

Umfrage zur Qualitätssteigerung bei den Qi - Gong Übungen 2009 Zusammenfassung der Antworten



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

Beschwerdefreiheit der Gelenke, hauptsächlich Schulter und Knie.

Ich fuehle mich rundum Wohl und Entspannt.

Allgemeine Verbesserung der Fittnes.

Innerliche Ruhe, Ausgeglichenheit.

Kleine Hilfe bei Migräne. Verbesserung der Atmung, Gelenke und Sinne.

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

Keine

3. Welche Übungen gefallen dir am besten?

Duft-Qi-Gong, Uebungen Fenster, Märchenvogel, Stein heben usw.

Brokatureübungen, Pinguin, Organatmen.

Der kleine Mönchsgang. Tiernassagen, Beckenboden, Konzentrationsuebungen, Gesichts und Kopfmassage.

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

Keine,

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

Allgemeinbefinden, Gelassenheit, Migräne, Verspannungen, zum Abschalten, Gedächtnisuebungen, Gewichtsreduktion,

6. Sonstige Wünsche?

Keine, Duft-Qi-Gong 2, weiter so, stilles Qi-Gong.