



CHEN TAIJI BERN

MEISTER CHEN BING IN BERN 2025

19.2. – 23.2.

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	0900 – 1430 Schwertform & Anwendungen 1* <i>½ Std Pause</i> <i>Max 20 Pers</i>	0930 – 1200 13 Basisform 2* & Anwendungen der 8 Kräfte <i>Max 18 Pers</i>	1000 – 1230 Lao Jia Yilu Erste Form Alter Rahmen 1. Teil <i>Max 30Pers</i>	1000 – 1230 Lao Jia Yilu Erste Form Alter Rahmen 3. Teil <i>Max 30Pers</i>
		1400 – 1630 13 Basisform 2* & Anwendungen der 8 Kräfte <i>Max 18 Pers</i>	1400 – 1630 Lao Jia Yilu Erste Form Alter Rahmen 2. Teil <i>Max 30Pers</i>	1400 – 1630 Lao Jia Yilu Erste Form Alter Rahmen 4. Teil <i>Max 30Pers</i>
1900–2130 Chen Taiji Basis Fangsong Gong Stehende Säule <i>Max 18 Pers</i>	1730–2000 Chen Taiji Basis Fangsong Gong Stehende Säule <i>Max 18 Pers</i>	1900–2130 Hexie 13 er Form Ganze Form <i>Max 18 Pers</i>		

KOMBIANGEBOTE

Ganzes Seminar (inkl 1x Basistraining) 650.-

Sa | So: 250.-

1 Tag: 140.- | 1 Halbtage oder Abend 80.-

1* & 2* nur ganzer Tag (ohne Abend) möglich

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 | Info@chentaiji.ch

KURSORT MI, DO Abend, ganzer FR : BREITENRAINSTRASSE 17A, 3013 BERN

KURSORT DO Tag, 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 14 Tage vorher, werden die Kurskosten 100% verrechnet, es sei denn es wird ein | eine Ersatzteilnehmer*in 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- Geistdisziplin 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

Dan Jian – Schwertform & Anwendungen

Die Schwertform, wie sie Chen Bing unterrichtet, ist äusserst elegant und kraftvoll zugleich.

Das Jian (zweischneidige Schwert) ist eine empfindlichere Waffe im Vergleich zum Dao (Breitschwert) oder Speer. Es wird mit dem Phönix in Verbindung gebracht. Das Jian ist die Waffe der Gelehrten oder Gentleman | woman. Das Üben des Schwertes entwickelt präzise Bewegungen, ein fokussiertes Bewusstsein und die Fähigkeit, die eigene Kraft (Jin) oder die eigene Absicht auf die Schwertklinge zu projizieren. Die Form zeichnet sich durch leichte, spiralförmige Bewegungen aus, welche die inneren Aspekte des Chen Taiji veranschaulichen.

Zur Schwertform gehören Techniken wie Pi (Spalten) Kan (Hacken und Drücken), Ci (Stossen) Dian (mit Spitze schlagen und stechen), Leao (von unten nach oben ziehend schneiden), Yun (wischende Klinge), Mo (tastend reiben) etc.

Die Bewegungen der Schwertform werden wie ein durch den Himmel fliegender Drache ausgeführt – fließend, sanft und kontinuierlich.

Für alle, welche interessiert sind die Schwertform und ihre Anwendungen zu lernen

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Jiben Shisan Shi (13 Basisform und ihre Anwendungen)

Die 13- er Basisform wurde von Chen Bing entwickelt, um die verschiedenen Grundtechniken und (Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao,) und ihre Anwendungsmöglichkeiten besser verstehen zu können. Wir üben die Form und Anwendungen, welche sich daraus ergeben.

Dieses Training ist stilunabhängig.

Maximale Teilnehmerzahl: 18

Lao Jia Yilu– Alter Rahmen erste Form

Formtraining und Korrekturen der ganzen Lao Jia Yilu

Maximale Teilnehmerzahl: 30