ^{langerem} nicht mehr aufgetreten!
2. Welche Verschlechterungen schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
keine
3. Welche Übungen gefallen dir am besten?
Das Fenster öffnen und den Hand genießen
Gleichgewichtsübung
kl. Mönchsgang
4. Welche Übungen magst du überhaupt nicht,
oder sollen weggelassen werden?
die Tiere, besonders der Bär
5. Für welche Körperliche Verbesserung, sollen wir nach Übungen suchen?
^{pleas} für Rücken
zum Abnehmen
6. Sonstige Wünsche?
im Sommer mal 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?

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2018



1. Welche Verbesserung schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
Schmerzendes Schulters. (Stand vor ein OP, wurde wegen anderer Krankheit abgesagt) nach dem ich mit Qi-Gong angefangen hatte verschwanden die Schmerzen nach und nach. Asthma hat sich enorm verbessert.
2. Welche Verschlechterungen schreibst du den Qi-Gong Übungen zu?
keine
3. Welche Übungen gefallen dir am besten?
Duft-Qi-Gong, kleines Kordisganz
4. Welche Übungen magst du überhaupt nicht, oder sollen weggelassen werden?
Tier-Qi-Gong
5. Für welche Körperliche Verbesserung, sollen wir nach Übungen suchen?
6. Sonstige Wünsche?
keine

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?

10 Jahre

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2018



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

Langsam fließende Bewegungen in
Verbindung mit der Atmung fördern das Wohlbefinden

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

Bei allen Übungen keine Verschlechterung

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Fast alle

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

Mönchsgang

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

Knie massage, Schultergelenk

6. Sonstige Wünsche?

7. Wie hat dir die Art der Übungen gefallen?

☆☆☆☆☆ 4,5 Sterne

8. Wie kamst du mit den Übungen zurecht?

☆☆☆☆☆ 4 Sterne

9. Wirst du Qi-Gong weiter üben?

☆☆☆☆☆ 4,5 Sterne

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

9 Jahre

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2018



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

Richtiges Atmen und die Übungen.
Fühle mich körperlich besser!

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?

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

6. Sonstige Wünsche?

7. Wie hat dir die Art der Übungen gefallen?



8. Wie kamst du mit den Übungen zurecht?



gut

9. Wirst du Qi-Gong weiter üben?



ja

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

ca. 3 Jahre

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2018



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

Mehr Vitalität, besseres Körper-Bewußtsein
Wohlfühl

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

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Aok Übungen Atemblume

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

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

6. Sonstige Wünsche?

Ich würde es gut wenn die einzelnen
Übungen öfter wiederholt würden.

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?

9 Jahre

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2018



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

die Übungen entspannen und
kräftigen den Körper

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

—

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Die Brokatübungen, Lotusblume,
Kräftigungs + Dehnübungen für den
Rücken.

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

keine

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

ist ausgewogen

6. Sonstige Wünsche?

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?