



CHEN TAIJI BERN

# MEISTER CHEN BING IN BERN 2024

## 20.3. – 24.3.

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>0930 – 1200</b> Anwendungen aus <b>Laojia Yilu 1*</b> <i>Max 18 Pers</i>	<b>0930 – 1200</b> <b>Tui Shou 2*</b> Die fünf Routinen des Chentaiji <i>Max 18 Pers</i>	<b>1000 – 1230</b> <b>Lao Jia Yilu</b> Erste Form Alter Rahmen 1. Teil <i>Max 30Pers</i>	<b>1000 – 1230</b> <b>Lao Jia Yilu</b> Erste Form Alter Rahmen 3. Teil <i>Max 30Pers</i>
	<b>1400 – 1630</b> Anwendungen aus <b>Laojia Yilu 1*</b> <i>Max 18 Pers Max 18 Pers</i>	<b>1400 – 1630</b> <b>Tui Shou 2*</b> Die fünf Routinen des Chentaiji <i>Max 18 Pers</i>	<b>1400 – 1630</b> <b>Lao Jia Yilu</b> Erste Form Alter Rahmen 2. Teil <i>Max 30Pers</i>	<b>1400 – 1630</b> <b>Lao Jia Yilu</b> Erste Form Alter Rahmen 4. Teil <i>Max 30Pers</i>
<b>1900–2130</b> <b>Chen Taiji Basis</b> Fangsong Gong Stehende Säule <i>Max 18 Pers</i>	<b>1800–2030</b> <b>Chen Taiji Basis</b> Fangsong Gong Stehende Säule <i>Max 18 Pers</i>	<b>1900–2130</b> <b>Hexie</b> 13 er Form Ganze Form <i>Max 18 Pers</i>		

### KOMBIANGEBOTE

Ganzes Seminar: 650.-

Freitag Abend | Sa | So: 330.-

Sa | So: 250.-

1 Tag: 140.- | 1 Halbttag: 80.-

1\* Anwendungen aus Laojia Teilnahme nur ganzer Tag möglich

2\* Tui Shou Teilnahme nur ganzer Tag möglich. Nur für Leute, welche die zweite Routine des Chen Stils kennen.

Anmeldungen gelten als verbindlich | **Bezahlung in Bar vor Ort**

Mitglieder Chen Taiji Bern und CWTACH haben auf **Kombiangeboten 10.-** Reduktion

Info | Kontakt: [www.chentaiji.ch](http://www.chentaiji.ch) | [Info@chentaiji.ch](mailto:Info@chentaiji.ch)

**KURSORT MI – FR :** BREITENRAINSTRASSE 17A, 3013 BERN

**KURSORT SA | SO:** SPORTHALLE WANKDORFFELDSTRASSE 90, 3014 BERN

Seminarplätze werden nach Reihenfolge des Datums der Anmeldung vergeben. Sollte es am Wochenende knapp werden mit Plätzen, haben Leute, welche sich für das ganze Weekend angemeldet haben Vorrang.

Bei Abmeldung weniger als 7 Tage vorher, werden die Kurskosten 100% verrechnet, es sei denn es wird ein | eine ErsatzteilnehmerIn gestellt oder ein Arztzeugnis kann vorgewiesen werden.



## Fangsongong, Standing – Entspannungsübungen, stehende Säule

Das Fangsongong (Basisübungen zur Entspannung) welche Chen Bing kreiert hat sind einzigartig in der Chen Familie. Der Meister stellt Übungen vor, die es ermöglichen, sich besser im Gleichgewicht und entspannt aus dem Zentrum heraus zu bewegen, welches grundlegende Anforderungen sind im Chen Taiji.

*Für Einsteiger, die sich zum ersten Mal auseinandersetzen möchten mit dem Thema Entspannung und Zentrierung, sowie eine verbesserte Körperwahrnehmung anstreben, ist das Seminar genauso geeignet, wie für Fortgeschrittene Kampfkünstler, Körpertherapeuten, oder Menschen die Qi Gong oder eine andere Körper- Geistesdisziplin ausüben.*

*Dieses Seminar ist für alle Leute offen, die lernen möchten ihre innere Energie zu kultivieren, welche nur fließen kann, wenn sowohl Körper und Geist entspannt sind.*

**Maximale Teilnehmerzahl: 18**

## Hexie – 13 er Kurzform

Formtraining und Korrekturen der Kurzform.

**Maximale Teilnehmerzahl: 18**

## Anwendungen der Form

Auch wenn der Aspekt der Selbstverteidigung, der Anwendungen und der Übertragbarkeit in realen Kampfsituationen nicht immer eine große Rolle einnimmt, so sind die Taiji Bewegungen dennoch allesamt Bewegungen, die einen Kampf simulieren. Die Figuren werden aus der Form gelöst und in Übungssituationen mit einem Partner übertragen. So können bestimmte Techniken, Wirkungen und Bewegungsweisen erprobt, untersucht werden.

*Für alle, welche interessiert sind daran, wie aus der Form Anwendungen entstehen.*

**Maximale Teilnehmerzahl: 18**

## Tui Shou – Die fünf Routinen im Tui Shou

In den Routinen werden grundlegende Prinzipien des Taiji trainiert und überprüft. Wir lernen unser Verständnis für die eigene Durchlässigkeit, Verbundenheit und die optimale Struktur zu vertiefen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, den wir, beim alleine üben nicht trainieren können, ist das Verstehen des Gegners. Tui Shou Training macht sensitiv. Die Praktizierenden lernen mit dem Körper zu «hören» (Ding Jin), Kraft zu verstehen (Dong Jin), Kraft umzuleiten, zu transformieren (Hua Jin) und schlussendlich eigene Kraft hinzuzufügen (Fa Jin).

*Nur für Leute, welche die zweite Routine des Chen Stils kennen.*

**Maximale Teilnehmerzahl: 18**

## Lao Jia Yilu– Alter Rahmen erste Form

Formtraining und Korrekturen der ganzen Lao Jia Yilu

**Maximale Teilnehmerzahl: 35**