

Scheng Shan Wu
Bewegungs- und Kampfkünste
Herr Christian Mayer
Blickensdorferstrasse 2a
6340 Baar

Zürich, Mittwoch, 15. Juni 2005

Seminar "Zielsetzungen"

Lieber Christian

Besten Dank für den wirklich gelungenen und abwechslungsreichen Tag. Durch den Einstieg mit Atemtechnik und Entspannung, hast du uns auf die folgenden, doch anstrengenden Übungen vorbereitet. Die Verbindung der rechten und linken Hirnhälfte war für die meisten von uns eine erste Herausforderung. Du hast uns bestätigt, dass Aufgaben die einfach aussehen, eine grosse Konzentration benötigen können.

Der Einblick in die Welt der Kampfkünste hat uns beeindruckt. Die Möglichkeit, auf einfache und gewaltfreie Art, aufgestaute Aggressionen loszuwerden oder einfach mal Dampf abzulassen hat riesig Spass gemacht. Durch deine Unterstützung konnten wir alle erste Kicks üben und diesen mit einem kräftigen Schrei abschliessen.

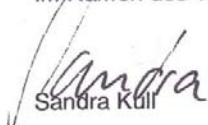
Unser Thema war auch das Vertrauen. Blind durch mehr oder weniger fremde Räume geführt zu werden ist ein seltsames Gefühl, wir fühlten uns abhängig, unsicher und mussten einander vertrauen. Nicht zu wissen was auf einem zu kommt und trotzdem immer weiterzugehen, war eine Erfahrung, welche uns im Team auch weiterhin begleiten wird.

Mit Pfeil und Bogen haben wir uns in den Nachmittag eingeschossen. Keiner von uns hat je mit solchen professionellen Pfeilen geschossen. Nicht durch zielen, sondern durch fühlen, sollten wir das Ziel treffen. Eine Aufgabe die es in sich hat. Wollten wir doch immer das gewünschte Ziel anvisieren, genau zielen und dann unbedingt treffen. Doch das war nicht die Aufgabe. Hier musste jeder sich und seinen Gefühlen vertrauen und durch den Willen das gewünschte Ziel treffen. Auch das ist möglich!

Du hast es uns ermöglicht noch eine Alternative zum Pfeilbogen kennen zu lernen: Das Blasrohr. Mit einer Nadel und einem Rohr bestückt, nahmen wir auch diese Herausforderung an. Erstaunt, wie genau wir hiermit zielen konnten, entfachte unter uns schnell ein Wettkampf. Wer trifft am schnellsten die meisten Ballone. Spass und Freude war garantiert.

Auf diesem Weg möchten wir dir noch einmal herzlich für diesen gelungen und interessanten Tag danken. Wir werden ihn in sehr guter Erinnerung behalten und künftig, so hoffen wir, etwas mehr auch uns und unsere Gefühle vertrauen.

Herzliche Grüsse
Im Namen des Teams



Sandra Kull



Kathrin von Arx