

Tai Chi Meister aus China im Saarland



Meister Yang Jian Chao

Programm der Seminare 2025

6. bis 11. November
Riegelsberg

Seminare mit Meister Yang Jian Chao, November 2025

Veranstaltungsort: **Riegelsberg,**

Turnhalle der Grundschule Hilschbach-Walpershofen, Ellerstraße 7;

Anmeldung und Gebühren: (siehe letzte Seite)

Bitte beachten:

Aufgrund der begrenzten Hallengröße (besonders bei der Stockform)
und eines sehr intensiven Unterrichts sind die Teilnehmerplätze begrenzt !
Also bitte **frühzeitig anmelden** !

Zur Reservierung eines Platzes bitte die Anmeldung **schriftlich**
bis zum **3. November** 2025 ! (per Mail oder WhatsApp möglich)

Organisation und Ansprechpartner:

Christoph M. Hornberger, Lehrer und Heilpraktiker;
Tudi von Meister Yang Jian Chao

Regelmäßiger Tai Chi Unterricht in Riegelsberg,
(dienstags, donnerstags und samstags)

66292 Riegelsberg, Am Wäldchen 12

Mobil **0176 / 60902517**

christoph.hornberger@googlemail.com

Meister Yang Jian Chao

Yang Jian Chao (39 Jahre) lebt mit seiner Familie in der Stadt **Shijiazhuang** und lehrt Tai Chi in **Guangfu** (Yongnian) am Ursprungsort des Yang – Stils, in der Provinz Hebei, Nord - China.

Er wird seit seiner Kindheit von seinem Vater, **Großmeister Yang Zhen He**, in der Tai Chi Kunst (Yang-Stil) ausgebildet.



Seit **2005** besucht er regelmäßig zur Verbreitung des traditionellen Yang-Stils und zum kulturellen Austausch Deutschland, Österreich und die Schweiz.

Seit **2010** besucht er auch das **Saarland** zur Tai Chi Weiterbildung, nun schon zum **elften** Mal.

Yang Jian Chao vermittelt den **alten Yang – Stil mit seinen inneren Werten und Traditionen**, wie es schon seit **Generationen** praktiziert wird.
(6. Generation Yang-Stil)

Seine **tiefen Kenntnisse** und sein **außergewöhnliches Können** begeistern immer wieder alle TeilnehmerInnen.

Tai Chi Chuan, **die Kunst von Yin u. Yang, Weisheit in Bewegung**

Im nun **zweiten Jahr** nach der langen Corona - Pause steht neben der **Wiedersehens - Freude** und dem **gemeinsamen Üben** die **Kultivierung u. Vertiefung** der Tai Chi Fähigkeiten **in Praxis u. Theorie** im Mittelpunkt, mit dem Highlight 2025, der **Ur-Form**, der **108 er Form nach Yang Lu Chang**.

Es werden wieder **unterschiedliche Seminare** angeboten, von den **Grundlagen des Tai Chi** (Nei Gong u. die 13 Bewegungsarten), über die **Tai Chi Formen** (38 er und 108 er), eine **Waffenform** (Kurz-Stock) bis hin zu **Partnerübungen** (Tui Shou).

Alle „**Freunde**“ **des Tai Chi im Saarland** sind deshalb herzlich eingeladen, an diesen außergewöhnlichen **Meister-Seminaren 2025** teilzunehmen, geeignet sowohl für Anfänger, Fortgeschrittene als auch für Tai Chi LehrerInnen !

Weise Worte vom Meister für den „Weg des Tai Chi“:

„Dreh dich etwas langsamer,
verlagere dein Gewicht achtsam und fließend.
Wenn du deinen Atem ruhig und tief fließen lässt,
findest du viel mehr Raum in deinem Körper und in deinen Bewegungen.

Mach kleine Kreise - eins ergibt das andere.
Der Anfang ist das Ende und das Ende ist der Anfang.
Wenn deine Körperhaltung nicht stimmt,
findet die Energie nicht den richtigen Weg, es wird unklar.

Nutze deine Vorstellung, nicht nur deinen Körper.
Bewege dich fließend wie ein Fluss
und dabei still wie ein Berg“.

Meister Yang Jian Chao

Seminar 1: Donnerstag **Grundlagen des Tai Chi, Einführung**

Meister Yang Jian Chao zeigt uns hierbei die typischen **Bewegungsarten**, des **Tai Chi Chuan**:

- einerseits die **inneren Bewegungsqualitäten**
(**öffnen, schließen, heben und sinken, yin und yang ...**)
- andererseits die **äußeren Bewegungstechniken**,
mit den **8 Handtechniken** (peng, lü, ji, an, cai, lie, zhou u. kao)
sowie den
den **5 Schritt-Techniken** (in Verbindung mit den **5 Wandlungsphasen**):
 - ⇒ vordringen – Feuer
 - ⇒ zurückweichen – Wasser
 - ⇒ nach links blicken – Holz
 - ⇒ nach rechts blicken – Metall
 - ⇒ im Gleichgewicht stehen – Erde.

All dies verbindet er in einer **kleinen und einfachen Form**.

Ganz **natürlich** erlernen wir so wie von selbst die **Grundlagen des Tai Chi**.



Offen für ALLE, Anfänger und Fortgeschrittene, für alle Tai Chi Stile, ebenso für Freunde von Chi Kung, Yoga, Aikido, Wing Tsun, Sport, ...

Donnerstag, 6. November 2025

18.00 bis 21.00 Uhr

Gesamtzeit: 3 Stunden

Teilnahmegebühr: 50 €

Seminar 2: Freitag, Waffenform Stockform (Qi Mei Gun), Vertiefung

(Voraussetzung: Kenntnisse der **ganzen** Stockform)

In diesem Seminar **vertiefen** wir **Ablauf und Essenz** der Stockform.

Meister Yang Jian Chao zeigt uns hierbei den **Weg nach innen**.

Wir erhalten einen Einblick in die **Idee** unserer Bewegung und ein Verständnis der **Anwendungen**. Die **Grundtechniken** des Tai Chi Stockes (Hebeln, Abwehren, Antippen, Stechen, Hacken, Kreisend Heben, Fegen und Hebend Blocken) werden mehr und mehr **differenziert und verfeinert**.

Ergänzt mit der speziellen **Beinarbeit** und den **dynamischen Schritt-Techniken** kultivieren wir so den Weg der Tai Chi Energie, das **Yi-Chi-Chin**, die innere Kraft wird nach außen gebracht: Tai Chi wird hier wirklich zur **inneren Kampfkunst**.



Freitag, 7. November 2025

18.00 bis 21.00 Uhr

Gesamtzeit: 3 Stunden

Teilnahmegebühr: 50 €

(Stöcke stehen zur Verfügung)

Seminar 3: Tages – Seminar, Samstag **108 er Form, die Mutter aller Formen der Yang – Familie**

(**Kenntnisse** einer Yang – Form, 28 er, 38 er, 85 er ...od. der Peking-Form sowie einer anderen Tai Chi Stil - Form wie Wu-, Chen- od. Chen Man Ching-Stil)

Dieses Seminar bildet das **Tai Chi Highlight 2025**, auch weil diese besondere Form erstmals in Europa und Deutschland, von Meister Yang, unterrichtet wird.

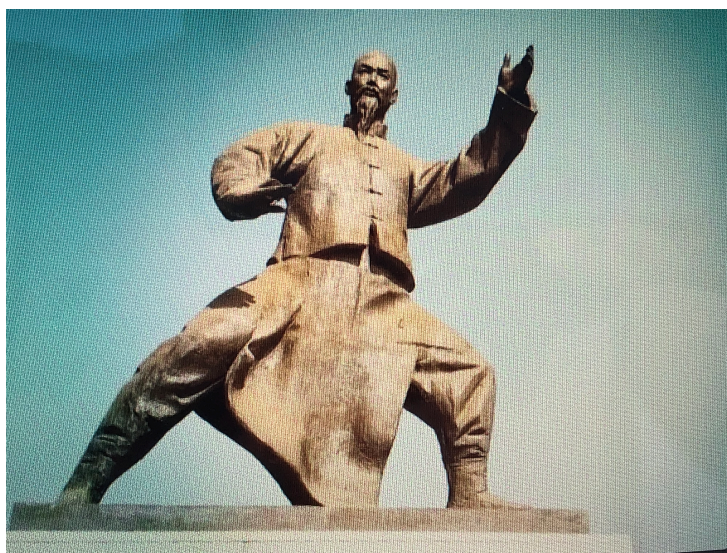
Die **108 er Form** ist die **ursprüngliche Form der Yang-Familie**, aus der alle anderen Formen hervorgegangen sind: **Tai Chi direkt von der Quelle**, zurückgehend auf den Stilgründer **Yang Lu Chan** und seine berühmten **Söhne Yang Ban Hou** und **Yang Jian Hou**.

Meister Yang Jian Chao schenkt uns **tiefe Einblicke** in diese sehr lebendige **Ur-Form**, die **voller Yin - und Yang - Kampfkunst** ist:

- die typische Tai Chi Power: Yi-Chi-Chin,
- die 13 Bewegungsarten u. die Prinzipien des Tai Chi,
- verschiedene Chin's, Tai Chi Kräfte wie song chen chin-sinkende kraft, fa chin-aussende Kraft, luo xuan chin-Spiralkraft...,
- langsame und schnelle Passagen,
- dynamische Schritte,
verbunden mit langsamen Schritten, Drehungen u. explosiven Sprüngen.

Auch erklärt Meister Yang in seinem außergewöhnlichen Unterricht immer wieder die **Verbindungen u. Zusammenhänge** mit der **38 er und 85 er** Form,

Tai Chi **Historie** hautnah und live erlebt.



Samstag, 8. November 2025 10.00-13.00 Uhr u. 15.00-18.00 Uhr

Gesamtzeit: 6 Stunden

Teilnahmegebühr: 90 €

Seminar 4: Sonntag Vormittag Tui Shou (Pushhands, Partnerübungen)

(Besonders geeignet für Praktizierende einer Form u. des Tui Shou)

Tui Shou ist eine **Partnerübung** zum tieferen Verständnis des Tai Chi Chuan als **innere Kampfkunst**.

Im Vordergrund stehen die **8 Basistechniken des Tui Shou** wie horizontale, senkrechte Kreise, Achterkreise, mit **1 und 2 Händen** im **Stand** und **mit Schritten**.

Als **Vertiefung** gewährt uns Meister Yang Jian Chao Einblicke in das **Dalü** oder das „**große Ziehen**“, hier werden die vier diagonalen Handtechniken **Cai, Lie, Zhou** und **Kao** geübt.

Neben der äußeren Bewegungsabfolge achten wir vor allem auf die inneren **Bewegungsqualitäten und Prinzipien** wie **Neutralisieren (Hua)**, **Hören** (Ting) und **Kleben** (anhaften, zusammenfügen, verbinden und folgen).

So sagen die Tai Chi Klassiker:

„Vergiss dich selbst und folge und gehorche deinem Gegner. Gib nach“.

„Kleben ist Nachgeben; Nachgeben ist Kleben“.

„Übe Tui Shou, als ob niemand da wäre, übe die Form, als ob jemand da wäre“.

Sonntag, 9. November 2024

10.00 bis 13.00 Uhr

Gesamtzeit: 3 Stunden

Teilnahmegebühr: 50 €

Seminar 5: Dienstag

38 er Form, die moderne Kurz – Form der Yang Familie

(Kenntnisse der 38 er, 85 er Form oder einer anderen Tai Chi Form)

Die 38 er Handform ist eine **Kurz-Form**, die von Großmeister **Yang Zhen He** aus der traditionellen **85 er Langform** speziell für **Wettkämpfe** erstellt wurde. Diese kleinere Form ist ein wahrer Juwel, denn sie zeigt auch den Weg zur alten **108 er Ur-Form**, die von **Yang Lu Chan** entwickelt wurde. Die **38 er Form** besteht aus einer verkürzten Choreographie bekannter **Figuren** (Vogelschwanz, Wolkenhände, Kranich, Tiger, Schlange, Hahn, Affe, ...) und enthält langsame und schnellere Passagen, **mit Drehungen** und **Sprüngen** sowie besonders mit dem **dynamischen Schritt**. Die Bewegungen sind fließend, sehr fein miteinander **verbunden** wie ein langer Fluss und voller **Spiralkräfte**. Wahre **Yin-Yang-Kunst**. Wunderschön !

Dies sagen die „Tai Chi Klassiker“:

„ Energie ansammeln gleicht dem Spannen eines Bogens,
Energie abgeben gleicht dem Loslassen des Pfeils.
Suche das Gerade im Gebogenen, zuerst ansammeln, dann abgeben“.



Dienstag, 11. November 2025

18.00 bis 21.00 Uhr

Gesamtzeit: 3 Stunden

Teilnahmegebühr: 50 €

Seminar in NK, GS Furpach: Tai Chi in der Grundschule

Schülerinnen u. Schüler der **Grundschule Furpach**

Tai Chi Modellschule des Saarlandes

Mit dem **Besuch von Meister Yang Jian Chao** erleben die Schülerinnen und Schüler der Grundschule Furpach **hautnah** diese traditionelle Kunst aus China. Spielerisch und vereinfacht bringt Yang Jian Chao den Kindern diese wundervolle Bewegungskunst aus China näher. Bewegungsfreude führt zu **Schul,- Lern,- und Lebensfreude**. Die Kinder lernen sich **entspannt und konzentriert** im Schulalltag zu verhalten.

Dienstag, 11. November 2025

8.00 bis 12.00 Uhr

Gesamtzeit: 4 Schulstunden

Ort: GS Furpach

Auskünfte u. Infos:

Christoph M. Hornberger,

sowie **Yvonne Bento**, Lehrerin an der GS Furpach, 06841 / 8179408

Privatunterricht

(intensive Kleingruppe, nur 2 - 3 TeilnehmerInnen)

und

Einzelunterricht möglich !

Themen u. Inhalte ganz nach individuellen Wünschen !

Freie Termine:

- **Freitag**, (Vor – und Nachmittag)
- **Montag**, (Vor – und Nachmittag, Abend)

Termine und Ort nach Absprache.

Anmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich an für das

Seminar: _____ **Gebühr:** _____

Name: _____

Anschrift, _____

Telefon,
(Mobil, mit WhatsApp)
und **E-Mail:**

Ort, Datum _____
(Unterschrift)

ANMELDUNG:

Bitte die Anmeldung ausdrucken und per Post zusenden
oder als Datei per Mail od. per WhatsApp !

Bitte beachten:

Aufgrund der begrenzten Hallengröße und wegen eines sehr individuellen
und intensiven Unterrichts sind die Teilnehmerplätze begrenzt !

Also bitte **frühzeitig anmelden** !

Zur Reservierung eines Platzes muss die Anmeldung **schriftlich**
vor dem **31. Oktober** erfolgen ! (auch per Mail oder WhatsApp möglich)

!!! Uhrzeiten, Seminar – Start: !!!

Die Teilnehmer treffen sich jeweils zur **vollen Stunde**. Ankommen. Warm up.
Immer um **viertel nach**, also z.B. um 10.15, 18.15..., **starten offiziell**
die Seminare. In jedem Seminar wird eine **kleine Pause** eingebaut.



Gebühren



Die **Teilnahmegebühr** entnehmen Sie bitte dem **Programm**.

Je nachdem welches Seminar oder welche Seminare Sie auswählen, bitte die entsprechende Gebühr selbst **eintragen** !

Bezahlung:

Die Seminargebühr erfolgt wie immer nach der traditionellen chinesischen Methode **direkt und persönlich vor Ort** und ist bitte **vor Seminarbeginn** zu entrichten !

Bei der Bezahlung **vor Ort** bitte die Gebühr schon vorher in einen **Briefcouvert mit ihrem Namen** machen und **bei mir** abgeben !

Meister Yang Jian Chao freut sich besonders über Briefcouverts in **Rot oder Gelb**, denn diese Farben stehen in China für Glück, Wohlstand u. Ausgeglichenheit.

Die Farbe **Gelb** war früher ausschließlich dem Kaiser vorbehalten und spielt auch im Buddhismus eine große Rolle.

Ermäßigung:

Bei **Buchung mehrerer Seminare** ist eine Ermäßigung möglich.

Mitglieder im TV Hilschbach / Yang Tai Chi Saar, erhalten eine Ermäßigung von 10 € pro Seminar.

Eine **Ermäßigung** der Gebühr ist weiterhin möglich für Jugendliche, Studenten oder Arbeitslose.

PS:

In allen Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl **begrenzt**, deshalb bitte **frühzeitig** anmelden. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.