

Referenzen Qigong

Aussagen von Kursteilnehmern und Unternehmen zum Qigong Unterricht
Meine beste Motivation sind zufriedene, entspannte und fröhliche Kursteilnehmer

Liebe Eva

seit 2015 belegen wir, das sind Mitarbeiter der Verwaltungsgemeinschaft Aßling, den Qi Gong Kurs bei dir. Der Kurs wird bei uns im Betrieb im Rahmen der sog. Gesundheitsfürsorge angeboten. Wir schätzen alle dein vielfältiges Wissen und die praktische Anwendung um die Qi Gong-Lehre, und hatten dadurch schon viele erholsame und auch lustige (wir lachen viel) Stunden.

E:Ö.

Ich besuche seit vielen Jahren den Qigong-Kurs am Donnerstag Abend bei Eva Uhrmann. Für mich ist es wichtig einen Ausgleich zu meiner Büro-Tätigkeit und allgemein zum Alltag zu schaffen und ich hatte gemerkt, daß Sport alleine irgendwie nicht ausreicht. Qigong ist durch die sanften Bewegungen sehr entspannend für den ganzen Körper und natürlich kommt vor allem auch der Geist zur Ruhe.

Eva ist in meinen Augen als Kursleiterin einfach perfekt, Durch Ihre fundierte Ausbildung hat sie ein enormes Fachwissen und mit Ihrer ruhigen Art vermittelt sie dieses auf eine ganz natürliche Weise. Ich fühle mich nach jeder Einheit sehr entspannt und gleichzeitig belebt.

Gäbe es ein Rating, würde ich die höchste Punktzahl vergeben.

M.P.

Nach Qigong fühle ich mich immer so „zamgramd“ (= geordnet)

T.P.

Qigong Herbst 2017 - das war mein erster Kurs überhaupt!

Warum – weil ich neugierig war, was passiert da und ist das was für mich?

Mir hat der Kurs richtig gut gefallen! Über eine Stunde (Aus)Zeit für Körper und Geist. Eine schöne Möglichkeit sich etwas Gutes zu tun. Ich glaube allerdings schon, daß dieser Erfolg personenabhängig ist. Eva Uhrmann hat eine so angenehme Art Qigong zu vermitteln daß ich diesen Kurs nur weiterempfehlen kann. Ich organisiere Kurse für den Einrichtungsverbund Steinhöring und freue mich mit Eva unser Angebot bereichern zu können.

I.Sch.

Zuhause übe ich auch Qigong, aber in der Gruppe ist es viel schöner und es ist auch viel effektiver- Ich mag an Qigong die ruhigen, fließenden Bewegungen, die mich gelenkig machen, was für mein Alter (73) sehr wichtig ist. Ich komme zur inneren und äußeren Ruhe und kann mich viel besser konzentrieren. Bei Streß konzentriere ich mich und mache verschiedene Übungen - wenn nicht anders möglich - auch im Geiste, was mich wieder total runterbringt.

Ganz besonders mag ich den tibetischen Sonnengruß, den ich auch im Geiste beim Arzt vor der Blutdruck-messung (hoher Blutdruck) mache.

Ich liebe Qigong!!!

I.N.

Liebe Frau Uhrmann,
Das Sonnenhaus bedankt sich für die langjährige und gute Zusammenarbeit (seit 2014). Sie gestalten Ihre Kurse mit besonderem Engagement und viel Sensibilität. Wir hoffen sehr, dass noch viele weitere Kurse folgen werden.
S.R.Sch.

Liebe Eva,
ich mache jetzt den 3. Kurs bei dir und kann nur sagen es tut meiner Seele und meinem Körper gut. Endlich habe ich was gefunden, das genau meinen Bedürfnissen nach Entspannung und sanften körperlichen Bewegungen entspricht – Vielen Dank dafür!
P.Sch.

Eine Stunde Qigong wirkt wie Gymnastik, Entspannung, Massage und Meditation zugleich
G.H.

Mir war ChanMiGong – Wirbelsäulen Qigong – bis letztes Jahr unbekannt. Durch Eva durfte ich erfahren, wie ChanMiGong funktioniert und wirkt. Es ist faszinierend zu sehen und besonders zu spüren, dass diese Form des Qigongs nicht nur dem Rücken, sondern dem ganzen Körper, Geist und Seele gut tut. Eva führt einen sanft und mit viel Humor in diese „Meditation in Bewegung“ ein. Mit Evas Hilfe ist es leicht, sich in die Übungen einzufinden und darin fallen zu lassen. Eva „malt“ dabei mit Worten besonders schöne Bilder, die einen den Alltag vergessen und bei sich selbst ankommen lassen. Eva liebt nicht nur Qigong, sie lebt Qigong!
S.R. seit 2017 ChanMiGong

Ich habe bereits an mehreren Qigong-Einheiten von Eva Uhrmann teilgenommen: Sowohl in offenen Kursen als auch im Rahmen des Gesundheitsangebotes der AOK. Bei den Kursen ist jede einzelne Einheit eine Bereicherung. Eva erklärt die unterschiedlichen Übungen mit den klangvollen Namen sehr verständlich und kompetent. Mit sanften tibetischen Klängen schafft Sie eine angenehme Atmosphäre. Man kommt so wirklich - auch in der Gruppe- zur Ruhe und lernt immer wieder aufs Neue, auf seinen Körper zu hören und achtsam mit ihm umzugehen.
Vielen Dank Eva
F.S.

Liebe Eva,
heute ist mal wieder ein Tag an dem mein Nacken und meine Schultern verspannt sind. Deshalb habe ich mich gerade im Büro geschüttelt und an Deine Qigong-Übungen gedacht. Es gibt ein paar Bewegungsabläufe die ich besonders gerne mag und die ich jederzeit und fast überall einfach machen kann. Da reichen schon 5 Minuten und ich bin wieder entspannter und zufriedener. Manchmal muss ich den „Affen abwehren“ oder es tut mir gut „auf dem hohen Berg zu stehen“.
Früher konnte ich keine 3 Minuten auf einem Fleck stehen, jetzt setzte ich mich gedanklich auf den Känguruschwanz und ich habe kaum mehr Rückenschmerzen.
R.M.

Die beiden Kurse von Eva Uhrmann, Qigong und ChangMiGong, haben mir sehr gutgetan. Der Qigong-Kurs fand bei geeigneter Witterung sogar im Freien statt und hat somit auch die Kraft der Natur mit einbezogen. Eva Uhrmann führt diese Kurse mit einer besonderen Hingabe, Achtsamkeit und tiefen Verwurzelung mit dem Urgrund, aus dem Sie sich leiten läßt. Ich fühlte mich als Teilnehmerin bestens geführt, inspiriert und durch die schwingenden Bewegungen wieder entspannt und gestärkt. Im ChangMiGong-Kurs ging es noch mehr speziell um die Wirbelsäule - sehr schön waren da auch die Übungen mit den inneren Bildern. Ich freue mich schon auf den nächsten Kurs.
I.St.

Ich habe an einen Kurs in Chan mi Qigong teilgenommen.
Die Vermittlung des Kurses war sehr gut und die Leiterin ist sehr auf die einzelnen eingegangen. Ich habe an dem Kurs teilgenommen, weil ich immer wieder mal Bandscheibenprobleme habe und die Übungen sehr nach innen ins Fühlen gehen, das hat mir auch sehr gefallen und sehr gut getan.
B.G.
