

Tai Chi Meister aus China im Saarland



Meister Yang Jian Chao

Programm der Seminare 2026

23. bis 27. Oktober
Riegelsberg



Seminare mit Meister Yang Jian Chao, November 2026

Veranstaltungsort: **Riegelsberg,**

Turnhalle der Grundschule Hilschbach-Walpershofen, Ellerstraße 7;

Anmeldung und Gebühren: (siehe letzte Seite)

Bitte beachten:

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

Zur Reservierung eines Platzes bitte die Anmeldung **schriftlich** bis zum **16. Oktober** 2026 ! (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

od.

yangtaichi.saar@gmx.de

<https://www.taichi-lebenskunst.de/>

Meister Yang Jian Chao

Yang Jian Chao (39 Jahre) lebt mit seiner Familie in der Stadt **Shijiazhuang** und lehrt Tai Chi dort u. 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 **zwölften** 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 schon **dritten Jahr** nach der langen Corona - Pause steht neben dem **kulturellen Austausch die Pflege u. Vertiefung** der Tai Chi Fähigkeiten u. Fertigkeiten **in Praxis u. Theorie** im Mittelpunkt.

Es werden dazu wieder **unterschiedliche Seminare** angeboten, von den **Grundlagen des Tai Chi** (**absolute Neuheit:** Methode der **8 Stufen** für körperliches Wohlbefinden) über **drei Tai Chi Formen** (Kurze 38 er Form, Lange 108 er Form und die ganz besondere Yang Ban Hou Form), bis hin zu einer **Waffenform** (der berühmte **Langstock od. Speer**).

Alle „**Freunde**“ **des Tai Chi im Saarland** ... sind deshalb herzlich eingeladen, an diesen außergewöhnlichen **Meister-Seminaren 2026** 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: Freitag, Waffenform: Langstock, Speerform (Einführung) (offen für Alle)

Die Speer – od. Lanzenform des Yang-Stils verbindet Elemente des Lanzen – und Schwertkampfes aus **Kung Fu und Tai Chi**. Der Speer (mit Spitze, wenn Langstock, dann **ohne** Metallspitze) gilt in China als die allen anderen überlegene Waffe, als der **König der traditionellen Waffen** und gehört zum **Feuer-Element**.

Sowohl der Stilgründer **Yang Lu Chan** als auch sein Sohn **Yang Ban Hou** waren berühmt für ihre Speerfähigkeiten und trugen den Spitznamen „**Yang der Unbesiegbare**“.

Die kraftvolle Eleganz dieser dynamischen u. akrobatisch anmutenden Form aus **13 Bewegungen** schult besonders **koordinative u. spiralförmige** Bewegungen und verbessert sowohl **Konzentration** als auch **innere u. äußere Kraft**. Der ganze Körper wird harmonisiert, da Körper, Geist u. Stock intensiv zusammenarbeiten, alles bewegt sich als **Einheit**.

Mit spiraligem Schwingen, schnellen Stichen u. Schlägen entwickelt sich eine **elastische Kraft**, der Stock wird sogar tlw. zum Schütteln gebracht. **Tai Chi mit dem Langstock** kräftigt somit unsere Power, unsere Yang Seite und wird so zum ganzheitlichen „**Tai Chi Fitnesstraining**“.

Wir werden in diesem Seminar wie heute auch **in China üblich** mit einem **Langstock aus flexiblem Holz** üben, **Stöcke stehen zur Verfügung !**



Freitag, 23. Oktober 2026

18.00 bis 21.00 Uhr

Gesamtzeit: 3 Stunden

Teilnahmegebühr: 50 €

Meister Yang Jian Chao mit einem Lang-Stock von 3,20 m

(November 2025, Saarland)



Die Figur - Bewegung Nr. 3:

„ Kind betet zur Göttin Guan Yin“

Seminar 2: Samstag Vormittag: 108 er Form, Einführung u. Vertiefung, Teil 1 und 2

(**Kenntnisse** einer Tai Chi Form, offen für Anfänger u. Fortgeschrittene)

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** u. **Yang Jian Hou**.

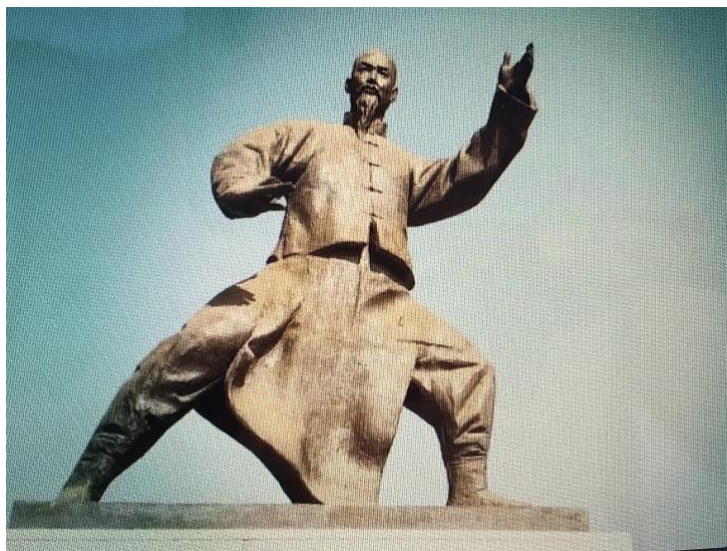
Meister Yang Jian Chao schenkt uns **tiefe Einblicke** in diese sehr lebendige **Ur-Form**, die **voller Yin - und Yang – Prinzipien** ist:

- die typische Tai Chi Power: „Yi-Chi-Chin“ (Aufmerksamkeit-Energie-Kraft),
- die 13 Bewegungsarten u. Prinzipien des Tai Chi,
- wichtige 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 außergewöhnlich **lebendigen Unterricht** immer wieder die **Verbindungen u. Zusammenhänge** mit der **38 er und 85 er Form**.

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

Am Samstag liegt der Schwerpunkt auf **Teil 1, Erde** und **Teil 2, Himmel**.



Samstag, 24. Oktober 2026

10.00-13.00 Uhr

Gesamtzeit: 3 Stunden

Teilnahmegebühr: 50 €

Seminar 3: Samstag Nachmittag: „Methode der acht Stufen für körperliches Wohlbefinden“

(Tai Chi Grundlagen, Einführung)

Meister Yang Jian Chao zeigt uns hierbei eine **Neuheit u. Besonderheit** des Yang Familien Lehrsystems, speziell **von ihm entwickelt** zum tieferen Verständnis der Tai Chi Bewegungsart und Tai Chi Qualität:

Sich mit und durch Tai Chi wohler fühlen, in Einheit von Körper, Geist u. Feeling.

Die „Yang-Taiji-Methode der acht Stufen für körperliches Wohlbefinden“ ist eine Tai Chi Übungsreihe aus 8 Bewegungsformen u. Bewegungsqualitäten, die angenehm für Körper, Geist und Seele ist.

Ganz **natürlich** erlernen u. erfahren wir so wie von selbst die **Grundlagen** und **die Essenzen des Tai Chi: Polarität, Kontinuität, Gelassenheit, Bewegung aus der Mitte, Balance, Geist führt Energie, Einheit.**



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

Samstag, 24. Oktober 2026

15.30 bis 18.00 Uhr

Gesamtzeit: 2,5 Stunden

Teilnahmegebühr: 45 €

Seminar 4: Sonntag Vormittag: Die Yang Ban Hou Form

(offen für alle Tai Chi Stile, besonders geeignet für Fortgeschrittene)

Diese Form ist ein **Juwel** u. eine **Rarität** unter den Tai Chi Formen.

Yang Ban Hou war ein Sohn von **Yang Lu Chan**, dem Begründer des Yang-Stils und der Onkel von **Yang Cheng Fu**, dem in Europa wohl bekanntesten Vertreter des Yang-Stils.

Die Yang Ban Hou Form wird nach den **kleinen Rahmen** (Kreis) unterrichtet und zeichnet sich durch **spiralige Bewegungen** und die sogenannte „**hebende Hand**“ aus. Sowohl die Yin – Yang – Bewegungen als auch die Ideen u. Handtechniken werden hier nicht so deutlich **gezeigt** wie in der 85 er Form, sie werden eher vom Äußeren ins **Innere** verlagert („**versteckt**“).

Dadurch entsteht eine eher „**mittlere**“ **Form**, die Bewegungen sind sehr **harmonisch** und **spiralig**. Mit dem Üben der **Verbundenheit** aller Bewegungen und der **Einheit** von Körper, Herz und Geist wird mehr die **innere Kraft** entwickelt, der äußere Atem wird zum **inneren Atem**, ohne Anhalten, wie ein **lebendiger Fluss, wie ein Meer**, „**Ein**“ Ozean mit **vielen** Wellen !

Gemeinsames Üben u. tieferes Verstehen der Ban Hou Form.



Sonntag, 25. Oktober 2026

10.30-13.00 Uhr

Gesamtzeit: 2,5 Stunden

Teilnahmegebühr: 45 €

Figuren aus der Ban Hou Form mit Meister Yang Jian Chao



Seminar 5: Sonntag Nachmittag: 108 er Form, Fortführung u. Vertiefung, Teil 3

(**Kenntnisse** einer Tai Chi Form, offen für Anfänger u. Fortgeschrittene)

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** u. **Yang Jian Hou**.

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

Der **Teil 3 stellt die Synthese** zwischen **Erde u. Himmel** her u. repräsentiert den **Menschen**, der im Spannungsfeld dieser **polaren Kräfte** steht und lebt. Ziel ist es die „**Goldene Mitte**“ zu finden, die **Harmonie** und von innen u. außen, die **Einheit** von körperlichem, geistigen u. seelischen **Gleichgewicht**. „Balance“ mit „**Wandlungsfähigkeit**“ ist das Zauberwort.

Hier stehen ganz praktisch berühmte und wichtige Figuren der Form wie „dem wilden Pferd die Mähne teilen“, „die Dame am Webstuhl“, „Großer Bär od. die 7 Sterne“ sowie Tiger reiten und Tiger schießen“ im Blickpunkt.



KursteilnehmerInnen 2025

Sonntag, 25. Oktober 2026

15.00-18.00 Uhr

Gesamtzeit: 3 Stunden

Teilnahmegebühr: 50 €

Bei **Teilnahme** an **beiden Seminaren** (Samstag u. Sonntag)
beträgt die **Gebühr nur 80 € !**

Seminar 5: Dienstag: Die kurze Form (38 er) 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 Stilgründer **Yang Lu Chan** entwickelt wurde.

Die **38 er Form** besteht aus einer kürzeren Choreographie bekannter **Figuren** (Vogelschwanz, Wolkenhände, Kranich, Tiger, Schlange, Hahn, Affe, ...). Sie enthält langsame und schnellere Passagen, **mit Drehungen** und **Sprüngen** sowie besonders mit dem **dynamischen Schritt**. Die Bewegungen sind fließend, sehr fein miteinander **verbunden** und voller **Spiralkräfte**, wie ein „**langer lebendiger Fluss**“. Wahre **Yin-Yang-Kunst**. Wunderschön !

Dies sagen die „Tai Chi Klassiker“:

„**Aussenden** geht über die Enden des Universums hinaus, Yang. **Einrollend**, verstaut es sich fest, Yin !

In Bewegung weiten: **Öffnen**. In der Stille wieder verdichten u. verbinden: **Schließen** !

Vergiss nie: Wenn sich ein Teil bewegt, bewegen sich alle Teile,
und wenn ein Teil stillsteht, bewegen sich alle Teile immer noch !



Dienstag, 27. Oktober 2026

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 **entspannter und konzentrierter** im Schulalltag zu verhalten und ihre Leistungen zu verbessern.

Dienstag, 27. Oktober 2026

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**, 23.10.2026 (Vor – und Nachmittag)
- **Mittwoch**, 28.10.2026 (Vor – und Nachmittag sowie Abend)

Termine und Ort nach Absprache.



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 individuellen und intensiven Unterrichts sind die Teilnehmerplätze begrenzt !
Also bitte **frühzeitig anmelden** !

Zur Reservierung eines Platzes muss die Anmeldung **schriftlich**
vor dem **16. Oktober** 2026 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. **Ausnahme** Seminar 3 u. 4, diese starten **erst um halb** jeweils !

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** bei mir 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.

