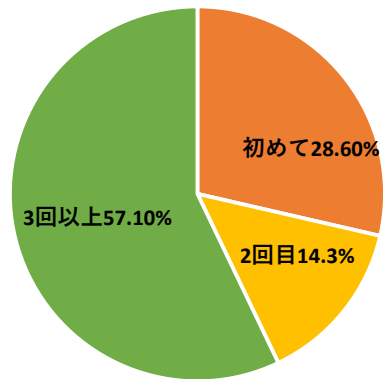


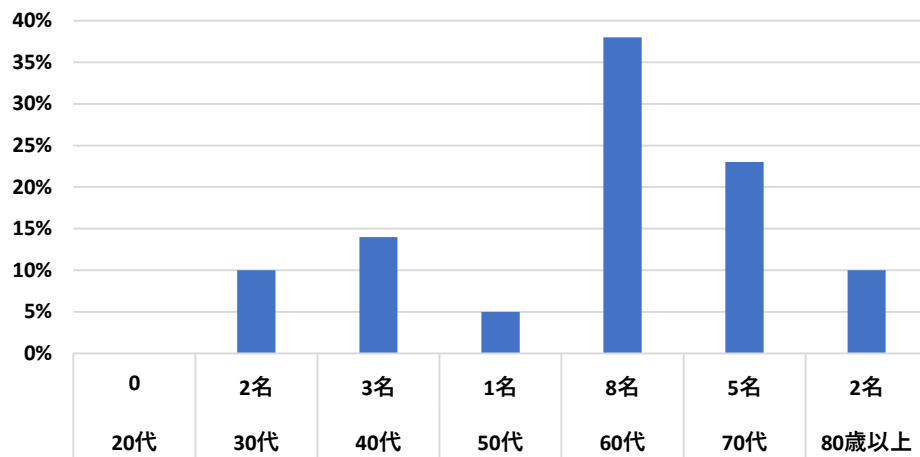
アンケート結果

1) 研修会参加回数

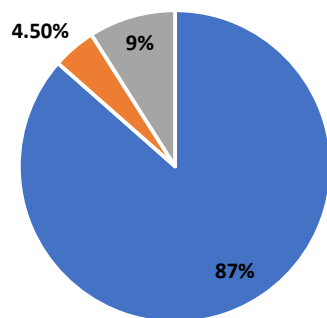


■ 初めて 6名 ■ 2回目 3名 ■ 3回以上 12名

2) 年齢別割合

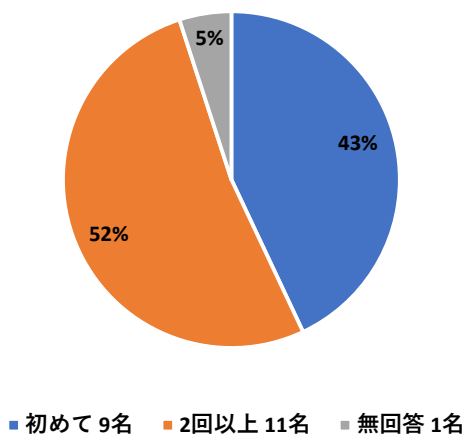


3) 男女割合

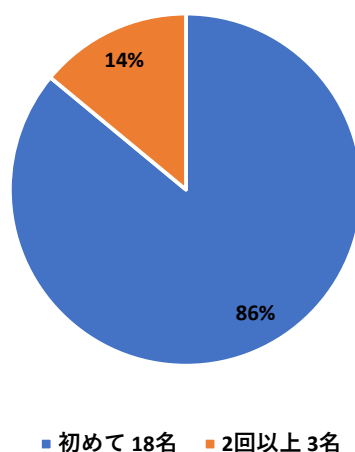


■ 女性 18名 ■ 男性 1名 ■ 不明 2名

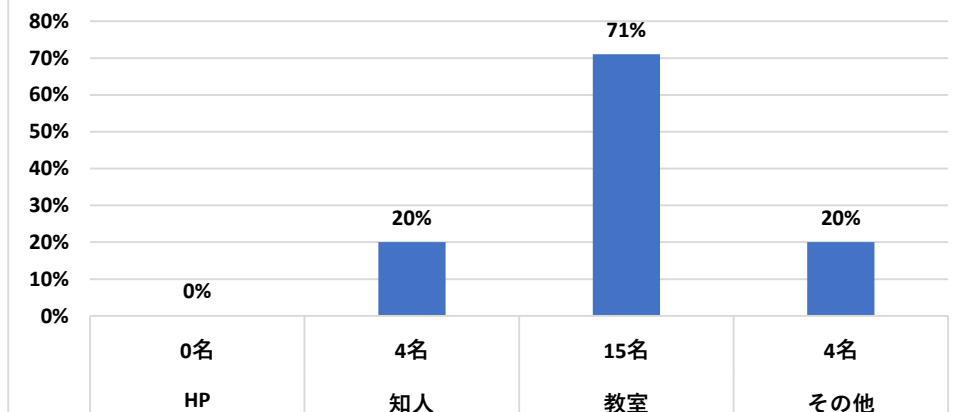
4) 自然先生参加回数



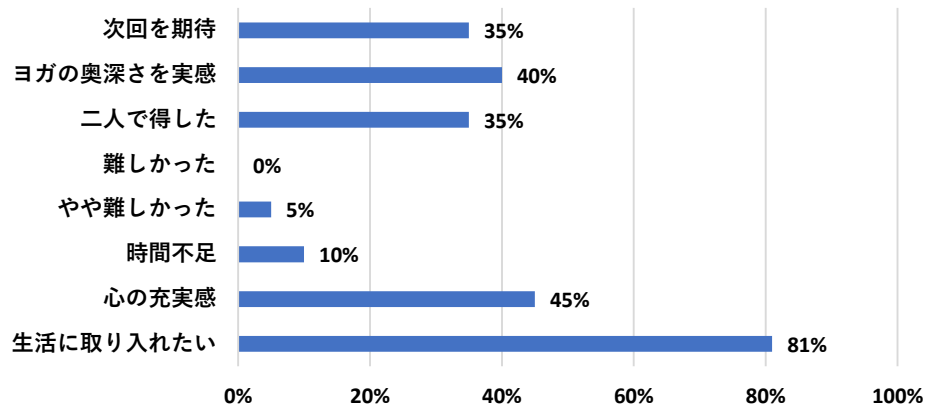
ユングハイム先生参加回数



5) 今回参加のきっかけ (複数回答)



6) 研修会は如何でしたか



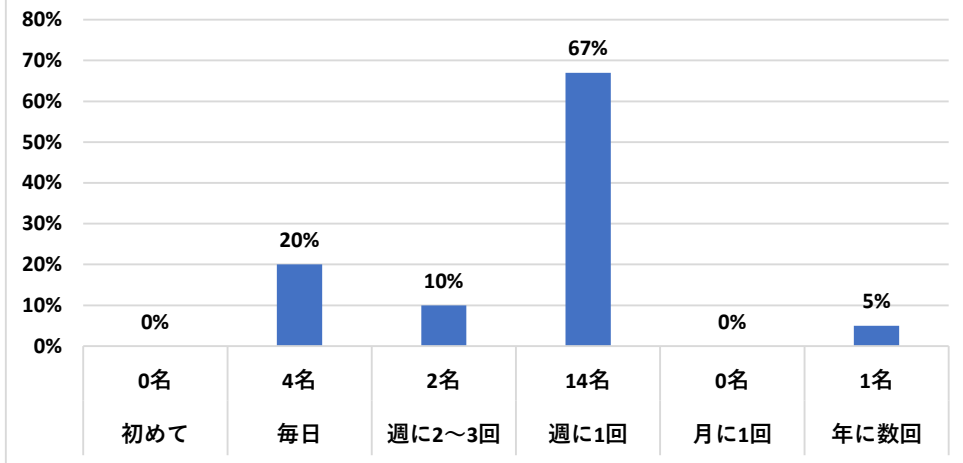
7, 自然先生のご指導で印象に残った事や質問を教えてください

- ・先生の言われることが、自分で出来なくて思うように身体が動かなかった。
- ・とても分かりやすく、教えてくださいました。
- ・めい想の意味
- ・重さの移動
- ・自然に身をゆだねたヨガ
- ・チー重力のかけ方
- ・こうしなければ を やめる
- ・マキ先生とは全く違うアプローチで体を感じる事が出来て興味深い内容でした。
- ・股関節はいかに大事かということを繰り返し教えていただいたことです。
- ・年齢を感じさせない若々しいご指導と毎回同じようなことをしても新しい発見があります。新鮮です。
- ・股関節から手がつながっている。
- ・ゴローンを3分やります。
- ・常識でないヨガ印象的でした。背骨を動かせるネコとイヌのポーズ、そしてごろりん!!
と言って足を上に上げて3分、毎日やりたいです。
- ・今までと違ったスワイショウができそうでうれしいです。
- ・てんとちー スキのポーズをできるようにします。
- ・股関節の使い方ゆるめ方 体の使い方を教わった事が大変良かったです。

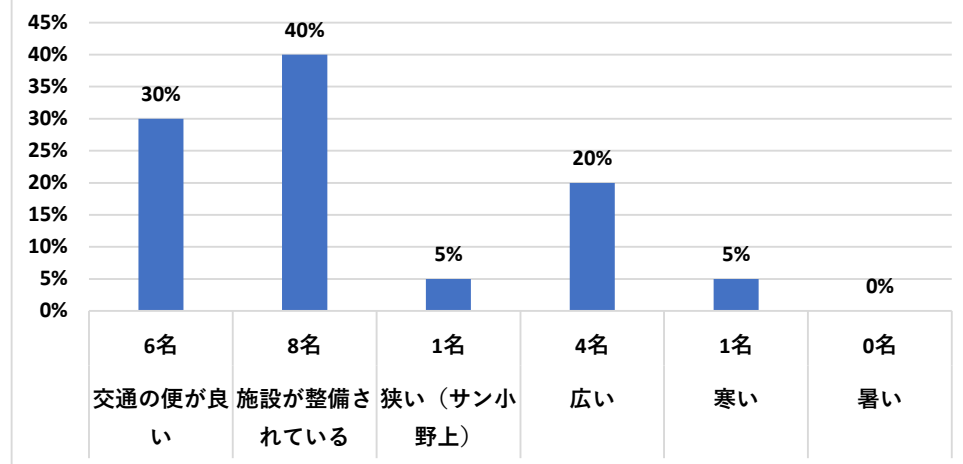
8, ユングハイム先生のご指導で印象に残った事や質問を教えてください

- ・痛みを感じる本当の意味
- ・”自分がなくなる”高い所から自分を客観的にみられる。
- ・ヨガの哲学について。考えかたについて。
- ・ごはんのたのしみ方。
- ・マントラ唱えたい。
- ・肉体は自分ではない。ということ。あと自分だけいい思いをしないで
みんなでよい気持ちになりましょうということ。
- ・ヨガ哲学の深さを資料にまとめて下さり心ひきしまりました。
- ・魂のおはなし、もっと聞きたかったです。
- ・哲学はむずかしく、寒かった。
- ・先生のマントラの美しい声、音程に感激です。
- ・ヨーガ哲学を学ぶと世の中のしくみがわかること。
- ・Tシャツの背の文章の意味教えて頂き良かったです。

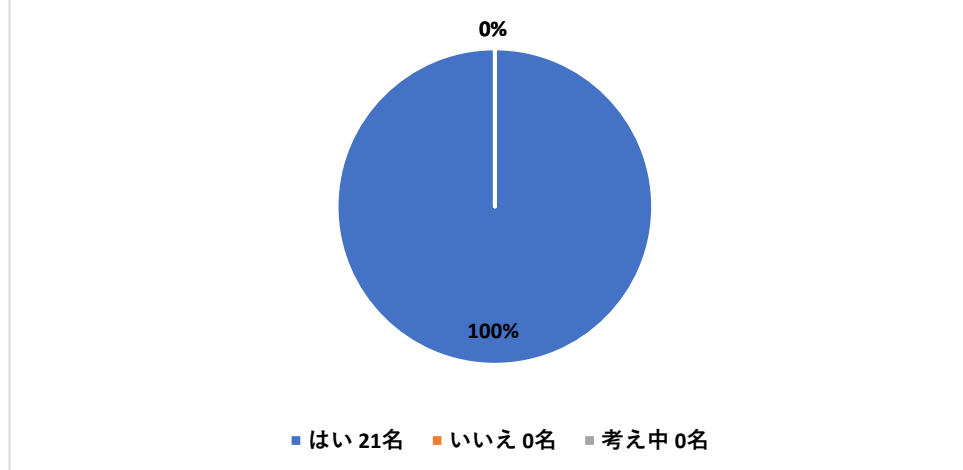
9) どの位の頻度でヨガをしていますか



10) ソシアスでの研修会実施について



11) 次回も受講したいですか



12, 今回の研修会の感想等

- ・川辺のヨガ良い体験でした。
- ・マキ先生の講演もむずかしかったが、おもしろかった。
- ・今後の生活にもぜひ取り入れたいと思いました。ありがとうございました。
- ・少しさむい時がありました。2人の先生がいてくれたことで充実した時間になりました。
- ・また参加したいです。
- ・自然先生とマキ先生のコラボレーションが楽しかった。
屋外での瞑想は初めてでとても気持ち良い時間を過ごせました。ありがとうございました。
- ・ヨガ哲学を深く学びたいと思いました。
早朝参加しなかったので、瞑想のことも学びたいと思いました。
- ・木暮富美子先生静養中のなか、今まで以上の充実した会でした。
スタッフ皆様のご人力や参加者さん全員のま心あったからかと思いました。
- ・とても深い研修会だったと思います。
- ・スタッフの皆様ありがとうございました。
- ・いい時間でした。ありがとうございました。
- ・久しぶりにじねん先生にお会いして自分が常識にかたまっているなーとつくづく感じました。
- ・腰・ひざの痛み、肩の痛みなど時々あったが、不安が無くなった。ありがとうございました。