

# Taiji - mehr als nur Sport

## Meine Erfahrungen nach einem halben Jahr Training

Taiji ist für mich mehr als nur eine Sportart. Es ist eine Lebenseinstellung, die mir hilft, mich körperlich und geistig zu entwickeln. Nach einem Jahr Training kann ich viele positive Veränderungen an mir feststellen, die mir Freude bereiten und mich motivieren, weiterzumachen. In diesem Dokument möchte ich einige dieser Fortschritte teilen und meine Wertschätzung für die Gruppe und den Trainer ausdrücken.

## Die Auswirkungen von Taiji auf mein Leben

Taiji hat mir gezeigt, wie ich meine Energie besser nutzen und lenken kann. Ich fühle mich kraftvoller, beweglicher und ausgeglichener. Mein Umfeld nimmt diese Veränderungen wahr und reagiert positiv darauf. Ich werde sichtbarer und selbstbewusster, sowohl privat als auch beruflich. Ich traue mir mehr zu, setze meine Ideen um und stehe für mich ein. Ich lasse mich nicht mehr so leicht unterkriegen oder klein machen. Eine Freundin sagte mir neulich: "Du strahlst anders aus, du fällst auf." Meine Kinder sind stolz auf mich und finden Taiji grossartig. Sie sehen, dass ich Spass habe und fit bleibe. Sie machen sich weniger Sorgen um mich und das Älterwerden. Sie probieren auch gerne mal mit mir zusammen ein paar Taiji-Bewegungen aus, was immer sehr lustig ist.

## Die Bedeutung der Gruppe und des Trainers

Ein wichtiger Aspekt meines Taiji-Trainings ist die Gruppe, in der ich mich sehr wohl fühle. Wir haben ein gemeinsames Ziel, das uns verbindet und antreibt. Wir haben viel Humor und lachen oft zusammen. Wir schätzen und unterstützen uns gegenseitig. Wir lernen voneinander und miteinander. Ich geniesse die Atmosphäre der Gruppe und freue mich jedes Mal auf die Trainingswochenenden.

Ein grosser Dank gilt unserem Trainer Urs, der uns mit seiner Präsenz und Aufmerksamkeit begleitet. Er gibt jedem in der Gruppe die gleiche Wertschätzung und das gleiche Feedback. Er teilt sein Wissen und seine Erfahrungen mit uns, die er aus seinem langjährigen Training gewonnen hat. Er fordert uns heraus, aber überfordert uns nicht. Er ermutigt uns, aber setzt uns keinen Druck. Er inspiriert uns, aber lässt uns unseren eigenen Weg finden. Er ist ein Vorbild und ein Freund für uns.

## Die Herausforderungen und Chancen von Taiji

Taiji bietet mir so viel Lernpotenzial, dass ich manchmal gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Es gibt so viele Aspekte, die ich verbessern und vertiefen möchte. Manchmal bin ich ungeduldig und frustriert, wenn ich etwas nicht verstehe oder umsetzen kann. Dann erinnere ich mich daran, dass Taiji ein Prozess ist, der Zeit und Übung braucht. Ich akzeptiere, wo ich im Moment stehe, und wähle etwas aus, woran ich arbeiten möchte. Ich gebe mein Bestes, aber erwarte nicht zu viel von mir. Ich genieße den Weg, ohne mich auf das Ziel zu fixieren. Ich bin offen für Neues, ohne das Alte zu vergessen. Ich bin stolz auf das, was ich schon kann, aber neugierig auf das, was noch kommt.

Ich bin sehr glücklich, dass ich Taiji entdeckt habe und ein Teil dieser Gruppe bin. Ich freue mich auf ein weiteres Jahr voller Lernen, Lachen und Lebendigkeit. Taiji ist mehr als nur Sport - es ist eine Bereicherung für mein Leben.

Ich freue mich jeweils sehr auf die Trainingswochenenden und habe grosse Lust ein weiteres Powerjahr anzuhängen :-)