



CHEN TAIJI BERN

MEISTER CHEN BING IN BERN 2026

25.2. – 1.3.

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1000 – 1230 Wettkampf Tui Shou 1* <i>Max 14 Pers</i>	1000 – 1230 Laojia Erlu 1* Kanonenfaust <i>Max 14 Pers</i>	1000 – 1230 Lao Jia Yilu Erste Form Alter Rahmen 1. Teil <i>Max 35Pers</i>	1000 – 1230 Lao Jia Yilu Erste Form Alter Rahmen 3. Teil <i>Max 35Pers</i>
1430 – 1700 Tui Shou Die Routinen des Chen Taiji <i>Max 20 Pers</i>	1430 – 1700 Wettkampf Tui Shou 1* <i>Max 14 Pers</i>	1430 – 1700 Laojia Erlu 1* Kanonenfaust <i>Max 14 Pers</i>	1400 – 1630 Lao Jia Yilu Erste Form Alter Rahmen 2. Teil <i>Max 35Pers</i>	1400 – 1630 Lao Jia Yilu Erste Form Alter Rahmen 4. Teil <i>Max 35Pers</i>
1900–2130 Chen Taiji Basis Fangsong Gong Stehende Säule <i>Max 18 Pers</i>	1900–2130 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) 720.- | Laojia Yilu Sa | So: 250.-

Mitglieder Chen Taiji Bern und CWTACH bekommen auf den obigen **Kombiangeboten 10.-** Reduktion

EINZELTAGE

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

1* Teilnahme nur für ganzen Tag möglich

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

Info | Kontakt: www.chentaiji.ch | Info@chentaiji.ch

KURSORT MI, DO Abend, ganzer 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 14 Tage vorher, werden die Kurskosten 100% verrechnet, es sei denn es wird ein | eine Ersatzteilnehmer*in gestellt oder ein Arztzeugnis kann vorgewiesen werden.



Tui Shou – Die Routinen im Chen Stil Tui Shou

In den Routinen werden die grundlegenden Prinzipien des Taiji geübt und überprüft. Wir vertiefen unser Verständnis für Durchlässigkeit, Verbundenheit und eine optimale Körperstruktur und entwickeln gleichzeitig ein feines Gespür für das Gegenüber – ein entscheidender Aspekt, der im Training alleine fehlt.

Im Tui Shou (Push Hands) schulen wir unsere Sensitivität: So entsteht ein lebendiges Übungsfeld, um tiefer in die Essenz des Taiji einzutauchen und die Praxis auf ein neues Niveau zu heben.

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

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Fangsongong, Standing – Entspannungsübungen, stehende Säule

Das Fangsongong (Grundübungen zur Entspannung), entwickelt von Meister Chen Bing, ist in der Chen-Familie einzigartig. Die Übungen fördern ein besseres Gleichgewicht und ermöglichen es, sich entspannt und aus der eigenen Mitte heraus zu bewegen – zentrale Grundlagen des Chen Taiji.

Es richtet sich gleichermaßen an Einsteiger*innen, die Entspannung, Zentrierung und eine bewusste Körperwahrnehmung kennenlernen möchten, wie auch an erfahrene Praktizierende, Kampfkünstler*innen, Körpertherapeut*innen oder Menschen, die Qigong oder andere Körper- Geistesdisziplinen praktizieren.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre innere Energie kultivieren möchten. Denn Qi kann nur frei fließen, wenn Körper und Geist in Entspannung sind.

Maximale Teilnehmerzahl: 18

Techniken aus dem Wettkampf Tui Shou

Dieses Training ist stilunabhängig.

Maximale Teilnehmerzahl: 14

Lao Jia Erlu – Alter Rahmen zweite Form

Ein Highlight für alle Chen-Taiji-Praktizierenden: Gemeinsam mit Meister Chen Bing tauchen wir in die traditionelle Kanonenfaustform ein.

Für Neulernende: Diese Form eignet sich für alle, die bereits die *Laojia Yilu* beherrschen oder mindestens zwei Jahre Chen-Taiji-Erfahrung mitbringen.

Für Fortgeschrittene: Eine einmalige Gelegenheit zur Vertiefung – hier können wir die unvergleichliche Mischung aus Entspannung und explosiver Kraft des Meisters erleben und lernen, diese Qualität Schritt für Schritt in unsere eigene Praxis zu integrieren.

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Hexie – 13 er Kurzform

„Hexie“ bedeutet auf Chinesisch Harmonie. Diese besondere Form wurde von Meister Chen Bing entwickelt. Im Seminar widmen wir uns dem Erlernen und Vertiefen der Bewegungen der Kurzform

Maximale Teilnehmerzahl: 18

Lao Jia Yilu– Alter Rahmen erste Form

Dieses Seminar auf reines Formtraining zu reduzieren, würde ihm nicht gerecht werden. Mit der Präsenz und Ruhe von Meister Chen Bing sowie seinen tiefgehenden Erklärungen wird das Training der Laojia Yilu zu einem besonderen Ereignis, das weit über das reine Formtraining hinausgeht. Immer wieder suchen wir dabei den Taiji-Körper und den Taiji-Geist und erfahren, wie sie zu einer harmonischen Einheit verschmelzen.

Maximale Teilnehmerzahl: 35