

► **Fortsetzung:** Kommentar von Sabine Lutterbeck-Wendels

Was nehme ich aus der Grundausbildung mit?

Fachlich:

- ich praktiziere seit 14 Jahren Tai Chi Chuan. Für mich hat sich die Pekingform vertieft, ich bin sicherer in der Vermittlung.
- ich habe neue kleine Formen hinzugelernt z.B. die Harmonie, Loosenings und kann sehr viel des Gelernten in meinem Unterricht umsetzen.

Persönlich:

- ich habe gelernt mich als Person wichtig zu nehmen und mit meinen Energien zu haushalten
- mein Selbstbewusstsein ist gewachsen
- da ich seit 4 Jahren Tai Chi unterrichte, habe ich auch noch einmal die Sichtweise der Schüler erfahren
- ich konnte mich von meiner Familie trennen. Konnte sie für „meine Ausbildung“ loslassen.
- festgefahrene persönliche Muster haben begonnen sich zu lösen.

Wie möchte ich zukünftig Tai-Chi-Chuan in meinem Alltag und beruflich integrieren?

Für mich ist Tai-Chi-Chuan ein Prozess der Entwicklung. Ich stelle mir immer einen Wollknäuel vor, den ich langsam ent-wickele. Das Knäuel lässt sich nicht anhalten, es ist das Leben. Ich laufe so oft es geht für mich alleine die Form, möchte noch bewusster werden, bewusst sein, da sein. Ich gebe in der Woche 8 Kurse in Tai- Chi-Chuan.

Welche Gruppenprozesse waren für mich wichtig?

Es war eine sehr angenehme Gruppe und ich habe mich sehr auf alle gefreut. Von allen Teilnehmer/-innen aus der Gruppe habe ich viel für mich mitgenommen. Wir konnten uns annehmen, geben und Verantwortung für uns und unsere Handlungen übernehmen.

Wie empfand ich die Vermittlung der Inhalte und die Lehrkompetenz von Andrea Schöning?

Andrea vermittelt die Unterrichtsinhalte (Pekingform, kleine Formen, Pushhands, Loosenings usw.) spitze! Ihre Fachkompetenz ist sehr hoch. Sie ist geduldig und hat eine lockere Art, die sehr angenehm ist. Bei Konflikten kann sie gut Abstand halten und konstruktiv eine Lösung herbeiführen, toll. Was würde ich anders machen? Mir hat die Ausbildung sehr gut gefallen. Mach weiter so Andrea!!!