

## Chi Kung (Qi Gong), das ideale Training für den Alltag

**Kursort:** Kikobe Dojo Bendlehn, Ober Bendlehn 31, 9042 Speicher  
Der Raum liegt drei Minuten zu Fuss von der Haltestelle Bendlehn entfernt.  
Parkplätze finden sich direkt vor dem Haus.

**Tage:** Dienstag + Donnerstag  
**Zeit:** 17 - 17.45 Uhr

**Kursdauer:** 5. September – 21. Dezember 2017  
**Preis:** CHF 170 für 10er Abo / CHF 20 pro Lektion  
Das Abo gilt auch für die Meditation & Selbstmassage

**Kursleiter:** Guido Ernst • Tel: 076 581 42 90 • Email: [g.ernst@itcca.ch](mailto:g.ernst@itcca.ch)

Mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen werden Sie beweglicher, kräftiger und ruhiger. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen werden alle im Stehen ausgeführt. Bequeme Kleider reichen, um mitzumachen. Sie können jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen.

**Die erste Lektion dient als Probelektion und ist unverbindlich und gratis.**

Da die Übungen nur ein wenig Platz und ein bisschen Zeit brauchen, können sie fast überall praktiziert werden, im Büro, im Hotel, am Strand, auf dem Rastplatz, etc. Sie haben Ihr Fitnessprogramm immer dabei. In China, dem Ursprungsort, wird Chi Kung als Heilmethode in Sanatorien angeboten, gehört aber auch zum Basistraining für Spitzensportler. Chi Kung nützt für Vieles. Probieren Sie es einmal aus. Es lohnt sich.

## Meditation & Selbstmassage

**Kursort:** Kikobe Dojo Bendlehn, Ober Bendlehn 31, 9042 Speicher  
Der Raum liegt drei Minuten zu Fuss von der Haltestelle Bendlehn entfernt.  
Parkplätze finden sich direkt vor dem Haus.

**Sonntag:** 3. September • 2. Oktober • 7. November • 4. Dezember • 9. Januar  
**Zeit:** 09 – 09.45 Uhr

**Preis:** CHF 170 für 10er Abo / CHF 20 pro Lektion (Das Abo gilt auch für Chi Kung)

**Kursleiter:** Guido Ernst • Tel: 076 581 42 90 • Email: [g.ernst@itcca.ch](mailto:g.ernst@itcca.ch)

Das ist ruhiges Sitzen auf einem Kissen oder Stuhl in Abwechslung mit massieren des ganzen Körpers. Sie können jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen.

**Die erste Lektion dient als Probelektion und ist unverbindlich und gratis.**

Gelehrt wird der authentische Yang-Stil, wie von der gleichnamigen Familie zu Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde und seither von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Die Lehrberechtigten der ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) bilden sich regelmässig in Privatstunden bei Meister Chu King-Hung weiter. Damit wird gute Tai Chi-Qualität gewährleistet

Mehr Informationen über Tai Chi und die Schule mit Infofilm finden Sie auf der Homepage: [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)

