

Meine Erfahrungen im Taiji Powerjahr

Das Taiji Powerjahr ist eine einzigartige Gelegenheit, sich intensiv mit dieser faszinierenden Bewegungskunst zu beschäftigen und dabei persönlich zu wachsen. Ich bin sehr froh, dass ich mich dafür entschieden habe, denn es hat mein Leben in vielerlei Hinsicht bereichert.

Urs ist ein hervorragender Lehrer, der jeden Schüler individuell fördert und fordert. Er hat ein tiefes Verständnis für die Prinzipien und die Anwendung von Taiji und kann sie klar und anschaulich vermitteln. Durch sein regelmäßiges und abwechslungsreiches Training habe ich in kurzer Zeit große Fortschritte gemacht und neue Aspekte im Taiji und an mir selbst entdeckt. Er hat mir geholfen, meine Haltung zu verbessern, meine Bewegungen zu harmonisieren und meine Energie zu erhöhen. Ich bin ihm sehr dankbar für seine Geduld, seine Unterstützung und seine Inspiration.

Die Trainings sind immer spannend und lehrreich, besonders die Partnerübungen, die mir zeigen, wie ich mit mir selbst und anderen in Kontakt treten kann. Ich lerne, alte Muster zu lösen, neue Möglichkeiten zu eröffnen und flexibler zu reagieren. Ich merke, dass Taiji nicht nur ein Weg ist, den Körper fit und geschmeidig zu halten, sondern auch ein Weg, die Achtsamkeit und das Bewusstsein zu schärfen. Urs lebt nach diesen Taiji-Prinzipien und ist für mich ein großes Vorbild. Er ist leidenschaftlich, engagiert und authentisch. Das Lernen bei ihm und in der Gruppe ist sehr achtsam, wohlwollend, anspruchsvoll, aber auch humorvoll. Obwohl das Training manchmal ziemlich anstrengend ist, gibt es immer viel zu lachen und es macht richtig Spaß, bei Urs zu lernen.

Ich empfehle das Powerjahr allen, die körperlich und geistig in Bewegung bleiben wollen, ob Anfänger oder schon Taiji-Praktizierende. Mit seinem enormen

Erfahrungsschatz und seinem Einfühlungsvermögen ermutigt und unterstützt Urs jeden einzelnen in der Gruppe, neue Wege und Möglichkeiten zu erkunden und zu erleben. Das Powerjahr ist eine wertvolle Investition in die eigene Gesundheit, das eigene Wohlbefinden und die eigene Entwicklung.