Zusammenfassung: Beurteilung Kreisen mit dem Cosmos Qigong mit Master Wu, 22.11. – 24.11.13.

Von 15 Teilnehmern haben 14 geantwortet

1. **Fragen zum Unterricht**

a) Wie war der Lehrer?
14 Sehr gut ☐ ok ☐ schlecht

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

c) Wurden die Übungen gut erklärt?
14 Sehr gut ☐ ok ☐ nein

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

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

f) Was hat Ihnen am besten gefallen?

- **Alles insgesamt**
- **Die Herausforderung der langen Sessions**
- **Alte Schriftzeichen erklären, Einfachheit**
- **Alles**
- **Gute Atmosphäre**
- **Guter Lehrer**
- **Effiziente Übungen**
- **Die Erklärungen und die Heilungsübung am Samstag abend**
- **Für mich als Schwerhörige war die Tatsache ein Sachbuch speziell zum dem Kurs kaufen zu können ideal.**
- **Die Kraft im Raum bei den Übungen, Master Wu's unendliches Wissen; er ist wie ein gesamte Bibliothek zum Wissen zu „erfahren"!!!**
- **Die Tiefe und das Detail, welches zusätzlich zu den Übungen angeboten wird**
- **Die Heilungsübung am Samstag abend; das breite Wissen von Meister Wu und die Einfachheit, mit der es dieses weitergibt.**

g) Wie war das Tempo? (z. B. Anzahl Übungen, Zeit für Fragen, etc.)

☐ zu viele **14** ok ☐ zu wenige

h) Änderungsvorschläge/Wünsche:

Mir war der Samstag zu lang

2. Während des Kurses gemachte Erfahrungen

a) Haben Sie durch die Übungen bereits eine Veränderung gespürt?

14 ja ☐ nein

Wenn ja, welche?

- **Weniger verspannt, mehr Wärme, entspannter**
- **Sehr viel Wärme im Dantian, viel Energie**
- **Rücken gestärkt + aufrechter**
- **Weniger Schmerzen**
- **Mein Tennisarm wurde besser**
- **Muskel schmerzen kamen und sind weggegangen.**
- **Der Blähbauch war nach der Heilungs-Session am Samstag abend weg**
- **Abends sehr wach, es war schwierig einzuschlafen**
- **Ich bin nicht mehr so müde, schlafe keine 12 h mehr pro Nacht, bin tagsüber nicht todmüde. Wie ich das Nieren-Qi stärken kann habe ich richtig gefühlt und war danach ganz wach und klar. Danke, danke, danke!**
- **Beschwerden sind weniger oder ganz verschwunden**
- **Mehr Energie, mentale Klarheit**

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

- **Ich werde täglich üben**
- **Nix, geht sehr gut so**
- **Nichts**
- **Zeitaufwand scheint mir groß (für die neuen Übungen)**
- **Ich werde täglich üben**
- **Nichts, ich werde täglich üben**
- **Ich werde täglich üben, aber kürzere Einheiten: kurz Schüttlen und Übung im Stehen**
- **Ich bin motiviert unter allen Umständen zu üben**
- **Bitte keinen solchen Absturz mehr, ich werde mich zum Üben überreden/überzeugen. Ich freue mich, dass es besser werden wird – nein, ich weiß, dass ich übe!!!**
- **Ich übe täglich, morgens und abends.**
- **Ich übe täglich**

3. Fragen zu Terminen/Zeiten/Lokation

a) Wie war die Tageseinteilung mit Pausen, Unterricht und Theorie?

12 Sehr gut **2** ok ☐ schlecht

Änderungsvorschläge/Wünsche:

Samstag war zu lang
Viele Pausen – waren auch notwendig
Gute Balance zwischen Unterricht und Pausen, sehr intensiv

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

Sehr angenehmer Ort
Alles in einem Haus – prima ☺
Mehr als ok!

c) Wie fanden Sie das Essen?
1 Sehr gut **12** ok **1** schlecht

Es war etwas schwer und fettig
Die Snacks in den Pausen waren besser. Ich mochte das Frühstück nicht.
Das Abendessen war ok – gerade so ok…
Es wäre nett gewesen, wenn es weniger/kein Schweinefleisch gegeben hätte. Evtl. buche ich beim nächsten Mal vegetarisches Essen.

d) Falls Sie in der Jugendherberge übernachtet haben: Wie fanden Sie das Zimmer?
4 Sehr gut **6** ok ☐ schlecht

Sauber, gemütlich,
Für eine Jugendherberge ganz gut

e) Gibt es etwas, das Sie vermisst haben?

Gar nichts
Nein ☺
Frische Luft
Frische Luft in den Zimmern

4. Generelle Fragen

a) Würden Sie den Kurs weiterempfehlen? **Auf alle Fälle**
14 ja ☐ nein

Wenn ja, was sind die drei Hauptgründe für die Weiterempfehlung

1. **Positiver physikalischer Effekt**
2. **Ausgewogene Form**
3. **Man kann die Übungen einzeln machen**

4. **Verbesserung der Gesundheit**
5. **Nette Gruppe**
6. **Die intensive Wirkung**
7. **Die hervorragende Vermittlung von Theorie und Praxis**
8. **Die reibungslose Organisation, super, danke Corinna, Du hast für alles gesorgt gehabt ☺**
9. **Fachkenntnis + Erfahrung des Lehrers**
10. **Unterkunft + Kurs an einem Org**
11. **Es gibt Fachbücher zu kaufen**
12. **Diese Art von Qigong ist sehr traditionell und stärker**
13. **Cosmic Orbit Qigong ist sehr elegant**
14. **Man kann viele Anpassungen machen: länger, kürzer, im Stehen/Sitzen,**
15. **Die Qualität des Unterrichts**
16. **Organisation**
17. **Unterkunft**
18. **Gute Erklärung der Übungen**
19. **Master Wu und Karin**
20. **Gute Organisation**
21. **Qigong entspannt und reinigt**
22. **Klarheit und Schönheit im Qi-Feld**
23. **Herzenergie harmonisch**
24. **Daoistische Verkörperungen**
25. **Guter, starker Lehrer**
26. **Gute Organisation**
27. **Super Übungsreihe**
28. **Super Lehrer, mit viel Wissen und einer faszinierenden Art, dieses zu vermitteln**
29. **Sehr nette Gruppe**
30. **Angenehme Atmosphäre im Übungsraum und dem gesamten Haus.**

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

f) Sonstige Anmerkungen/Vorschläge

- **Keine – leckerer Kuchen, viel heißes Wasser, Ingwertee – was will ich mehr und noch zusätzliche Sitzkissen für die Vergesslichen. Danke!**
- **Bessere Visualisierung der Mantras, wann was gesagt wird. Aufgrund der Ähnlichkeit ist es für Anfänger schwierig, sich das zu merken.**
- **Danke an Dich, Corinna!! ☺**

g) Wieviel Qigong-Erfahrung hatten Sie vor dem Kurs

3 Anfänger **4** Fortgeschritten **7** Profi (unterrichte, etc.)