



# Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong  
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56

## Dokumentation und Evaluierung 2002-2005

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsreferat des Landes Burgenland wurden von Herbst 2002 bis Juni 2005 unter der Leitung des Dipl. Qi Gong Lehrers Toni Werschlan Kurse an mehreren Standorten angeboten.



Gesundheitslandesrat Dr. Peter Rezar, Qi Gongübungsleiterin Jelka Perusich und Projektleiter Toni Werschlan begrüßen Herrn und Frau Deissl als 999. und 1000. Teilnehmer in Neutal.

### Ziele des Projekts:

- Die aktive, selbständige und permanente Gesundheitsvorsorge einer möglichst breiten Bevölkerungsschicht des Burgenlandes durch standardisierte Qi Gong-Übungen.
- Erlernen von einfachen aber hochwirksamen Atem- und Bewegungsübungen speziell für ältere Menschen, um gesund, mobil und vital zu bleiben.
- Einsparung von Arznei- und anderen Heilmittelkosten.

Durch Qi Gong Pässe mit Fragebögen erfolgte eine Dokumentation und Evaluierung nach jedem dreimonatigen Übungsblock.



#### **Dr. Peter Rezar, Landesrat für Gesundheit**

Die Harmonie von Körper, Geist und Seele ist eine wichtige Voraussetzung für ein zufriedenstellendes und glückliches Leben. Diese Harmonie ist aber nichts Selbstverständliches. In einer immer hektischeren Zeit ist es für die Menschen ganz besonders wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und aktiv etwas für die Erreichung dieser Harmonie zu tun. Ich wünsche den TeilnehmerInnen der Qi Gong Kurse viel Freude mit den Übungen und vor allem spürbare positive Auswirkungen.



#### **Dr. med. univ. Gerhard Hubmann, Medizinische Begleitung**

Qi Gong, als Teil der TCM, kann durch Herstellung eines inneren Harmoniegleichgewichts (Yin -Yang Prinzip) und Verbesserung des Energieflusses die Heilung vieler Krankheiten nachhaltig fördern. Qi Gong hilft Medikamente einzusparen und verkürzt die Therapiedauer eindrucksvoll. Durch beständiges und gewissenhaftes Üben werden die Funktionen von Atmung, Verdauung, Herz- Kreislauf- und Nervensystem verbessert sowie die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten erhöht. Durch die Stärkung des Immunsystems ist Qi Gong eine hilfreiche Therapieunterstützung bei Tumorerkrankungen. Bei chronischen Krankheiten kann Qi Gong wesentlich zur Linderung der Beschwerden und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen.



# Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong  
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56



**Toni Werschlan, Dipl. Qi Gong-Lehrer, Projektleitung**

Qi Gong besteht aus drei Teilen, die nur dann, wenn sie richtig praktiziert werden, den gewünschten Übungserfolg bringen. Entscheidend dabei ist die korrekte Körperhaltung bzw. Bewegung, die Atmung und die Arbeit des Geistes. Um diese Energieübungen richtig auszuführen, sollte das Erlernen unter der Anleitung von erfahrenen Qi Gong LehrerInnen erfolgen. Da im Sitzen, Liegen oder Stehen geübt werden kann, ist Qi Gong auch für ältere Menschen eine geeignete Methode, um gesund und vital zu bleiben. Nach dem Besuch des Basiskurses sollte der Fortgeschrittenenkurs unbedingt absolviert werden, damit der sichere Umgang mit spontanen Bewegungen geübt und beherrscht werden kann.

## Gesund mit Qi Gong (Acht Edle Übungen)

### Gesundheitsaktion des Landes Burgenland

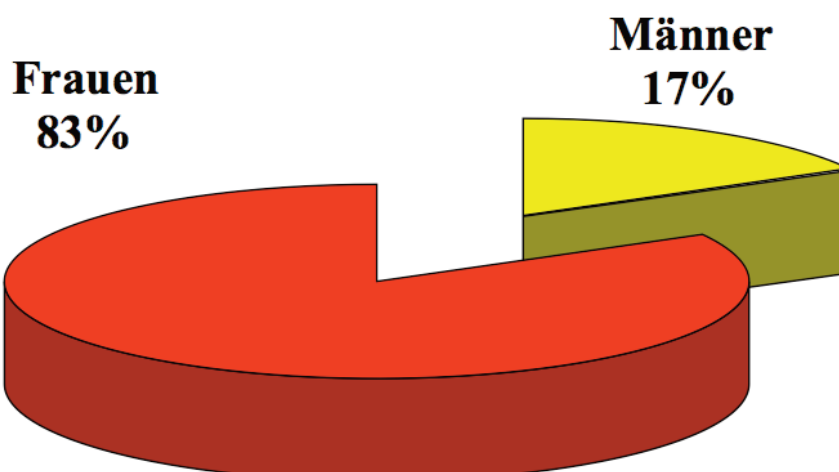
Die Qi Gongkurse fanden an folgenden 6 Standorten im Burgenland statt:

- Winden
- Wulkaprodersdorf
- Neutal
- Oberpullendorf
- Oberwart
- Kemetten

## Projektelevaluierung Oktober 2002 - Juni 2005

(1033 Fragebögen von 1448 KursteilnehmerInnen)

1448 KursteilnehmerInnen aus 115 Orten, davon waren:

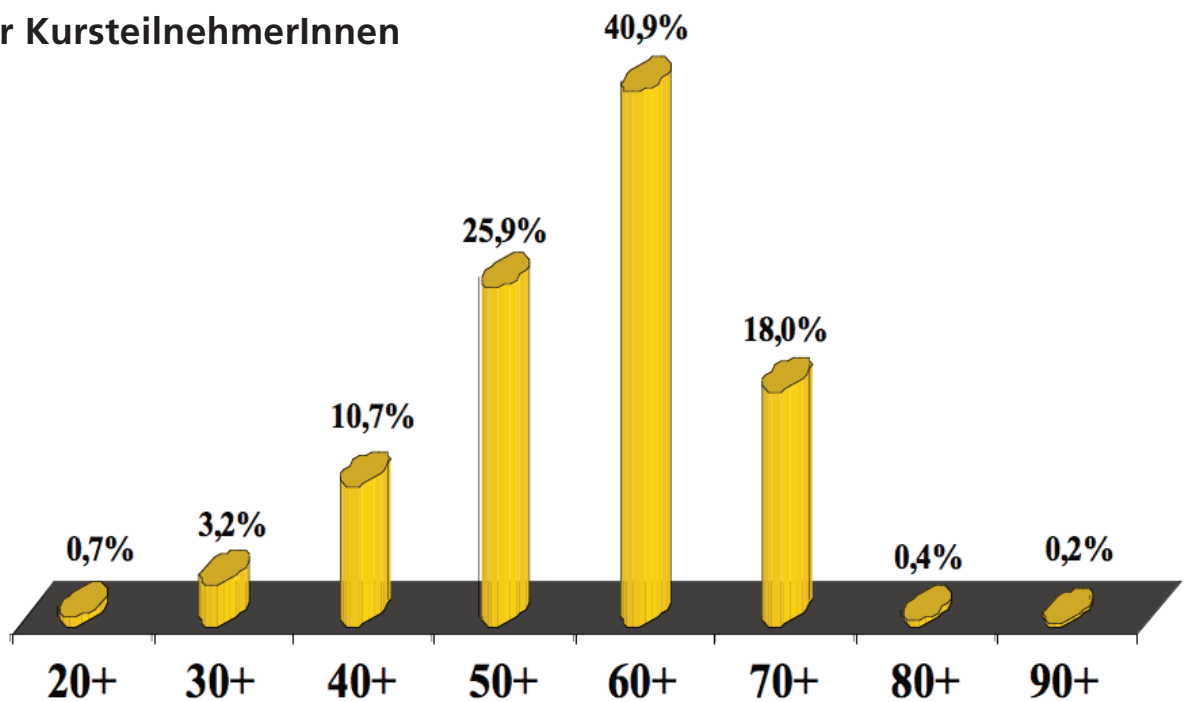




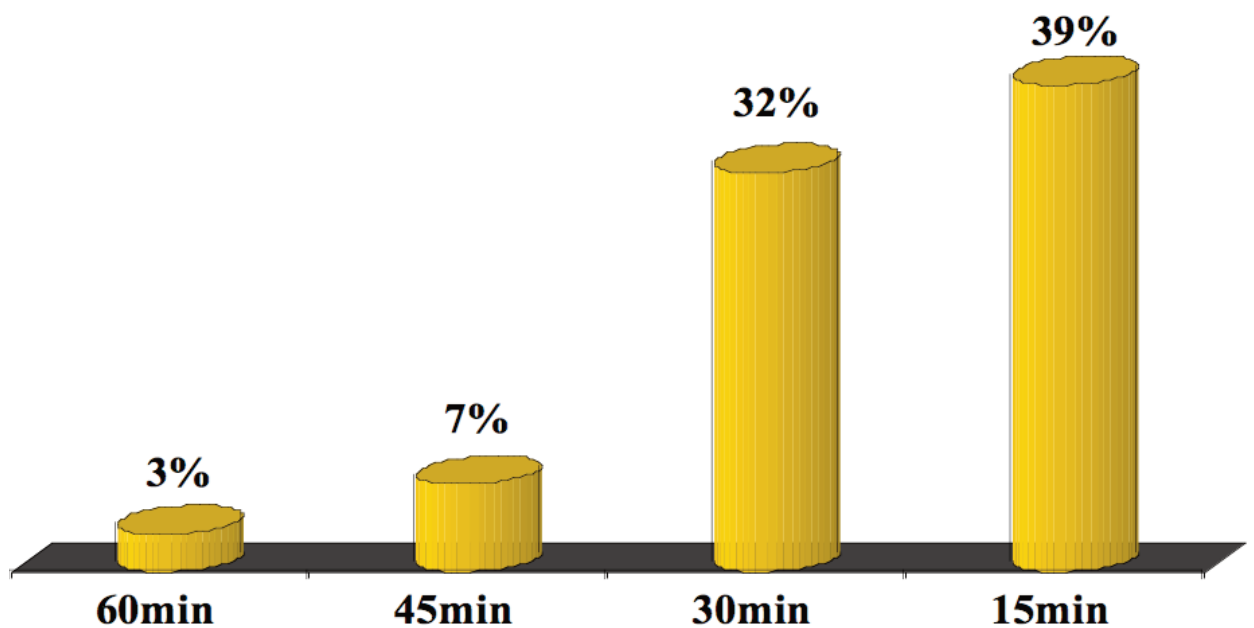
# Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong  
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56

## Alter der KursteilnehmerInnen



## Tägliche Übungszeit der KursteilnehmerInnen



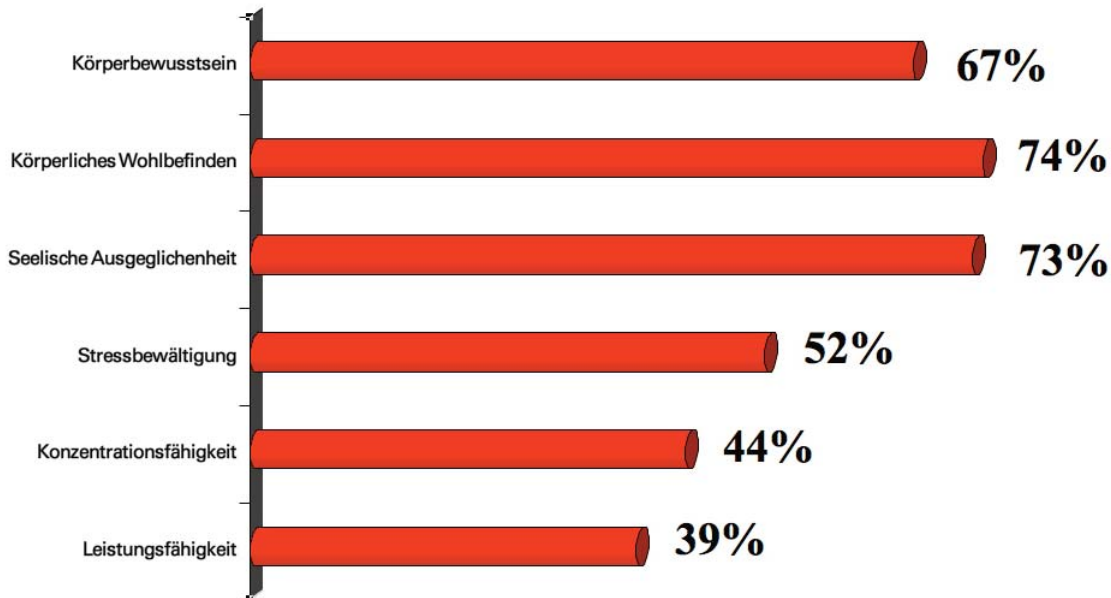
**81% der KursteilnehmerInnen üben täglich Qi Gong!**



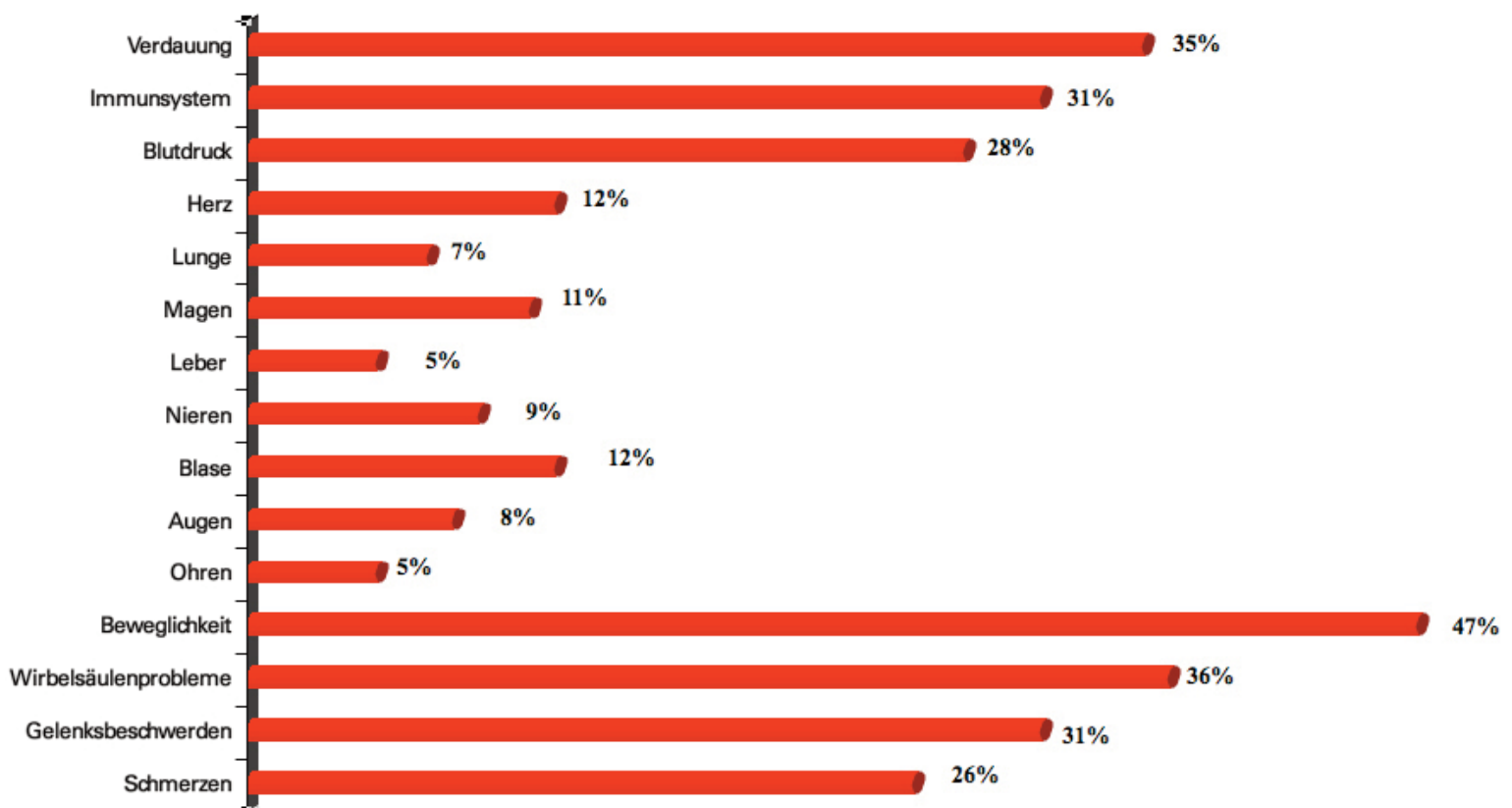
# Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong  
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56

## Durch Qi Gong hat sich für mich verbessert.



## Durch Qi Gong hat sich für mich verbessert...

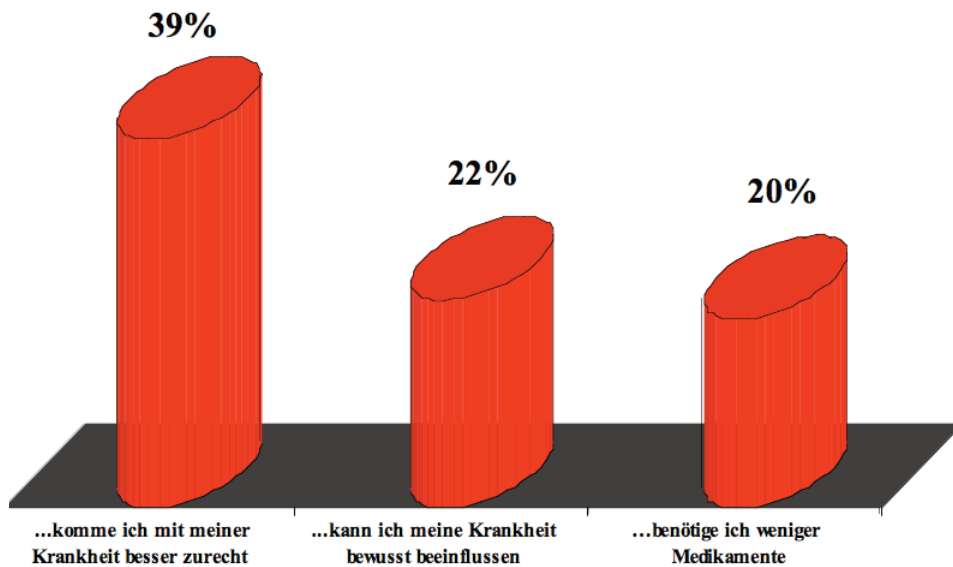




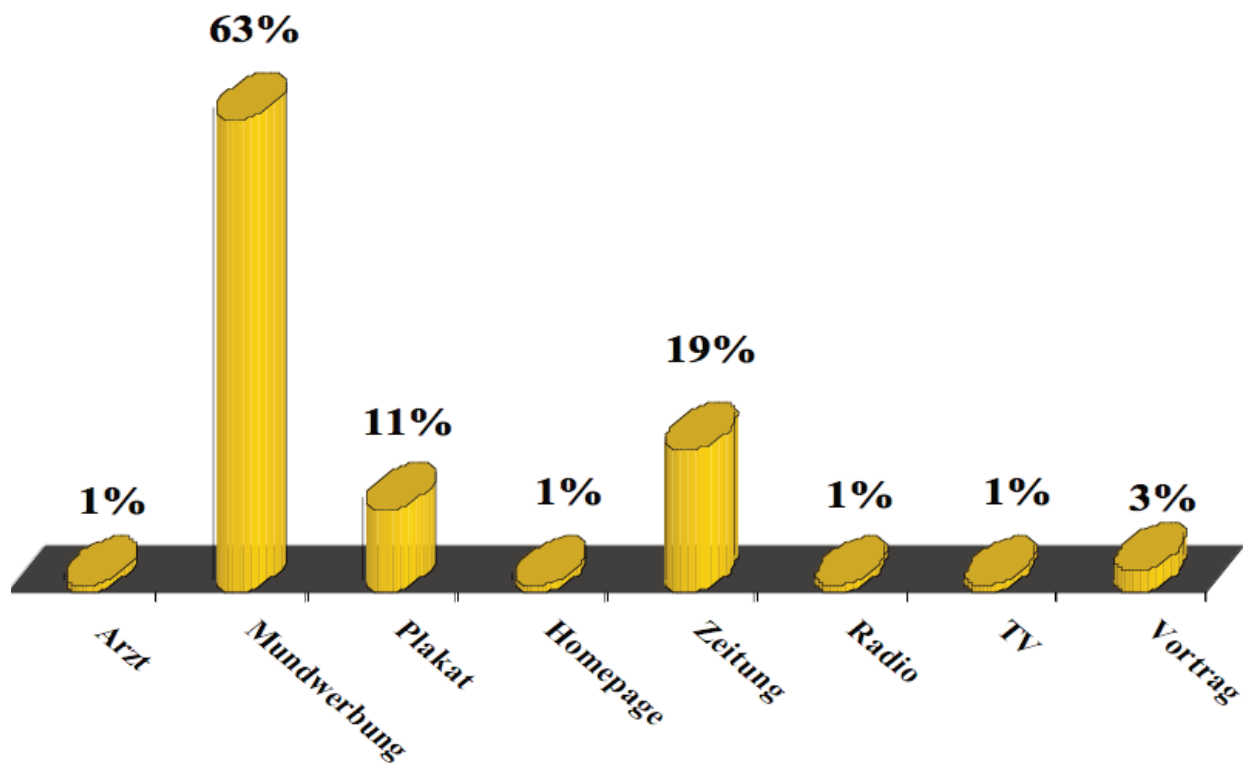
# Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong  
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56

## Durch Qi Gong...



## Zum Qi Gong bin ich gekommen durch...





# Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong  
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56

## Gesund mit Qi Gong in...

Winden >



< Wulkaprodersdorf

Neutal >



< Oberpullendorf

Oberwart >

