

Tai Chi Chuan und Qi Gong in Teufen

Qi Gong

Kursdaten: 13./14. April • 11./12. Mai • 16. Juni (weiter nach den Sommerferien)

Zeit: 10 – 10.45 Uhr

Preis: CHF 170 für 10er Abo • 20 pro Lektion

Tai Chi Chuan Form Teil 1

Kursdaten: 13./14. April • 11./12. Mai • 16. Juni (weiter nach den Sommerferien)

Zeit: 11 – 13.30 Uhr

Preis: CHF 150 beide Tage • 80 für einen Tag

Ort: Turnhalle, Landhausstrasse, 9053 Teufen

Der Raum liegt vier Minuten zu Fuss vom Bahnhof Teufen entfernt.

Parkplätze finden sich direkt vor dem Gebäude

Kursleiter: Guido Ernst • Tel: 076 581 42 90 • Email: g.ernst@itcca.ch

Die Figuren werden alle im Stehen ausgeführt. Bequeme Kleider reichen, um mitzumachen und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Da die Übungen nur ein wenig Platz und ein bisschen Zeit brauchen, können sie fast überall praktiziert werden, im Büro, am Strand, auf dem Rastplatz, beim Wandern, etc. Sie haben Ihr Fitness- und Beweglichkeitsprogramm immer dabei. Das ideale Training für den Alltag.

In China, dem Ursprungsort, wird Tai Chi und Qi Gong als Heilmethode in Sanatorien angeboten, gehört aber auch zum Basistraining für Spitzensportler. Probieren Sie es einmal aus. Es lohnt sich. Kommen Sie ungeniert vorbei.

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

1986 begann ich bei Meister Chu King-Hung mit einem Anfängerkurs auf der Rigi und nahm danach jedes Jahr an diversen Kursen mit Meister Chu in der Schweiz, in Deutschland, Frankreich und Italien teil.

1993 wurde ich Lehrberechtigter der ITCCA, Privatschüler von Meister Chu und begann in Bern zu unterrichten.

1997 gründete ich mit Meister Chu den ITCCA Branch of Geneva und eröffnete eine Schule in Genf.

2002 wurde ich zum Meisterschüler ernannt und bin seither professioneller Tai Chi-Lehrer und unterrichte in Speicher und Zürich und neu auch in Teufen.

Mehr Informationen mit Infofilm finden Sie auf der Homepage: www.itcca.ch

