

## **Das erzählten TeilnehmerInnen:**

### **Teilnehmerin, 67 Jahre,**

Seit ich Qi Gong mache, bin ich wesentlich beweglicher geworden, gehe wieder aufrechter, schlafe viel besser und habe eine positivere Lebenseinstellung. Auch meine Bluthochdruckattacken haben sich wesentlich verringert.

### **Teilnehmerin, 43 Jahre,**

Ich war beeindruckt, dass die Übungen bereits beim ersten Mal wirkten, und wie leicht sie zu erlernen waren.

### **Teilnehmerin, 47 Jahre,**

Schmerzen im Lendenwirbelbereich, welche seit 3 Jahren permanent da waren, waren nach einigen Übungen und Massage von Akupunktur-Punkten weg.

### **Teilnehmer, 44 Jahre,**

Schon der erste Abend hat was gebracht. Ich merke, wie sich meine Verspannungen lösen.

### **Teilnehmerin, 30 Jahre,**

Ich schlafe inzwischen wesentlich besser. Nach dem zweiten Kursabend habe ich seit Monaten zum ersten Mal wieder durchgeschlafen.

### **Teilnehmer, 55 Jahre,**

Die Wirkungsweise der Übungen ist sehr interessant. Bei einigen Übungen spüre ich deutlich, wie meine Bronchien frei werden.

### **Teilnehmerin, 53 Jahre,**

Nach den Übungen hat man ein Gefühl, dass man mit sich und der Welt in Einklang ist. Man ist total entspannt und schwebt dahin.

### **Teilnehmerin, 42 Jahre,**

Seit 3 Jahren gehe ich von einem Arzt zum nächsten, aber meinen Arm kann ich dennoch nur unter Schmerzen bewegen. Nach einem Intensiv-Wochenende waren die Schmerzen zu 80 % weg. Seither kann ich durch regelmäßiges Üben die Schmerzen in Schach halten.