

TAI CHI SCHULE • GUIDO ERNST



FERIENKURSE IN DIANO MARINA 3. – 9. FEBRUAR 2019

FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE



TAI CHI
CHUAN



ITCCA • BRANCH OF GENEVA • SPEICHER
International Tai Chi Chuan Association

Guido Ernst
Ober Bendlehn 31
9042 Speicher
www.itcca.ch • Tel: 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch

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

KURSPROGRAMM

KURS 1 FORM TEIL 1 FÜR ANFÄNGER/INNEN

Programm: Teil 1 des authentischen Yang-Stils
Keine Vorkenntnisse nötig.
Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag
09.30-10.30 und 14.30-15.30 Uhr
Mittwoch + Freitag 09.30-10.30 Uhr
Preis: CHF 280
Leitung: Mädi Hauert • Tel: 079 510 21 75

KURS 2 SCHWERT

Programm: Die Schwertform ab der Kompassnadel
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag
10.30-11.30 und 15.30-16.30 Uhr
Mittwoch + Freitag 10.30-11.30 Uhr
Preis: CHF 280
Leitung: Mädi Hauert • m.hauert@itcca.ch



Tai Chi ist theoretisch rein philosophisch, seine
Methode dafür praktisch wissenschaftlich.

KURSPROGRAMM

KURS 3 FORMKORREKTUR

Programm: Korrektur der Form
Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag
09.30-10.30 und 14.30-15.30 Uhr
Mittwoch + Freitag 09.30-10.30 Uhr
Preis: CHF 280
Leitung: Guido Ernst • 076 581 42 90

KURS 4 FORMVERTIEFUNG

Programm: Vertiefung innerer Prinzipien
Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag
10.30-11.30 und 15.30-16.30 Uhr
Mittwoch + Freitag 10.30-11.30 Uhr
Preis: CHF 280
Leitung: Guido Ernst • g.ernst@itcca.ch



Wer regelmässig Tai Chi übt, wird beweglich wie ein
Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein
Weiser.

KURSIONFORMATIONEN

Bei trockenem Wetter üben wir direkt vor dem Hotel am Strand. Bei Regen stehen uns gedeckte Plätze am Strand zur Verfügung.

Bitte warme Kleider mitbringen. Es kann sein, dass wir im T-Shirt üben oder mit Pullover, Handschuhen und Windjacke.

Von 9– 9.30 Uhr werden die 24 Gesundheitsübungen angeboten.

Freitag von 15-16 Uhr ist gemeinsames Üben für alle.

Ihr Platz am Kurs ist reserviert, wenn Sie die Kursgebühr auf folgendes Konto einbezahlt haben.

Guido Ernst • Oberwilen 10 • 9042 Speicher

UBS Zürich • 8098 Zürich

Konto-Nr.: 254/50056540X

IBAN: CH18 0025 4254 5005 6540 X

Postkonto: 80-2-2

Kurzentschlossene können den Kurs bar vor Ort bezahlen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Bei Fragen zu den Kursen wenden Sie sich bitte direkt an die betreffende Kursleitung.

Anmeldung an:

Guido Ernst

Oberwilen 10

9042 Speicher

oder per

Email: g.ernst@itcca.ch

Tel/SMS: +41 76 581 42 90

Es gibt wichtigeres im Leben, als dauernd dessen Beschleunigung, Mahatma Gandhi.

KURSORT

Diano Marina liegt an der ligurischen Küste, nahe San Remo, nicht weit von der französischen Grenze.

Das Dorf hat eine autofreie Fussgängerzone mit lauschigen Gassen, Orangenbäumen, interessanten Läden, gemütlichen Bars und guten Restaurants.

Vom Kurshotel ist man in zehn Minuten zu Fuss der Strandpromenade entlang, mitten im Dorfzentrum.



Reisebeispiel mit der Bahn:

Sonntag, 3. Februar, Zürich ab 11.09 Uhr, umsteigen in Mailand, dann um 15.10 Mailand ab mit direktem Zug nach Diano, an um 18.17 Uhr

Rückreise, Samstag, 9. Februar, Diano ab 9.43 Uhr, umsteigen in Mailand, Zürich an 17.14 Uhr

Mit dem Auto:

dauert es ab Zürich etwa 6 Stunden mit Essenspause.

Mit dem Flugzeug:

nach Nizza und von dort mit dem Zug in zwei Stunden der Côte d'Azur entlang nach Diano Marina.

Sonntag, 19.15 Uhr, Apéro und Abendessen im Hotel

HOTEL PALACE

Das 3* Hotel Palace (siehe Foto) liegt direkt am Meer. Das Haus wird professionell geführt und überzeugt durch einen guten Service, gratis Fahrräder, Sauna, Sonnenterrasse und einen wachen Nachtportier.

Die Zimmer mit Bad/Dusche sind geheizt, TV, Safe. Das Hotelpersonal spricht auch Deutsch.



354 (59) Doppelzimmer (DZ) mit front. Meerblick p. P.

330 (55) Doppelzimmer (DZ) mit seit. Meerblick p. P.

510 (85) Single im DZ ohne Meerblick

534 (89) Single im DZ mit seitlichem Meerblick

582 (97) Single im DZ mit frontalem Meerblick

420 (70) Einzelzimmer ohne Meerblick

456 (76) Einzelzimmer mit seitlichem Meerblick

Die Zimmerpreise beinhalten 6 Übernachtungen mit Halbpension inkl. Tischwein und Mineralwasser und ein gutes Frühstücksbuffet.

Bitte das gewünschte Hotelzimmer selber buchen unter dem Kennwort: Tai Chi-Kurs

www.palacediano.it ▪ info@palacediano.it

Wer früher an- oder später abreisen möchte, kann zum Gruppenpreis logieren. Die Tagespreise stehen in Klammern.

Man kann selbstverständlich in einem andern Hotel logieren oder auf dem nahen Campingplatz wohnen.