

Durch das Powerjahr habe ich mein Training erweitert und ausbalanciert: mehr Faszientraining, gezieltere energetische Übungen, neben der vertrauten Form und dem für mich neuen und jede Woche etwas längeren Spiel der fünf Tiere. Die verschiedenen Übungsarten harmonisieren miteinander und bilden ein ganzheitliches Training.

Urs gelingt es in seinem Unterricht, anspruchsvolle Inhalte für alle verständlich zu machen. So können Anfänger schon bald Übungen meistern, die anderswo vielleicht nur wenigen Schülern zugänglich sind. Im Unterricht teilt er seine langjährige persönliche Erfahrung mit dem Taiji mit allen, wovon jeder noch so fortgeschrittene Schüler profitiert, auch diejenigen, die selbst Taiji unterrichten. Ich empfehle das Powerjahr daher vom Anfänger zum Taiji-Lehrer jedem, der sein Taiji deutlich verbessern und sein regelmäßiges Training bereichern möchte.