

# zurück

## Dariusz Kwiatkowski

Bereits seit mehr als fünf Jahren werde ich von Urs van Osch in der Taiji-Kunst und in der Selbstverteidigung trainiert. Die Zeit der Zusammenarbeit mit Urs van Osch hat meine persönliche Entwicklung und mein Fachwissen als Schmerzspezialist viel mehr bereichert als das Jahrzehnte des Taiji Studiums vorher.

Urs van Osch ist nicht nur ein ausgezeichnete Taiji Lehrer (SGQT). Seine Fähigkeiten sein Wissen zu vermitteln sind hervorragend. Seine unermüdliche und geduldige Art zu unterrichten zeigt seine Leidenschaft, die die Schüler sehr schätzen.

Erwähnenswert ist die Kompetenz von Urs van Osch im Bereich der Gewaltprävention im Gesundheitswesen. In dem komplexen und heiklen Bereich besitzt er grosse Erfahrung.

Ich kann Urs van Osch als Taiji Lehrer und Gewaltpräventionsspezialist jedem wärmstens empfehlen.

Dr. med. Dariusz Kwiatkowski, Leitender Arzt  
Anästhesiologie/Schmerzmedizin, Spitalzentrum Biel.

## Judith

Urs versteht es meisterhaft auf die Bedürfnisse seiner Schüler einzugehen, die er mit viel Geduld und Ausdauer unterrichtet. Es macht grossen Spass, bei ihm zu lernen und mit ihm zu trainieren. Dank ihm habe ich Taiji von einer ganz neuen Seite kennengelernt. Judith, trainiert sonntags in Pfäffikon.

## Andrea

Ich habe mich für Taiji-Works entschieden, weil das Training bei Urs die gesamte Palette von Kampfkunst, Selbstverteidigungsanwendungen bis hin zu körperlichen und seelischen Entspannungsübungen beinhaltet - für mich inzwischen eine wertvolle Lebensalltagshilfe. Ein weiterer Grund, warum mir das Training bei Urs so viel bringt, sind die Leute, die bei ihm trainieren. Viele sind langjährige Taiji-Praktizierende und unterrichten selbst. Als Anfängerin kann ich enorm von ihren Erfahrungen profitieren. Ein tolles Angebot für Anfänger und Fortgeschrittene - empfehle ich gerne weiter! Andrea, trainiert sonntags in Pfäffikon ZH und am Samstag in Zürich.

## Susan

Urs hat eine einzigartige Fähigkeit, Inhalte zu vermitteln, so dass ich sie nachvollziehen und praktizieren kann. Jedes Prinzip kann er in der Praxis anschaulich machen: er unterrichtet nur das, dessen Wirksamkeit er selbst erfahren hat. Susan, trainiert sonntags in Pfäffikon ZH.

### Yvonne

Urs hat mich erfahren lassen wie man jemandem aus dem Gleichgewicht oder die Angriffsposition bringen kann ohne Gewalt und Muskelkraft anzuwenden. Es war beeindruckend. Eine Berührung sagt manchmal mehr als tausend Worte.

### Alterszentrum Schiffländi

Meine Mitarbeiterinnen (mehrheitlich Frauen) waren begeistert von Ihrem Kurs. Sie fanden es lehrreich und spannend, ihre eigenen Verhaltensmuster in Bezug auf Aggression und Gewalt zu reflektieren und zu beeinflussen. Nicola Fessler – Leitung Pflege & Betreuung, Alterszentrum Schiffländi Gränichen.

### KP Baselland

Aufgrund der positiven Rückmeldungen aus unserer Veranstaltung im August wäre ich auch froh, wenn ich Sie bei einer weiteren Gelegenheit zum Thema wieder Anfragen dürfte.» C. R. - Ausbildungsverantwortlicher Kantonspolizei Baselland.

### Spitex Uster

Das Feedback zum Kurs „Gewaltprävention“ von Urs van Osch ist überzeugend, das Personal profitiert, fühlt sich gestärkt und gestützt. Die Spitex Uster bietet auch in Zukunft allen Mitarbeitenden die Möglichkeit der Teilnahme.» Frau Silvia Tavaretti - Gesamtleitung Spitex Uster

### Susanne

Ich war letzten Mittwoch beim 1. Teil Gewaltprävention-Selbstverteidigung-Selbststärkung bei Urs van Osch. Der Kurs ist genial, ich habe viel gelernt. Heute ist nun der 2. Teil und ich freue mich riesig. Vielen Dank, dass ich an dieser Weiterbildung teilnehmen durfte. Susanne, Pflegefachfrau Spitex Uster.

### Martina

Taiji hat mir die Freiheit gegeben, mich wieder zu bewegen und mich auch berühren zu lassen, mich sicherer zu fühlen im Alltag. Für mich ist nebst der Entspannung die Selbstverteidigung sehr wichtig. Durch das Taiji-Training bei Urs van Osch habe ich eine andere Körperhaltung und Ausstrahlung bekommen. Seither werde nicht mehr angepöbelt auf der Strasse. Martina, trainierten Sonntages in Pfäffikon ZH.

### Herbert

Taiji, so wie ich es kennenlernte, hat mich eher gelangweilt. Ich wollte Action und nicht mich langsam bewegen. Beim ersten Training mit Urs habe ich realisiert, dass Taiji Kampfkunst ist. Ich war begeistert, dass ich die Taiji Prinzipien im Judo anwenden konnte. Herbert, trainiert sonntags in Pfäffikon ZH.

### Andrea

Das Onlineangebot ist für mich eine optimale Ergänzung zu meinem Samstagstraining. Es bietet mir die Möglichkeit, die während dem Üben auftauchenden Fragen bereits unter der Woche zu klären. Oder manchmal fällt es mir schwer allein zu üben, dann hilft mir das Onlinetraining dranzubleiben. Besonders gerne nutze ich auch das Faszientraining - gerade nach langen Bürotagen - mein Körper kann sich auf diese Weise schon in kurzer Zeit regenerieren. Danke für das grossartige, bedarfsgerechte Angebot!

### Herbert

Als ehemaliger Judo—Hitzkopf erinnere ich mich an straffen, kräftigen Bodenkampf, an unkontrollierte Würfe, Hebeln, ruckartiges Aufprallen, und in späteren Jahren vermehrt an Prellungen und Muskelverletzungen. Damals war das der Preis, den ich gerne für den Spass an das spielerische Ringen bezahlte. Dieser Preis wäre mir inzwischen im Alter zu hoch. Dafür ist mit Urs die Kampfkunst viel subtiler, die Bewegungen sind fein, bewusst, ausgeglichen und dennoch kräftig.

*Die harten, fürs Judo typische Aufwärmübungen habe ich ersetzt durch das langsame und bewusste Faszientraining von Urs. Es erfrischt mich und macht mich beweglicher, ohne dass je die Gefahr besteht, mich zu verletzen.*

Urs lehrt mich eine bewusstseinserweiternde körperliche Bewegungsform, die mich ständig daran erinnert, dass der weiche Weg der weise Weg ist. Ich betrachte Urs als einen Meister der respektvollen Kampfkunst und der Beobachtung, und ich bin stolz, sein Schüler zu sein.

### Küni und Gustav

"Seit einiger Zeit nehmen meine Frau und ich am «Zoom-Online-Training» von Urs teil. Bei der Bewegung-und Formlehre geht Urs sehr tief ins Detail und erklärt uns auch die entsprechenden Anwendungen, was uns sehr wichtig ist. Eigentlich stand ich Online-Kursen und – Trainings eher negativ gegenüber. Heute bin ich aber der Meinung, dass das eine ganz gute Sache ist."

### Jahwe

Ich genieße das Online-Training sehr: Kurze Sequenzen der Form werden in einem Zeitfenster von 15 Minuten klar angeleitet und intensiv repetiert. Somit fallen der zeitliche Weg und der Energieaufwand, mich allein mit der Form auseinanderzusetzen weg. Das Training erlebe ich so als sehr effizient. Das Online-Training ermöglicht es mir, die Form langsam und klar angeleitet von zu Hause auszuüben. Mir fällt es leichter, wenn ich von aussen begleitet werde, als wenn ich allein übe. Auch erhalte ich so direkt Antworten auf Unklarheiten, denen ich beim allein Trainieren oft ausweiche. Deshalb schätze ich das Online-Training sehr.

### Claude

Erst seitdem ich den Taiji 15 Kurs begonnen habe, ergibt die Form für mich wirklich Sinn. Urs erklärt die Bewegungen sorgfältig, Schritt für Schritt und führt alles mehrfach vor. Meistens kann ich den neuen Formausschnitt am nächsten oder übernächsten Morgen noch abrufen; wenn nicht, schaue ich im Video des Trainings die vergessenen Details nach. Am besten gefällt mir, dass Urs sich keineswegs nur auf den äusseren Bewegungsablauf beschränkt; er führt alles auf allgemeine Prinzipien zurück und zeigt Anwendungen vor. Man lernt im Kurs nicht nur die einzelnen Bewegungen, sondern auch die Art, wie man sich im Taiji bewegt. Fazit: ausgezeichnet, um die Form zu lernen oder zu vertiefen.

### Judith

Urs hat den ganzen technischen Aufwand nicht gescheut, um uns während dieser schwierigen Coronazeit trotzdem Taiji online zu unterrichten. Dafür bin ich ihm sehr dankbar, denn diese Trainings haben mir die Möglichkeit gegeben, dranzubleiben und weiterzumachen. Die Onlinetrainings finde ich genau so intensiv, wie wenn ich in der Sonntagsgruppe teilnehmen würde. Seine Erklärungen und vor allem auch das Vorzeigen der Form sind sehr klar und verständlich. Mit einer unglaublichen Geduld führt er die einzelnen Bewegungen vor, zeigt sie von allen Seiten, erklärt sie immer wieder mit neuen Worten, damit jeder von uns das Vorgeführte nachvollziehen kann und seinen Weg findet. Es ist Urs ein ehrliches Anliegen, dass wir die verschiedenen Bewegungen des Taiji verstehen und auch umsetzen können. Seine Leidenschaft fürs Taiji, ob online oder in der Gruppe, ist einfach ansteckend!

## Carolyne

Diese Saison mit On-line Home-Training ist für mich überraschend gut gelaufen. Ich war anfänglich etwas skeptisch, aber obwohl Online-Training das körperliche Zusammensein nicht ersetzen kann, hat fast alles recht gut funktioniert.

Gleichwertig gut wie live sind die Vorübungen, insbesondere das Faszientraining, welches eine gute Dehnung und Lockerung des Körpers bringt, auch wenn ich selbst nicht alle Stellungen ohne Probleme einnehmen kann. Es ist schön zu spüren, was der Körper noch kann und was guttut. Die Meditation zusammen ist online leider nicht so gut. Wenn ich allein in meinem Zimmer sitze, fehlt für mich die geballte Energie, die spürbar ist, wenn Menschen in einem Raum konzentriert und still zusammensitze.

Mir gefällt vor allem das gemeinsame Taijiform lernen. Das Format, 15 Minuten zweimal pro Woche erlaubt es mir in aller Ruhe und konzentriert die jeweiligen Bewegungen zu lernen. Ich schätze sehr, die Geduld und Ruhe von Urs beim Zeigen und Fragen beantworten.

So kann ich die Form Schritt für Schritt erlernen und muss nicht vorher zwei Stunden im Zug unterwegs sein. Ausserdem sehr vom Vorteil ist der Film, der beim Unterricht entsteht. So kann ich nachträglich die jeweiligen Bewegungen vom Unterricht üben und vertiefen und profitiere sogar dann, wenn ich am Unterricht nicht teilnehmen konnte.

Fazit: Zum Erlernen der Form ist online sehr gut, aber ich freue mich sehr auf den Tag, wenn wir uns wieder bei den Partnerübungen anfassen dürfen und uns gegenseitig über die Hände spüren.