



Drache und Phönix

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

Erfahrungsberichte 2002 - 2005



Toni Werschlan, Projektleiter, Neutal

Als ich zum ersten Mal nach China reiste, geschah dies nicht mit der Absicht, eines Tages Qi Gong zu unterrichten, geschweige denn jemals einen Qi Gongverein zu gründen. Aber die vielen positiven Auswirkungen dieser wunderbaren Energieübungen, die, wenn sie ernsthaft und mit Geduld, sowie mit dem Prinzip des Wu Wei (Absichtslosigkeit) betrieben werden, haben mir die Kraft gegeben zu lernen und zu lehren. Nach dem Sprichwort "Ein guter Lehrer bleibt ewig ein Schüler", möchte ich solange es mir möglich ist, durch LERNEN und LEHREN, meinen Beitrag dazu leisten, dass jene Menschen, die durch Qi Gong Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen wollen, dies auch wirklich erreichen können.

In unserer modernen Gesellschaft wird oftmals der Körper zu wenig und der Geist zu viel bewegt - besser wäre es, den Körper mehr zu bewegen und den Geist ruhig werden zu lassen. Die Aktion "Gesund mit Qi Gong" beabsichtigt durch Erreichen dieses Ziels, einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit möglichst vieler Menschen zu leisten.

Wenn Körper, Geist und Seele in Harmonie sind, so ist der Mensch gesund. Geht die Harmonie verloren, so ist die Regulationsfähigkeit des Organismus beeinträchtigt und er erkrankt. Gelingt es diese Harmonie wieder herzustellen, so kann der Mensch wieder gesund werden. Das ist das "Geheimnis", warum durch Qi Gong oftmals "unheilbare Krankheiten" verschwinden. Durch das Üben von Qi Gong werden die Energieblockaden gelöst, das Energiepotenzial angehoben und der Energiefluss verstärkt. Somit erlangen die Selbstheilungskräfte eine enorme Steigerung und können immer mehr ihre Wirkung entfalten. Trotzdem möchte ich ganz besonders betonen: QI GONG IST KEINE WUNDERHEILMETHODE!

Die unten angeführten Erfahrungsberichte sollen aufzeigen, dass diese chinesischen Energieübungen bei vielen Beschwerden Linderung bringen können. Niemals soll Qi Gong anstatt, sondern immer nur als Ergänzung zu einer Therapie geübt werden. Die Verringerung einer Medikamenteneinnahme soll nur in Absprache mit den behandelnden Ärzten durchgeführt werden. Das unbedingte, krampfhaft Erreichenwollen einer Gesundung wird keinen Übungserfolg bringen. Das "Geschehenlassen" (Wu Wei-Prinzip) ist der Schlüssel zum Erfolg. Es gibt viele Wege zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele - Qi Gong ist nur einer davon!



Jelka Perusich, Hauptschullehrerin i. R. - Unterpullendorf

Dank der Qi Gongübungen, die ich von Toni erlernte, konnte ich meine Lungenfunktion von 50 % wieder auf Normalwerte steigern. Meine Hautprobleme haben sich gebessert und auch die Abwehr einer Migräneattacke ist mir durch Qi Gongübungen gelungen. Ich hoffe, dass unsere Gesundheitsaktion weitergeführt werden kann, um viele Menschen im Burgenland mit Qi Gong vertraut zu machen. Ich bin gerne bereit, mich weiterhin für unseren Verein mit ganzem Herzen zu engagieren.



OSR Horst Kirchknopf, Hauptschuldirektor i. R. - Stadtschlaining

Viele Menschen, die Qi Gong nicht kennen, haben sicherlich Schwierigkeiten zu verstehen, warum diese langsamen, fließenden Bewegungen gut für die Gesundheit sein sollen. So ging es auch mir, als ich im Herbst 2002 in Kemetten bei der Aktion "Gesund mit Qi Gong" diese Übungen kennen lernte. Doch seit ich durch Qi Gongübungen körperliche Entspannung und innere Ruhe finde, ist meine chronische Gastritis (seit mehr als 30 Jahren) nachweislich abgeheilt. Heute bin ich überzeugt, dass Qi Gong wesentlich zu meiner Gesundung beigetragen hat.



Drache und Phönix

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



Traude Buzecki, Volksschuldirektorin i. R. - Draßburg

Die chinesische Sichtweise auf Gesundheit und Krankheit hat mich schon längere Zeit interessiert. Als ich mit dem Üben begann, haben sich meine gesundheitlichen Probleme zuerst verschlechtert (Schmerzen in der Schulter und Wirbelsäule, auch der Blutdruck hat sich etwas erhöht) aber nach kurzer Zeit sind diese so genannten "Erstverschlimmerungen", die beim Qi Gong auftreten können - aber nicht müssen - wieder verschwunden und es geht mir besser als zuvor. Deutlich spürbar ist eine Harmonisierung von Körper und Geist.



Theresia Pantzer, Neckenmarkt

Durch Qi Gong mehr Lebensmut!
Ich bin 78 Jahre und leide an Osteoporose und Bandscheibenbeschwerden. Im Lendenbereich hatte ich starke stechende Schmerzen, die sich monatelang dahin zogen. Trotz vieler Behandlungen und Medikamente blieb der Erfolg aus. Da ich in Neutal den Qi Gong Kurs besuche und auch täglich zu Hause 1/4 Stunde übe, hat sich mein Zustand verbessert. Der "Kreisende Lotos" hat viel dazu beigetragen. Qi Gong ist nur weiter zu empfehlen. Danke!



Elisabeth Unger, Unterloisdorf

Aus Neugier bin ich zum Montagskurs nach Neutal gekommen - das Ergebnis nach einigen Stunden war verblüffend. Nie hätte ich gedacht, dass diese einfachen Übungen solche Wirkungen auslösen. Durch regelmäßiges Üben habe ich meine Konzentrationsfähigkeit verbessert, kann dadurch Stress leichter abbauen und meine Schlaflosigkeit ist wie weg gewischt. Besonders freut mich, dass auch mein Mann Gefallen an diesen wunderbaren Übungen gefunden hat.



Erika Nemeth, Oberpullendorf

Ich hatte seit Jahrzehnten einen sehr niedrigen Blutdruck, aber keine besonderen Probleme dadurch. Mehrmals pro Jahr sackte er jedoch aus ungeklärter Ursache auf 80/50 und manchmal auch noch tiefer ab. In diesen Fällen musste ich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, da ich Übelkeit, Schwindel, kalten Schweiß und Angstzustände bekam. Seit ich Qi Gong übe, hat sich mein Blutdruck auf einen Normalwert eingependelt und es gibt kein Absacken mehr. Eisige Hände und Füße gehören der Vergangenheit an. Da es seit Jänner 2003 auch in Oberpullendorf die Aktion "Gesund mit Qi Gong" gibt, ist es mir möglich, meine 94-jährige Mutter zum Üben zu bringen - und es tut ihr gut.



Maria Rastzovich, Oberpullendorf

Bis zu 8 mal hatte ich täglich starkes Nasenbluten. Obwohl ich zweimal verödet wurde, hat es nichts geholfen. Seit ich Qi Gong übe, habe ich kein Nasenbluten mehr. Auch ist mein Hungergefühl verringert und ich muss nicht mehr so viel essen wie früher.



Drache und Phönix

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



Maria Wieder, Neckenmarkt

Im Herbst 2001 hatte ich einen Bandscheibenvorfall und musste 3 Wochen im Spital liegen. Nur mit Infusionen und Tabletten waren die Schmerzen erträglich und das für die nächsten 2 Jahre, bis ich im April 2003 auf Qi Gong aufmerksam wurde. Zuerst hatte ich nach den Stunden eher das Gefühl, als würde sich alles nur noch verschlechtern. Aber bereits 4 Wochen später spürte ich eine Besserung. Seitdem nehme ich wöchentlich an den Kursen teil und komme ganz OHNE Tabletten aus.



Gisela Karall, Oberpullendorf

Berufsbedingt und altersbedingt habe ich seit Jahren mit dem Bewegungsapparat (im besonderen mit Knie, Achselbereich und Nacken) große Probleme. Seit Oktober 2002 nehme ich an der Qi Gongaktion, zuerst in Neutal und jetzt in Oberpullendorf, teil. Mein Bewegungsradius hat sich verbessert und meine Schmerzen haben sich verringert. Neben einer positiven Steigerung der Allgemeinbefindlichkeit haben sich die Anzeichen zu einem angehenden "grauen Star" zur Verwunderung meines Augenarztes verflüchtigt. Qi Gongübungen gehören daher zu einem fixen Bestandteil meines Tagesablaufes und stellen eine große Bereicherung in meinem Leben dar.



Eva Eichinger, Oberpullendorf

Ich leide seit Jahren an Polyarthrit. Als mir Toni erklärte, dass Qi Gong im Stehen, Sitzen und Liegen gemacht werden kann, machte er mir Mut, es auch einmal zu versuchen. Ich übe nun täglich und bin begeistert von der inneren Ruhe und großen Kraft, die ich dadurch schöpfen kann. Meine Winterdepressionen und mein Pfeifen im Ohr (Tinnitus) sind verschwunden. Seit ich Qi Gong übe, hat sich meine Schaffenskraft - ich bin Hobbymalerin - enorm erhöht. Meine Polyarthrit ist nicht geheilt, jedoch komme ich mit meiner Krankheit besser zurecht.



Ing. Josef Embacher, St. Andrä/Zicksee

Jahrelang hatte ich Probleme mit Ischias-Anfällen, die in immer kürzeren Abständen auftraten. Sie waren so heftig, dass ich nur mehr mühsam mit stark gekrümmten Rücken gehen konnte. Mit den "Acht Edlen Übungen" habe ich in weniger als 3 Monaten "den Ischias besiegt" und kann wieder aufrecht gehen. Das Problem mit meiner Harninkontinenz, die ich nach einer Prostataoperation bekommen habe, konnte ich mit diesen Übungen ebenfalls beseitigen. Ich kann nun meinen Harnfluss wieder kontrollieren und bin fast beschwerdefrei. Nach einem Motorradunfall vor über 20 Jahren zog ich mir eine Schulterluxation und einen Sehnenriss der linken Schulter zu. Ich war in den Bewegungen sehr blockiert und hatte immer wieder Schmerzen. Durch diese einfachen Qi Gong Übungen sind die Schmerzen fast zur Gänze abgeklungen und die Bewegungsblockade ebenfalls. Seit Herbst 2002 nehme ich zusammen mit meiner Frau an der Aktion "Gesund mit Qi Gong" teil.

Der anfangs weite Weg von St. Andrä nach Wulkaprodersdorf hat sich gelohnt. Ich bin sehr froh, dass es gelungen ist, für uns "Seewinkler" einen Standort in Winden, der sich sehr gut für diese Gesundheitsübungen eignet, zu finden. Ich hoffe, dass seitens der Burgenländischen Landesregierung alles unternommen wird, dass diese wertvolle Gesundheitsaktion, die sich ja besonders an uns ältere Menschen richtet, in dieser Form weitergeführt werden kann. Dass Qi Gong, wenn es von kompetenten LehrerInnen weitergeben wird, körperlich und geistig fit hält, kann ich aus meinen positiven Erfahrungen in dieser nur sehr kurzen Zeit bestätigen.



Drache und Phönix

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



Hilde Heidenhofer, Neutal

Ich nehme seit Herbst 2002 regelmäßig an den Qi Gong-Kursen teil und konnte im Laufe der Zeit feststellen, dass sich mein Allgemeinzustand gebessert hat. Außerdem war ich überrascht, dass ich jetzt beim Radfahren und Stiegensteigen keine Atembeschwerden habe. Die Teilnahme am Qi Gong-Kurs kann ich wärmstens weiterempfehlen.



Margarete Perschy, Deutsch Jahrndorf

Da ich Diabetikerin, insulinpflichtig und übergewichtig bin, dachte ich mir, Qi Gong wird mir vielleicht helfen. Ich übe zwar nicht täglich (3 mal in der Woche ca. eine halbe Stunde), aber es wirkt. Besonders gerne übe ich das "Achtsame Gehen". Meine Zuckerwerte haben sich um ein Drittel verringert und auch das Gewicht geht langsam zurück. Meine Verdauung, mein Blutdruck und mein Allgemeinbefinden haben sich um 50 % gebessert. Ich fühle mich sehr gut!



Johann Wimmler, Deutsch Jahrndorf

Ich dachte, meine Bauchspeicheldrüse funktioniert nicht mehr. Mit Tabletten konnte man die Diabetes fast nicht mehr kontrollieren. Jetzt komme ich mit einer Tablette anstatt mit fünf aus. Beengtheit, sowie Brennen in der Brust sind verschwunden. Mein Puls und meine Atmung sind harmonisch geworden. Ich wurde beim Autofahren viel gelassener. Verkühlung oder Grippe habe ich im heurigen Winter keine gehabt. Die Gewichtsabnahme von 7 kg hat sich wahrscheinlich auch durch die Ernährungsumstellung ergeben.



Maria Heissenberger, Bad Schönau

Ich wollte schon immer aktiv zur Gesunderhaltung meines Körpers beitragen. Durch einen Zeitungsartikel wurde ich von der Möglichkeit, bei Toni Qi Gong zu erlernen, aufmerksam. Täglich übe ich nun vormittags ca. eine Stunde Qi Gong und habe auch Erfolg. Mein schwankender Blutdruck ist wieder stabil und auch meine Kreislaufbeschwerden, die mir besonders bei Wetterumschwüngen zu schaffen machten, treten nicht mehr auf.



Claudia Pravics, Oberpullendorf

Die "Acht Edlen Übungen" gehören zu meinem Lieblingsprogramm im Qi Gong. Meine Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung) ist zwar nicht beseitigt, aber durch diese Übungen kann ich mir bei Schmerzen selber helfen. Massagen und Spritzen benötige ich nicht mehr. Ich kann meinen stressigen Job (Flughafen Wien) besser bewältigen.



Drache und Phönix

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



Margarete Derdak, Neckenmarkt

Vor einigen Jahren musste ich mit großen Schmerzen im Bauch ins Krankenhaus eingeliefert werden. Es wurden Divertikel im Dickdarm, die nicht entfernt werden können, festgestellt. Nach immer wiederkehrenden Schmerzen trotz Medikamente wurde mir von den Ärzten gesagt, dass meine Krankheit unheilbar sei und ich mit diesen starken Schmerzen leben müsste. Als es mir wieder einmal sehr schlecht ging, habe ich den Qi Gongkurs "Acht Edle Übungen" besucht. Nach den ersten Übungen war ich sehr skeptisch und konnte mir nicht vorstellen, dass diese chinesischen Übungen mir helfen würden. Eigentlich mit Widerwillen habe ich trotzdem täglich geübt und die Schmerzen haben allmählich nachgelassen. Nach einem Monat hatte ich keine Schmerzen mehr und nun übe ich jeden Tag frühmorgens meine "Acht Edlen Übungen" mit Begeisterung. Ich kann mittlerweile das "Qi" und den "Qifluss" sowohl spüren als auch sehen. Da ich keine Schmerzen mehr habe, benötige ich auch kein Cortison mehr.

Eine Waschmittelallergie bereitete mir immer wieder Atemwegsprobleme und deshalb musste ich beim Waschen und Bügeln eine Maske tragen. Toni zeigte mir eine sehr einfache Qi-Gongübung, die ich jeden Tag durchführte und nach einigen Wochen bin ich meine Allergie losgeworden.



Johanna Himburger, Neckenmarkt

Mehr als fünf Jahre hatte ich im Fuß Schmerzen wegen eines eingeklemmten Nervs. Als ich mit Qi Gong begonnen habe, sind nach 3 Wochen die Schmerzen verschwunden. Seither übe ich jeden Tag Qi Gong, wobei ich aber darauf achten muss, keine Uhr (weil sie sonst stehen bleibt) bzw. keine Ringe oder Kettlerl (weil sie sich sonst verformen - siehe Foto) zu tragen.



Martino Pepe-Esposito, Kemeten

Ich bin in Kemeten beim Herbstkurs "Gesund mit Qi Gong" erstmals mit Qi Gong in Kontakt gekommen und sofort hat "es" gefunkt. Schon beim zweiten Kurstag habe ich enorm viel Energie in meinem Körper - ganz besonders in meinen Händen - verspürt. Mittlerweile besuche ich regelmäßig die Kurse, die nun in Oberwart stattfinden. Durch Qi Gong sind meine gefühllosen Finger wieder in Ordnung. Das Ohrensausen (Tinnitus) ist wesentlich "leiser" geworden. Mein Geruchssinn hat sich verbessert und das Pfeifenrauchen schmeckt mir auch nicht mehr. Vor 15 Jahren hatte ich einen Fahrradunfall. Dabei zertrümmerte ich mir das Köpfchen im Ellbogen des rechten Armes. Die Folge war, dass ich trotz Heilgymnastik den Arm nicht mehr durchstrecken konnte. Nach dem ersten Kurs (3 Monate) konnte ich zu meiner Freude feststellen: Das Durchstrecken ist wieder möglich.



Rosa Ebersdorfer, St. Andrä/Zicksee

Seit Jänner 2003 nehme ich an der Aktion "Gesund mit Qi Gong" in Winden am See teil. Ich fühle mich wohler, habe auch keinen Schwindel mehr und mein hoher Blutdruck ist wieder normal.



Drache und Phönix

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



Hildegard Nagy, Oberpullendorf

Mich quält seit einiger Zeit der "Hallux valgus" (Fehlstellung der Großzehe). Nachdem ich im Herbst 2002 in Neutal, bei der Aktion "Gesund mit Qi Gong" mit dem Üben begonnen habe, sind die Schmerzen fast weg - und er hat sich zurückgebildet. Ich kann Qi Gong nur jedem empfehlen.



Johann Binder, Kalkgruben

Durch meinen Beruf und meine Tätigkeit als Gewerkschaftsfunktionär sowie mein Engagement bei mehreren Vereinen bin ich des öfteren sehr gestresst. Bevor ich abends schlafen gehe, mache ich deshalb zwei Qi Gongübungen, die ich im Verein Shotokan Karate-Do Lakenbach von Toni - er ist unser Trainer - gelernt habe. Diese einfachen Übungen helfen mir ruhig zu werden und ich kann besser schlafen.



Edith Woppel, Großpetersdorf

Seit ca. 15 Jahren bereiten mir meine Gallensteine immer wieder Probleme. Anfang März 2003 bekam ich eine so starke Gallenkolik, dass ich fast nichts mehr essen konnte und ich mich auf eine Operation einstellte. Als wir im Rahmen der Aktion "Gesund mit Qi Gong" die Übungen für das Leber-Galle-System machten, begann sofort mein rechtes Auge sehr stark zu tränen. Toni erklärte mir, dass dies eine sehr gute Reaktion sei und empfahl mir, diese Übungen täglich intensiv weiter zu machen. Innerhalb einer Woche sind die Schmerzen verschwunden. Seither kann ich sogar Speck! - ohne Beschwerden zu bekommen - essen. Auch meine Nahrungsmittelunverträglichkeit hat sich gebessert.

Schwellungen und Schmerzen in meiner Hand, bedingt durch einen Bruch meines rechten Handgelenks, haben sich beim Üben vorerst verstärkt und sind unmittelbar danach schnell wieder abgeklungen. Ich bin Toni sehr dankbar, dass er Qi Gong nach Oberwart gebracht hat und hoffe, dass die Kurse weitergeführt werden können.



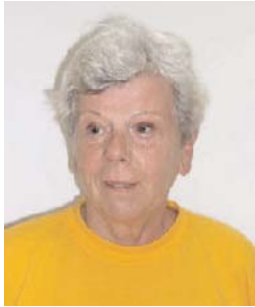
Helmut Steiner, Neutal

Seit ca. 30 Jahren habe ich Wirbelsäulen- und Hüftprobleme. Oft waren die Schmerzen so stark, dass ich mich kaum bewegen konnte. Ärztliche Behandlungen, Kuraufenthalte und private Therapien haben mir zwar geholfen, aber nur kurzfristig. Seit Herbst 2002 besuche ich die Qi-Gongkurse in Neutal. Als ich im März 2003 wieder einmal von Schmerzen geplagt wurde, habe ich die Qi-Gongübung "Der kreisende Lotos" gemacht. Meine Schmerzen haben allmählich nachgelassen und sind seit diesem Zeitpunkt nicht mehr aufgetreten. Man kann sich vorstellen, wie glücklich ich seither bin und welche Lebensqualität damit verbunden ist - es ist wie ein Wunder ...



Drache und Phönix

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



Elfriede Mayer, Ritzing

Seit September 2002 nehmen mein Mann und ich an der Aktion "Gesund mit Qi Gong" in Neutal teil. Als wir wieder, wie jedes Jahr, Ende März 2003 bei der Gesundenuntersuchung waren, traute ich meinen Ohren nicht: Mein Blutdruck, der immer zu niedrig war (90/70) hat sich auf einen Normalwert (140/70) eingependelt. Die Blutbefunde (Cholesterin, usw.) haben sich ohne Medikamente gebessert. Unser Hausarzt in Lackenbach war darüber sehr erstaunt. Auch Schulter und Wirbelsäule sind durch die Qi Gong Übungen schmerzfrei geworden. Mein Mann und ich sind begeistert, dass wir durch Qi Gong gelernt haben uns selbst zu helfen. Wir schätzen auch sehr die Förderung der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit durch Qi Gong. Wenn Sie Fragen haben, bitte anrufen: Tel. 02619/66202.



Josef Wohlmuth, Dörfel

Über viele Monate hatte ich Gelenkschmerzen in beiden Schultern und Nackenverspannungen, die so heftig waren, dass ich nachts sehr schlecht schlafen konnte. Bei einer Ultraschalluntersuchung wurden Abnützung und Ablagerungen der Schultergelenke festgestellt. Die anschließende Therapie konnte nur eine vorübergehende leichte Besserung bewirken. So musste ich über ein Jahr schmerzstillende Medikamente nehmen, um schlafen zu können. In der Pensionistenzeitung "Unsere Generation" habe ich von der Aktion "Gesund mit Qi Gong" erfahren. Seit Oktober 2002 nehme ich an den Übungen in Neutal unter der Leitung von Toni Werschlan teil. Nach 10 Wochen - täglich 20 Minuten Übungen - waren meine Schultergelenkschmerzen tatsächlich vergangen. Dank Qi Gong bin ich nun über ein halbes Jahr ohne Tabletten schmerzfrei.



Ernst Karall, Steinberg

Ich bin sehr froh, dass ich mit Qi Gong in Berührung gekommen bin. Seit ich nun übe, geht es mir körperlich und seelisch viel besser; zudem bin ich vitaler und widerstandsfähiger geworden. Meiner Meinung nach würde der Volksgesundheit ein Segen erwachsen, würden bestimmte Menschen Qi Gong nicht immer mit dem realen bzw. sichtbaren Weltbild hinterfragen, sondern einfach mit der Empfindung "testen".



**Erzähl mir und ich vergesse, zeige mir und ich erinnere.
Lass es mich tun und ich verstehe !**

Kung-tse



Drache und Phönix

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

Anonyme Rückmeldungen

- Qi Gong verbessert meine Lebensqualität - Danke!
- Ich hoffe, Qi Gong wird weitergehen um mich weiterhin so wohl zu fühlen.
- Diese Kurse gehören weiter geführt!!! Was nützt die ganze Gesundheitsvorsorge, wenn zur echten Vorsorge nichts getan wird.
- Qi Gong ist super. Qi Gong beruhigt, gleicht aus.
- Fühle mich gut.
- Schwindelanfälle sind seltener geworden.
- Immer wieder die Kontrolle, daher Ansporn zum Üben.
- Ich leide schon seit 15 Jahren an Bluthochdruck und nehme auch schon so lange Tabletten. Besser geworden ist es damit jedoch nicht. Voriges Jahr habe ich durch Zufall von Qi Gong gehört und habe es einmal versucht. Ich kann nur sagen ich bin begeistert. Mein Blutdruck hat sich deutlich verbessert. Mein Medikamentenverbrauch ist zurückgegangen. Ich persönlich kann Qi Gong weiterempfehlen und hoffe, dass es den Verein zur Gesundheitsförderung noch lange gibt.
- Durch Qi Gong habe ich meinen Cholesterinspiegelwert von 240 auf 210 senken können. Durch die Übungen bin ich beweglicher, entspannter, ausgeglichener, leistungsfähiger. Ich war im Vorjahr und auch heuer noch nicht krank (Grippe, Verkühlung) und auch Schnupfen habe ich sehr wenig. Also habe ich meine Abwehrkräfte stärken können. Depressive Stimmungen durch Jahreszeiten (Herbst und Winter und familiäre Umstände) sind durch Qi Gong wesentlich verbessert bzw. weggebracht.
- Ich bin seit vielen Jahren PCP-Patientin (60 Jahre alt). Mein morgendliches "Steifsein" bewältige ich noch im Bett liegend mit einem "Mini-Qi Gong" Programm, - u.a. auch die Fingerübungen - und beende es mit dem "Fäuste ballen" sowie Akupressur. Ich unterstütze damit gezielt meine Therapie, die speziell das Immunsystem verbessert. Ich besuche regelmäßig den Kurs in Winden und bin begeistert von Qi Gong.
- Qi Gong verbessert meine Lebensqualität. Danke Toni!
- Ich fühle mich sehr leicht und beweglich.
- Durch Qi Gong bin ich ein anderer Mensch geworden.
- Mein Befinden hat sich laufend verbessert, bin sehr zufrieden.
- Ich kann mir ein Leben ohne Qi Gong nicht vorstellen. Aber die Kurse sind für mich das Wichtigste, denn die Kontrolle ist für mich auch sehr wichtig.
- Ich fühle mich viel ruhiger, gelassener, ausgeglichener und gesünder.
- Habe ca. 10 Jahre Beschwerden mit der Schilddrüse, konnte jetzt das Medikament aussetzen.
- Mache Qi Gong als Vorbeugung.
- Mein Mann ist leider ein starker Raucher und er fährt nur mir zu Liebe zu Qi Gong. Wenn ich ein "Taxi" zum nach Hause fahren habe, bleibe ich 2 Stunden, ansonsten nur eine Stunde.
- Kann schon etwas länger spazieren gehen.
- Ich hoffe, der Kurs findet in Wulkaprodersdorf weiter statt und ich werde mich bemühen, noch mehr Leute vom Qi Gong zu überzeugen.
- Mein Hauptziel ist es und war es, dass sich meine Schlaflosigkeit verbessert.
- Leide unter Spannungskopfschmerz und Migräne. Beschwerden haben um 70 % nachgelassen.





Drache und Phönix

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

- Meine derzeitige seelische Belastung habe ich durch Qi Gong sehr gut im Griff. Danke! Danke!
- Ich danke Toni für mein gutes Wohlbefinden meines Körpers. Danke!
- Migräneanfälle sind schwächer geworden.
- Mein Medikamentenverbrauch hat sich von 3 Blutdrucktabletten auf eine 1/2 täglich reduziert.
- Ich habe Ruhe in mir gefunden und brauche keine Schmerzmittel mehr.
- "Krankheit" ist (für mich) geschwächer, körperlicher Zustand.
- Durch die Übungen komme ich zu Ruhe und Gelassenheit (Entspannung).
- Eine Fortsetzung des Kurses wäre sicherlich gesundheitsfördernd und daher notwendig.
- Ich mache Qi Gong als Vorsorge.
- Ich werde sicher an weiteren Kursen teilnehmen.
- Ich möchte das Erlernte weitergeben.
- Mein Leben ist lebenswerter!
- Ich bin sehr begeistert von den Übungen (2x Kurs besucht). Ich fühle mich geistig und körperlich viel wohler und hoffe, dass es noch länger Kurse gibt.
- Ich bin ruhiger geworden und schlafe besser.
- Brustschmerzen sind verschwunden. Ich kann stundenlang gehen ohne müde zu werden.
- Die Hüfte ist seit Qi Gong schmerzfrei.
- Diagnose: Tennisarm seit Februar 2002. Seit September 2002 Vernarbung nach Muskelfaserriss. Seither konsequente Dehnungsübungen. Seit Qi Gong bis zur 6. Stunde fortschreitende Verschlechterung bzw. sehr starke Schmerzen; ab der 7. Stunde merkliche Besserung, derzeit nur mehr sporadische Dehnungsübung. Schmerzen haben sich stark verringert.
- Ich höre viel besser.
- Ich habe Platt- und Senkfuß/Fersensporn, hatte bei jedem Schritt Schmerzen. Kann durch Qi Gong wieder schmerzfrei gehen.
- Mein Knie sollte operiert werden - jetzt durch Qi Gong absolute Besserung - Operation nicht notwendig; auch meine Lungenfunktion hat sich stark verbessert.
- Ich bin rundum zufrieden.
- Die Pfeife schmeckt nicht mehr so gut. Die Ohren rauschen weniger, der Gehörgang lockert sich.
- Meine Schmerzen verringern sich nach dem Üben.
- Da ich einen sitzenden Beruf habe, war ich im Rücken oft verspannt. Die Halswirbelsäule machte erhebliche Probleme. Ich schlief nur noch in Rückenlage, da mir in der Seitenlage schwindlig wurde. Mein Magen war sehr sensibel, Kopfschmerzen an der Tagesordnung. Durch Qi Gong verbesserte sich nicht nur mein Rücken, sondern mein Allgemeinzustand. Seither fühle ich mich vitaler, ausgeglichener und belastbarer.
- DANKE, DANKE an Lehrer Toni und sein Team für die Erfahrung der wirkungsvollen "Energieübungen", die meine Körperfunktionen verbessern. Eine zufriedene Neutalerin. ☺
- ... in Neutal ein KURZENTRUM - TCM
- Bitte weitermachen.
- Qi Gong Kurse gefallen mir sehr gut. Ich fühle mich dabei sehr wohl; es beruhigt mich. Es steigert das allgemeine Wohlbefinden. Ich kann Qi Gong weiter empfehlen.
- Ich hoffe, dass der Kurs weitergeführt wird.



Drache und Phönix

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

- Ich gehe gerne zu Qi Gong.
- Mein Immunsystem wurde durch Qi Gong gestärkt. Habe einen ganzen Winter (auch ohne Grippeimpfung) keine Verkühlung gehabt. Leider kann ich aus Zeitgründen nicht am Fortsetzungskurs teilnehmen.
- Ich fühle mich wohler.
- Qi Gong hilft mir sehr, besonders durch die permanente Unterweisung und Übungen mit unserem Qi Gong Lehrer.
- Möchte nochmals den 1. und den 2. Kurs besuchen, da ich zu Hause nicht geübt habe, aber überzeugt von dem Kurs bin.
- ... ca. 3 Wochen beschwerdefrei nach jahrelangen Rückenschmerzen.
- Ich summe! In meinen Hüften schwingt Elan! Bei den ersten Halswirbelübungen hat es geknirscht, wie wenn Sand in einem Zahnrad ist, das ist weg. Die Arbeit und die Sorgen waren immer bei mir. Die Sorgen belasten mich nun nicht mehr so wie früher.
- Meine Allergie hat sich verbessert.
- ... Schwindel hat sich verringert.
- Ich erwarte gerne den Beginn des nächsten Kurses am 31.03.2003. Seit Beginn des Basiskurses bin ich dabei und muss feststellen, dass sich mein Körperbewusstsein außerordentlich gebessert hat. Jeden Montag freue ich mich, am Kurs teilnehmen zu können. Auch die Gemeinschaft mit den vielen Frauen und Männern ist angenehm. Unser Kursleiter Dipl. Qi Gonglehrer Toni Werschlan bringt uns die Übungen in launiger Weise und sehr gekonnt bei. Ein herzliches "Danke" und nur so weiter.
- ... habe weiterhin Kopf- und Halswirbelsäulenbeschwerden und werde an den Kursen nicht mehr teilnehmen.
- Ich bin zu wenig sattelfest. Heute übe ich, morgen wieder nicht. Ich würde 100 % mehr erreichen, wenn ich täglich üben würde, davon bin ich felsenfest überzeugt.
- Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck haben sich verbessert.
- Meine Diabetes hat sich verbessert.
- Aufgrund der Leber/Gallenübung hat mein rechtes Auge stark zu tränen begonnen. Ich habe weiter geübt und meine Gallenfunktion hat sich dadurch verbessert. Ich hoffe und wünsche mir, weiterhin die Qi Gong Kurse besuchen zu können.
- ... dass Qi Gong weiterhin Kurse anbietet.
- Blutzucker hat sich normalisiert.
- Die Pünktlichkeit und Dauer, wenn möglich genauer zu nehmen.
- Nur mit Widerwillen hatte ich bisher verschiedene Körper- und Gedächtnisübungen - daher auch größtenteils erfolglos - über mich ergehen lassen. Qi Gong aber - unter Toni Werschlan - konnte ich sofort als dieses Training annehmen und verspüre auch eine positive Veränderung ringsum meiner gesamten Körperteile.
- Meine Einstellung zum Leben hat sich positiv verändert.
- ... Termine auf Berufstätige abstimmen.
- Ich möchte weiterhin an Qi Gong Kursen teilnehmen können.
- Ich habe eine bessere Verdauung.
- Ich glaube, so wie Toni es darbringt wird gut verstanden, worauf es bei Qi Gong ankommt. Vielen Dank!
- Durch Qi Gong haben sich für mich die Funktionsabläufe stark verbessert.
- Meine Augentrockenheit hat sich gebessert.



Drache und Phönix

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

- Abendkurse für Berufstätige, da gerade diese besonders durch Stress und manchmal hohe berufliche Anforderungen krankheitsanfälliger sind.
- Mein Allgemeinzustand hat sich verbessert.
- Bereits am Ende der 2. Stunde fühlte ich mich derartig Energie geladen, dass ich glaubte ich hebe jeden Moment ab.
- ... Kosten für Kurse sollten von der BGKK bzw. Land Burgenland bezahlt werden - als Präventivmaßnahme!
- Ich übe leider noch nicht regelmäßig, dementsprechend habe ich auch keine Erfolge zu verbuchen. Ich werde weiterhin an der Qi Gong Aktion teilnehmen.
- Ich bin ausgeglichener.
- Durch Qi Gong haben sich für mich meine Kreislauf- und Ischiasbeschwerden sowie meine Müdigkeit verbessert. Mein rechter Arm ist schmerzfrei geworden.
- Ich bin weniger pessimistisch.
- Mein Wohlbefinden ist derzeit nicht sehr gut, aber ich möchte trotzdem weitermachen. In einigen Punkten geht es mir schon besser aber ich hoffe, es wird sich noch einiges bessern. Ich hoffe, dass ich meinen Mann auch noch davon überzeugen kann, er hat soviel Stress, dass er innerlich nicht zur Ruhe kommt.
- ... 5 kg abgenommen, ohne hungern.
- Mein Allgemeinzustand hat sich insofern gebessert, dass
 - ich als CP-Patient nur mehr gelegentlich an Morgensteifigkeit leide,
 - sich meine Blasenfunktion spürbar gebessert hat, und
 - mein Körperbewusstsein gestiegen ist.
- ... Schuppenflechte ist besser geworden.
- Ich benötige nur mehr die halbe Anzahl der Diabetestabletten.
- Meine seit zweieinhalb Jahren bestehenden Herzrhythmus-Störungen (oft bis 10 Stunden) sind gänzlich verschwunden. Mein hoher Blutdruck mit all seinen großen Schwankungen hat sich soweit normalisiert (120/60 bis 140/70), dass ich nur mehr 1/4 der Medikamente einnehmen muss.



**Die größte
Offenbarung
ist die Stille.**

Lao-tse