

Bestätigung

zuhanden der Sheng Shan Wu Schulen Baar, Littau und Unterägeri

über die inhaltliche und methodische Durchführung der Veranstaltung 99 der Interkantonalen Schule für Pflegeberufe Baar, in der Waldmannhalle Baar, vom 08. Juni 1999

Die Interkantonale Schule für Pflegeberufe Baar organisiert jedes 2. Jahr für alle Lernenden und das Schulteam eine Veranstaltung zu einer bestimmten Thematik. Die diesjährige Veranstaltung, vom 08. Juni 1999 hatte die Zielsetzung:

- sich mit dem eigenen Wohlbefinden auseinanderzusetzen
- sich des eigenen Körpers bewusst werden
- der Bewusstwerdung der richtigen Atmung
- des Austausches und des Kennlernens.

Die Schulen für Bewegungs- und Kampfkünste Sheng Shan Wu stellten zur erwähnten Zielsetzung das folgende Programm zusammen:

Beginn der Veranstaltung:

- Gemeinschaftstraining, Meditation, Kennenlernen, Spiele, JunbieUndong

Anschliessend Gruppenunterricht: je Vor- und Nachmittags 3 verschiedene Gruppen à 45 Minuten, mit den folgenden Inhalten:

- Fallschule
- Spiele, Reaktion, Balance
- Atmung, KiDolnBop, KiMassage
- Innere + Äussere Selbstverteidigung (Zugübung, Lösetechnik)
- Innere + Äussere Selbstverteidigung (ChagiSul, Pratzentraining, KiHap)
- SSW-Theorie (Flyer, Fragebogen)

Abschluss der Veranstaltung:

- Gemeinschaftstraining, Relaxing, ChongRieUdong

Die Sheng Shan Wu Schulen für Bewegungs- und Kampfkünste:

- Blickendorferstrasse 2a, 6340 Baar, mit Präsidenten und Leiter Christian Mayer
- Luzernerstrasse 40 6014 Littau, mit Dojang-Leiter Dominique Vermot
- Gwärbhuus Rainstrasse 35a, 6314 Unterägeri, mit Dojang-Leiter Alberto Navarro

führten mit weiteren 11 Sheng Shan Wu Trainern die 175 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter zwischen 18 und 50 Jahren von 08.00 bis 17.30 Uhr durch das erwähnte Programm.

Diese Grossveranstaltung von insgesamt 190 Personen in der Waldmannhalle in Baar war ein immenser Erfolg. Die Teilnehmenden waren begeistert von der motivierenden Art der 14 Sheng Shan Wu – Trainern. Diese haben es verstanden während der Zeitspanne von 08.00 bis 17.30 Uhr in den verschiedenen Gruppen- und in den Gemeinschaftstrainings die Teilnehmenden mit grosser Wertschätzung und Empathie für die verschiedenen Inhalte zu begeistern. Die Teilnehmenden geben zu diesem Tag folgende Feedbacks:

- sie haben Tipps im Umgang mit Stress erfahren können
- sie wurden sich bewusst, wie wichtig richtiges Atmen ist und welche Ressourcen dadurch vorhanden sein könnten
- sie haben den Tag auch für die Pflege der eigene Psychohygiene / Gesundheitsbewusstseins erfahren können
- waren beeindruckt mit welchem Respekt die Trainer dem Mitmenschen begegnen
- waren begeistert von der Vielfalt des Tages, die auf eine eindrückliche Art vermittelt wurde
- konnten sich mit der Philosophie auseinandersetzen, erlebten die Trainer als offen
- empfanden den Tag als sehr intensiv, sehr gut, motivierend und impulsgebend

Es ist eine Tatsache, dass für Teilnehmenden dieser Tag ein Erlebnis war, an das sie sich gerne erinnern werden.

Die Schule für Pflegeberufe empfand die Zusammenarbeit mit den Sheng Shan Wu Leitern als sehr kooperativ und wertschätzend.

Wir können diese Art von Veranstaltung mit den Sheng Shan Wu Schulen sehr weiter empfehlen. Sie können einen Tag, insbesondere in der heutigen schnellebigen und oft stressigen Zeit, zu einem Erlebnis gestalten, von dem alle etwas persönlich Wichtiges mitnehmen können.

Die Schule für Pflegeberufe Baar dankt den Sheng Shan Wu Schulen für diesen Tag.

**INTERKANTONALE SCHULE
FÜR PFLEGEBERUFE BAAR**

Reinhold Roten

Schulleiter – Stv.
Projektleiter Öffentlichkeitsarbeit

Diese Bestätigung geht an:

- Christian Mayer, Präsident und Leiter Sheng Shan Wu Schule, Blickendorferstrasse 2a, 6340 Baar
- Dominique Vermot, Dojang-Leiter Sheng Shan Wu Schule, Luzernerstrasse 40, 6014 Littau
- Alberto Navarro, Dojang-Leiter Sheng Shan Wu Schule, Gwärbhuus Rainstrasse 35a, 6314 Unterägeri