

Rückmeldungen der SKEMA Studenten



zum SKEMA Gesundheitstraining Qi Gong / Tai Chi / 50+ oder Wing Chun / Eskrima

Ich kann nun wieder hüpfen, das konnte ich jahrelang nicht mehr (Lilliane H., 74-jährig, Qi Gong 50+ Schülerin SKEMA Ostermundigen seit 2008)

Ich habe nun keine kalten Füsse mehr wenn ich ins Bett gehe. Das hatte ich zuvor jahrelang. (Trudy H., Qi Gong / Tai Chi / 50+ Schülerin SKEMA Ostermundigen seit 2008)

Nachdem ich seit einiger Zeit SKEMA Qi Gong trainiere, brauche ich keine blutdruckregulierende Medizin mehr. (Charlotte N., Qi Gong / Tai Chi / 50+ Schülerin SKEMA Ostermundigen seit 2008)

Ich muss sagen seit ich im SKEMA Tai Chi / Chi Kung trainiere (seit 2008) bin ich nicht mehr so aufbrausend, ich fühle mich viel ausgeglichener. Auch meine Arbeitskollegen haben mir dies bestätigt. (Anna Z., Qi Gong / Tai Chi Schülerin SKEMA Ostermundigen)

Nach einem halben Jahr Qi Gong 50+ geht es meinen Gelenken viel besser als auch schon, und die Verspannungen im Nacken sind vollständig verschwunden. (Sputnik, Qi Gong 50+ Schülerin, SKEMA Liebefeld)

Seit 2006 bin ich bei SKEMA dabei. Qi Gong / Tai Chi, Wing Chun und Eskrima machen grossen Spass. Qi Gong / Tai Chi resp. Wing Chun haben ihrerseits eine so grosse Wirkung, dass ich nicht zu sagen vermag, welchen Anteil das Eskrima daran hat. Beispiele: Morgens stehe ich viel leichter auf als früher. Widerspenstige Flaschenverschlüsse haben (fast) keine Chance mehr. Die vollen Blumenkisten trage ich jetzt "mit links" auf den Dachboden. Sachen aus hohen Regalen, kann ich jetzt herunterholen, ohne auf einen Stuhl stehen zu müssen (Irgendwie kann ich mich wohl besser strecken als früher). Ich brauche viel weniger Papiertaschentücher als vorher. Früher hatte ich häufig eine verstopfte Nase. Das ist nun vorbei. Auch die Augentropfen gegen die trockenen Augen konnte ich letzthin fast ungebraucht entsorgen. Auch friere ich viel weniger als früher. Ah ja, und dann habe ich noch ganz massiv abgenommen. (Das war gleich in den ersten paar Monaten. Die Atemübungen des Qi Gong waren vermutlich der Auslöser hierfür). Überhaupt habe ich das Gefühl, viel besser atmen zu können als früher (Stichwort: Bauchatmung). SKEMA ist also rundum eine gute Sache. (Isa, 48 SKEMA Basel)

Ich bin ja ursprünglich in das SKEMA Qi Gong / Tai Chi Training gekommen, um meine Migräne loszuwerden und tatsächlich, die Anfälle haben sich merklich reduziert. Dafür bin ich sehr dankbar! (Urs Baumann, SKEMA Ostermundigen)

Ich trainiere seit 9 Jahren in der SKEMA Wing Chun und Tai Chi sowie 50+. Durch das Training bin ich ausgeglichener, habe keine Grippe mehr, bin selten erkältet, sogar meine Sehschärfe hat sich stabilisiert, die Hornhautverkrümmung hat sich um 1 Dioptrie verbessert. (Christian Weber, 30 SKEMA Aarau)

Ich trainiere erst ein gutes halbes Jahr im SKEMA Tai Chi / Qi Gong und 50+. Dadurch ist meine Beweglichkeit gestiegen, so das ich weniger „Widerstände“ im Körper fühle. Anstrengungen sind leichter zu bewältigen, ich habe ein besseres Standvermögen, die Kraft in den Beinen und auch im Rücken ist gestiegen. Dazu kommt das ich leichter Atmen kann und innerlich ruhiger geworden bin. (Beat Hofer, 62, SKEMA Ostermundigen)

Das SKEMA Tai Chi und das Aufwärmen mit Red Palm Qi Gong tut mir gut. Ich trainiere seit 6 Jahren und habe eine klare Verbesserung im Bereich meiner gesamten Körperbeweglichkeit festgestellt. (Barbey Niggi, SKEMA Basel)

Bei einem dummen Sturz mit dem Velo brach ich mir das Schlüsselbein. Der Arzt bot mir Schmerzmittel an, aber diese benötigte ich nicht, da ich mit Atmung in die verletzte Stelle keine Schmerzen mehr hatte. Im Spital musste ich 8 Stunden warten und brauchte immer noch keine Schmerzmittel, was der Assistent als aussergewöhnlich befand. Die Heilung nach der Operation verlief schneller als die Statistiken vorgaben. Durch jahrelanges SKEMA Qi Gong Training hat sich mein Bewusstsein für den ätherischen Leib und den Energiefluss gestärkt, was sich mit dem besseren Heilungsverlauf wunderbar bestätigt hat. (Elmar Weilenmann, 56, SKEMA Wetzikon)

Seit ich vor ca. 5 Jahren in der SKEMA angefangen habe, Eskrima und Wing Chun zu trainieren, viele positive Erfahrungen gemacht. Zum einen habe ich viele neue Bekanntschaften sowie Freundschaften geschlossen (zwischen jung und alt), zum anderen habe ich mich auch durch die SKEMA sehr verändert. Durch das Training und den Austausch mit den Schülern und den SiHings habe ich mich selbst besser kennengelernt. Die Zeit die man im Training mit sich selbst verbringt hilft, die eigenen Schwächen und Stärken kennen zu lernen. Das hat mein Selbstvertrauen enorm gestärkt und wirkt sich positiv auf meinen Lebensweg aus. Es ist nicht nur Sport, es ist nicht nur Selbstverteidigung, sondern Kung Fu: Harte Arbeit, an sich selbst! (Tobias den Otter, SKEMA Basel)

Seit ich regelmässig ins SKEMA Chi Kung und Tai Chi gehe, bin ich innerlich viel gelassener und ruhiger geworden. Auch der Umgang mit Stress-Situationen kann ich bestens bewältigen und habe generell einen Zugewinn an Ruhe und Energie. (Silvia Martucci, SKEMA Amriswil)

Ich bin 9 Jahre in der SKEMA. Für mich hat sich viel verändert im Leben, ich habe Höchs und Tiefs erlebt, aber eines ist im Guten und Gleichen geblieben: mein Training in der SKEMA. Es hat mir nie geschadet, wurde nie verletzt oder irgendwie ausgenutzt, sondern hat mich immer vorwärts getrieben. Am Anfang war es: „cool ich mache Kung Fu“ und jetzt ist es: „mein Weg im Leben“. Auch die Aufenthalte im Two Rainbow Temple haben vieles in mir geöffnet, gelöst und klar gemacht auch was die SKEMA ist. Es ist eine riesige wunderbare Familie, wo man sich rundum gut, geborgen und verstanden fühlt. Zu den Übungen die wir von SiGung Suny Kamay erhalten haben (Ta Kuen Tao Chi Kung): es gibt mir Kraft, ein aufrechtes schönes Gefühl und meinen Inneren Frieden zurück. Für mich ist es schon lange klar, meinen Weg in der SKEMA forever zu gehen. Das schönste daran, dass dies eine Chance für jeden Menschen ist, diesen Weg zu gehen. Es braucht Freude an seinem Training und den Willen etwas dafür zu tun... Abey (Rudy Bretscher, 26, SKEMA Aarau)

Am Anfang hatte ich noch Probleme mit meinen Schultern, welche beim heben der Arme einen Schmerz verursachten. In den 2 Jahren in denen ich in der SKEMA Tai Chi trainiere hat sich bei mir vieles verändert. Meine Beweglichkeit und das Wohlbefinden ist sehr gut. Die Yuta Übung finde ich auch sehr gut. Es kribbelt in meinen Beinen und die Arme sind völlig entspannt. Auch mein linkes Knie kann ich wieder bewegen wie früher. (Peter Weilenmann, 42, SKEMA Uster)

Schon nach wenigen Jahren SKEMA Training (trainiere seit 1991 Wing Chun, Eskrima und Tai Chi) bekam ich einen besseren Stand. Meine Müdigkeit lies mehr und mehr nach. Auch war ich in den letzten 2 Jahren nie krank. Ich bin nun sicherer und ruhiger. Im Gegensatz zu früher, als ich leicht gereizt wurde, mich vieles beeinflusste und ich leicht abzulenken war. (Tobias Barbey, 38, SKEMA Aarau & Basel)

Ich habe das Gefühl, das ich etwas ausgeglichener bin und mit den Füßen mehr auf dem Boden stehe. SKEMA Tai Chi / Qi Gong belebt mich geistig wie körperlich, so das meine Seele auch wachsen kann. Ich bin dankbar das ich die SKEMA gefunden habe. Schüler der SKEMA Aarau

Das SKEMA Training bringt mir Entspannung da ich im Wing Chun Agressionen loswerden kann und „abschalten“ kann um mich besser auf mich zu konzentrieren. Es fördert das Körpergefühl (Gleichgewicht, Koordination, Reaktion). Die Yuta Übung wärmt den ganzen Körper, lässt mich langsam hin und her schaukeln und ich bin geistig irgendwo anders. (Ramona Gloor, 19, SKEMA Aarau)

Seit ich im SKEMA Qi Gong 50+ trainiere hat sich mein Blutdruck normalisiert, ich habe ein besseres Gleichgewicht und eine gute Blance. Ich habe keinen Schwindel mehr. Meine Atmung ist gut auch bei schnellem Laufen. Allgemein habe ich ein gutes Wohlbefinden. (Annie Engeler, 68, SKEMA Neuhausen)

Ich nehme durch das SKEMA Training (Wing Chun, Eskrima, Tai Chi) die Umwelt und meine Mitmenschen anders wahr. Ich bin selbstsicherer geworden, meine Bewegung und Atmung hat sich verbessert. Freunde sagen mir auch das meine Ausstrahlung besser sei. (Toni Schär, 28, SKEMA Winterthur)

Tai Chi hält mich fit und lässt mich in meiner inneren Mitte für die Arbeit im therapeutischen Bereich. Die beste Prävention für Körper, Seele und Geist. Ich bin kein sportlicher Fitnesscenterbesucher, will aber auch etwas für meine Gesundheit tun. Tai Chi deckt meine Bedürfnisse nach Bewegung, Atmung und Energie tanken rundum ab. (Sylvie Hölterhoff, 51, Tai Chi, SKEMA Arbon)

Für mich ist das SKEMA Wing Chun Training sehr effektiv und effizient. Es werden nebst Koordination, Kraft und Beweglichkeit auch die mentalen Komponenten wie Konzentration, Stressbewältigung und innere mentale Stärke trainiert. Die familiäre Trainingsumgebung in den SKEMA Schulen ist meines Erachtens ein wichtiger Schlüsselfaktor zum persönlichen Fortschritt und Erfolg eines jeden Schülers. (Edi Ginepro, 46)

Die Yuta-Übung beruht auf Konzentration. Es herrscht Anstrengung und Entspannung zugleich. Wenn man sich auf sich selbst konzentriert, ist die Übung sehr angenehm, wenn man sich auf die Arme konzentriert sehr anstrengend. Ich finde es schwer mich zu konzentrieren, aber es fällt mir von mal zu mal einfacher und ich kann mich nach kürzerer Zeit entspannen. (Stephanie Egli, 18, SKEMA Arbon)

Während der Yuta-Übung fühle ich mich als wäre ich im Halbschlaf und ich verschmelze mit meiner Umgebung. Nach der Meditation bin ich entspannt und erholt. Genauso als wäre man am Morgen frisch aufgestanden. (Sabrina R. 19, SKEMA Arbon)

Die vergangenen 6 Jahre mit SKEMA Training haben meine Lebensqualität sehr verbessert. Meine Beweglichkeit, die körperliche wie die geistige haben zugenommen. Ich fühle mich zentriert und selbstsicherer wie auch gestärkter an Seele, Körper und Geist.

Das Training ist für mich wie Essen und Trinken zu einem Bedürfnis geworden, das mich auf meinem Weg weiter bringt. Seit es die neue Schule in Balgach gibt ist trainieren zum wahren Genuss für mich geworden. Abey. (Marcel Coulin, 57 SKEMA Balgach Tai Chi 50+)

Ich lernte meine Aggressionen besser zu bewältigen und während der Schulzeit konnte ich mich besser konzentrieren. SKEMA ist für mich viel mehr als einfach ein Hobby sondern eine Lebenseinstellung, nämlich die des Kriegers. (Adrian Knobel, 20, Wing Chun, Tai Chi, SKEMA Rüti)

Ich habe eigentlich kein Interesse an der Yuta-Übung und finde das die Prüfungslevels zu fein abgestimmt sind. Aber meine Beweglichkeit und Geschicklichkeit haben speziell nach einem Unfall zugenommen. Die Fitness ist ein guter Ausgleich zum Büro und mein Selbstvertrauen ist besser geworden. (Stefan S. Wing Chun, SKEMA Frauenfeld)

Ich bin viel beweglicher geworden. Meine Atmung ist tiefer und langsamer geworden. Die SKEMA gibt mir zusätzliche Motivation zum Leben. (David Knobel, 17, Wing Chun, Tai Chi, SKEMA Rüti)

Nach etwa einem Jahr Training, merkte ich, dass ich gelenkiger wurde und meine Körperstatur sich doch ein wenig verändert hatte. Unter dem Strich zusammengefasst, macht mir das Training immer noch Spass und ich entnehme nur positives davon. (Wing Chun Schüler SKEMA St. Gallen - Ost)

Traum mit Wortspiel: Gestern Morgen träumte ich kurz nach 0500 Uhr. - Es war das letzte, das ich geträumt habe, da ich darauf um 0530 aufstand. – Und zwar folgendes: Elodie erklärte mir im Traum, dass es mir gut tue in der SKEMA zu trainieren mit diesen Worten: „SKEMA ist der Ort wo du entspannt wirst, wenn du dich belastest. - Und je mehr du dich entspannst, desto belastbarer wirst du.“ (Emanuel Steinhauer, SKEMA Bülach)

Seitdem ich das SKEMA Qi Gong besuche habe ich das Gefühl besser schlafen zu können und meine Stimmung wurde ausgeglichener. Was sich aber stark verbessert hat, ist meine Durchblutung. Ich habe viel weniger kalte Hände und Füße, und auch generell reagiere ich nun weniger empfindlich auf Kälte. (Elisabeth D., Qi Gong / Tai Chi Schülerin SKEMA Zürich-Altstetten seit 2007)

zum SKEMA Kinder Wu Shu Training und Jugend Wing Chun

Seit mein Kind bei der SKEMA trainiert, verbesserten sich ihre Schulnoten beachtlich. Durch das Training ist sie ausgeglichener und handelt überlegter, zudem steigerte es ihr Konzentrationsvermögen sowie ihr Selbstbewusstsein. (Marcel W., Tochter Sabrina, 10 Jahre alt)

Das SKEMA Wushu Kindertraining hat bei meinem Sohn die Aufmerksamkeit in der Schule verbessert, das ist sogar dem Lehrer aufgefallen. Das Körperbewusstsein und die Beweglichkeit hat sich gesteigert. Mein Sohn trainiert sehr gerne in der SKEMA (Sohn 9 Jahre, SKEMA Ostermundigen)

Meiner Tochter wurde schon länger mit ADS (Aufmerksamkeits Defizit Syndrom) diagnostiziert. Letzthin wurde sie umfangreich getestet und hat sehr gute Werte. Die Koordination und Feinmotorik sowie Konzentration haben sich klar durch das SKEMA Training verbessert. Auch das Trainieren in der Gruppe wirkt sich bei ihr positiv aus. Merci E. Grossbacher (Tochter Simone, 13 Jahre, Kinder Wushu / Jugend Wing Chun SKEMA Ostermundigen)

Ich habe im Wing Chun gelernt das man mit verschiedenen Übungen besser kämpfen kann, ohne das man viel Kraft braucht. Auch als Mädchen! Mädchen können so auch besser sein als Jungs, ohne grossen Kraftaufwand !!! (Natasha Wehrli, 14 Jahre, Wing Chun SKEMA Arbon)

Als Sven im Dezember 2008 mit dem SKEMA Kindertraining in Rüti anfang, hatte er noch kein Selbstvertrauen, war ständig nervös und konnte in der Schule oder bei den Hausaufgaben kaum konzentrieren. Um ihm zu helfen, kamen wir auf die Idee, ihm einen Sport näherzubringen, bei dem er Spannungen abbauen, Erfolgserlebnisse haben und auch neue Freunde finden könnte. Nach etlichen Versuchen bei den verschiedensten Sportarten landeten wir auch bei SKEMA Rüti, wo er an einem Probetraining mitmachen durfte. Sven war sofort begeistert - nicht zuletzt, weil er anhand der Lehrmeister ein sehr eindrucksvolles, positives Bild von Kung Fu bekommen hatte. Seit einem Jahr geht er nun regelmässig zweimal pro Woche ins Kinder-Training und durfte kürzlich sogar an der ersten Prüfung teilnehmen, was ein riesiger Ansporn für ihn war. Sein Selbstvertrauen hat enorm zugenommen (dies bestätigt sogar sein Klassenlehrer) und Schule und Hausaufgaben sind kein Problem mehr - die Konzentrationsfähigkeit unseres Sohnes hat sich unglaublich verbessert. Wir möchten dem gesamten Team der SKEMA Rüti danken - Ihr leistet gute Arbeit; dies nicht nur ‚handwerklich‘, sondern auch menschlich im Umgang mit den Kindern! Wir werden euch gerne weiterempfehlen!
(die Eltern über Sohn Sven, 9 Jahre, SKEMA Rüti)

Ich habe mich im Französisch verbessert, wegen der Yuta (Erde) Übung. Ich habe in meinen Körper reingefühlt und es war sehr bequem, und so merkte ich das ich in Französisch gut bin. Ich wurde netter und positiver. Früher war ich nicht so nett und nahm alles negativ, aber jetzt wo ich in der SKEMA bin, bin ich netter geworden und nehme alles positiv und nehme alle ein bisschen ernster.
(Indrajith, 12 Jahre, Jugend Wing Chun, SKEMA Ostermundigen)

Vielen Dank für Ihre exzellente Arbeit mit unseren Kindern! (Mutter und Vater zweier Kinder, SKEMA Zug)