Beurteilung Xin Yi Qigong mit Master Wu, 07.11. – 09.11.14.

9 von 12 Teilnehmer haben Feedback-Bögen zurückgegeben.

1. **Fragen zum Unterricht**

a) Wie war der Lehrer?
1 Brilliant **8** Sehr gut ☐ ok ☐ schlecht

b) Ist der Lehrer auf Fragen eingegangen?
9 Sehr gut ☐ ok ☐ gar nicht

c) Wurden die Übungen gut erklärt?
8 Sehr gut **1** ok ☐ nein

d) Wie war die Mischung aus Theorie und Praxis?
8 Sehr gut **1** ok ☐ schlecht

e) Wie haben Ihnen die Übungen gefallen?
9 Sehr gut ☐ ok ☐ gar nicht

f) Was hat Ihnen am besten gefallen?

- Mir gefiel alles, fabelhaft.
- Die gute Balance zwischen Theorie, Praxis und sofortiges Anwenden der neuen Übungen mit sofortiger Rückmeldung – Super!
- XinYi innere Alchemie
- Master Wu korrigierte jeden einzeln. Hätte auch noch mehr sein können, dann hätte es mir noch mehr gefallen.
- Die Partnerübungen, bei den wir die Pushhands angewendet haben.

g) Wie war das Tempo? (z. B. Anzahl Übungen, Zeit für Fragen, etc.)
4 sehr gut **5** ok ☐ zu schnell ☐ zu langsam

h) Änderungsvorschläge/Wünsche:

- Ohne Vorkenntnisse war es manchmal etwas schwierig die Übungen nachzuvollziehen.
- Absolut toll, freundliche Leute, der einzige Kurs bei dem ich je war, in dem die Leute wirklich freundlich und offen waren.

2. Während des Kurses gemachte Erfahrungen

a) Haben Sie durch die Übungen bereits eine Veränderung gespürt?
9 ja ☐ nein

Wenn ja, welche?

- Ich konnte mehr Qi im DanTian spüren
- Die Visualisierungen, die Gefühl von Energie, z. B. bei der Wasser- und Feuerübung
- Hitze, Wärme, Qi, einmal total erschöpft, dann wieder top fit.
- Yang-Energie von oben bis unten, die ganze Länge der Wirbelsäule, innere Stabilität und geänderte Wahrnehmung der Zeit: die Zeit verging viel langsamer ohne dass es etwas ausgemacht hat.
- Ich spürte mehr Bewegung im Inneren. Die Zeit war sehr verlangsam
- Irgendwie hat das Atmen den Qi-Fluß intensiviert und das DanTian warm gefüllt.

b) Was müsste gegeben/anders sein, damit Sie täglich üben?

- Ich übe bereits täglich
- Übungen, die nicht länger als eine Stunde gehen
- So viel wie möglich innerhalb der Möglichkeiten des täglichen Lebens, der Arbeit und meiner Verantwortlichkeiten. Keine Ausreden! ☺
- Absolut!
- Ich übe schon täglich

3. Fragen zu Terminen/Zeiten/Lokation

a) Wie war die Tageseinteilung mit Pausen, Unterricht und Theorie?
6 Sehr gut **3** ok ☐ schlecht

Änderungsvorschläge/Wünsche:

_____
_____
_____
_____

b) Wie fanden Sie den Veranstaltungsort insgesamt?
5 Sehr gut **4** ok ☐ schlecht

_____
_____
_____
_____

c) Wie fanden Sie das Essen?

2 Sehr gut **7** ok ☐ schlecht

d) Falls Sie in der Jugendherberge übernachtet haben: Wie fanden Sie das Zimmer?
3 Sehr gut 1 ok ☐ schlecht

- Zu laut (viel befahrene Straße vor dem Zimmer)
- Das Haus selbst war gut, aber das Zimmer war ziemlich laut (Straßenlärm)

e) Gibt es etwas, das Sie vermisst haben?

- Es wäre gut, den Teilnehmern vorab zu sagen, dass sie ein Kissen für Meditation oder eine Decke mitbringen sollen
- Absolut gar nichts
- Nicht wirklich. Es war eine ideale Balance von strukturiertem Zeitplan und Freizeit, um selbst etwas zu unternehmen.
- Karin ….

4. Generelle Fragen

a) Würden Sie den Kurs weiterempfehlen?
9 ja ☐ nein

Wenn ja, was sind die drei Hauptgründe für die Weiterempfehlung

- Kleine Gruppe
- Ausgezeichneter Lehrer
- Sehr gute Organisation
- Neue Erfahrung
- Die Arbeit von Master Wu
- Nette Gruppe
- Veranstaltungsort
- Der Lehrer
- Sehr sortiert
- Die Balance von Unterricht, Praxis und Theorie
- Der ausgeglichene Zeitplan
- Jeder hat die gleiche Einstellung innerhalb des schamanischen Qigong
- Tiefer ins Qigong einsteigen
- Neue Übungen, die das Üben abwechslungsreicher machen
- Zurück zur Mitte finden
- Gut erklärt
- Visualisierungen
- Die Tiefe, die Klarheit und die spirituelle Weite

Wenn nein, was müsste sich ändern, damit Sie ihn weiterempfehlen könnten

1. _____

2. _____

3. _____

f) Sonstige Anmerkungen/Vorschläge

- Der Getränke-Kühlschrank im Raum war sehr laut. Es wäre besser gewesen ihn aus dem Raum zu entfernen.
- Vielen Dank für den tollen Kurs! Master Wu und Corinna werden mich definitiv wiedersehen.
- Danke, Corinna!

g) Wieviel Qigong-Erfahrung hatten Sie vor dem Kurs

2 Anfänger **2** Fortgeschritten **5** Profi (unterrichte, etc.)

Vielen Dank, dass Sie mich mit Ihrem Feedback unterstützen und mir helfen, die Qualität der Kurse weiter zu verbessern. ☺

Corinna Flaig, Qi Gong Oberkassel, Tel. 01 62-3 08 96 09, info@qigong-oberkassel.de