



**TAI CHI
CHUAN**



Tai Chi Schule Guido Ernst
Ober Bendlehn 31
9042 Speicher
Tel. 076 581 42 90
g.ernst@itcca.ch

Jade Palast Walenstadt und Guido Ernst präsentieren:

**Kombination von Meditation in Bewegung und einem
Kulinarischem Erlebnis**

Etwas Totales, dazu bestimmt alle Sinne gleichermassen zu erfreuen.

Samstag, September 30

Samstag, Oktober 28

Samstag, November 25

**Guido Ernst, Liu Lian Jun und Zhang Hong Tao drei Meister in
Ihrem**

Fach werden Sie in Bewegung halten und verwöhnen nach Mass.

**Guido Ernst, einer der besten Tai Chi Lehrer in der Schweiz - wird
Sie ins Tai Chi einführen. Er lernt Tai Chi seit 1986 bei Meister Chu
King-Hung und unterrichtet seit vielen Jahren in Zürich und
Speicher (AR)**



**Die Speisen werden zusammengestellt und zubereitet bei
Liu Lian Jun und Zhang Hong Tao.**

**Zwei hervorragende Köche aus der Shaanxi und Henan Province in
China.**

**Weil Liu und Zhang in den verschiedensten Hotels in China ihre
Künste unter Beweis stellten.**

ITCCA • International Tai Chi Chuan Association • www.itcca.ch

Baden • Bellinzona • Bern • Frauenfeld • Genf • Kreuzlingen • Lenzburg • Olten • Speicher AR • St.Gallen • Uetikon • Uster
Wetzikon • Widnau • Wil SG • Zürich

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bequeme Alltagskleider reichen um Tai Chi zu üben.

Der Ablauf wird sehr spannend sein. Beginn ist um 11 Uhr mit dem:

Apéro

Treffen und kennen lernen

Tai Chi 1

Vorspeise

Tai Chi 2

Suppe

Tai Chi 3

Hauptspeise

Tai Chi 4

Dessert

Das Ende des Anlasses wird ca. um 14 Uhr sein.

Im Preis von 88.80 Franken pro Person sind Apéro, Lunch sowie Chinesischer Tee und Tai Chi Lektionen inbegriffen.

Ihre Gastgeber werden Wang Xiao Xiao, Rita Wilson und René Tobler sein.

Anmeldung via email: info@jadepalast.ch

Telefon: 081 735 12 91

Mehr informationen: www.jadepalast.ch oder im Facebook unter Jadepalast

Wegen beschränktem Platz für Tai Chi können wir maximum 12 Gäste aufnehmen, welche wir dann besonders speziell verwöhnen möchten.