



Tai Chi Schule Guido Ernst  
Binzmühlestrasse 97  
8050 Zürich  
Tel. 076 581 42 90  
g.ernst@itcca.ch

## ITCCA Branch of Geneva – die Schule, die authentisches Tai Chi lehrt

Der ITCCA Branch of Geneva wurde 1997 von Guido Ernst zusammen mit Meister Chu King-Hung, dem Leiter der ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) gegründet. Gelehrt wird der authentische Yang-Stil, wie er von der gleichnamigen Familie zu Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde und seither von Generation zu Generation weitergegeben wird. Schulleiter Guido Ernst ist Meisterschüler von Meister Chu King-Hung und führt in sechster Generation das Erbe der Yang-Familie fort.

Tai Chi Chuan wurde in China ursprünglich als Kampfkunst entwickelt. Heute ist es Gesundheitsgymnastik, Konzentrationsübung und Selbstverteidigung in einem, mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund. Da die Bewegungen langsam ausgeführt werden, eignet sich Tai Chi für jede Altersgruppe.

Sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene hat Tai Chi immer wieder Neues zu bieten. Denn bei dieser Bewegungskunst ist es ähnlich wie in der Musik: Man hat nie ausgelernt. Zuerst wird die Grundform erlernt, was vergleichbar ist mit dem Üben der Tonleiter. Wer Tai Chi rein als Gesundheitsgymnastik betreiben möchte, verfügt damit bereits über eine gute Basis. Doch wie das Beherrschen eines Instrumentes sich nicht auf die Tonleiter beschränkt, ist auch Tai Chi mehr als Gymnastik in Zeitlupe. Vielmehr geht es um die Perfektion der Bewegung, von der Dezimeter- zur Millimeterpräzision. Dieser nähern sich die Kursteilnehmer in verschiedenen Vertiefungsstufen immer mehr an. Der Ablauf der Grundform wird so verfeinert und bis zum höchsten Niveau vertieft. Wer möchte, kann sich also im Tai Chi auf ein langjähriges Engagement einstellen – vom Blockflöten-Primarschüler bis hin zum Konzertgeiger.

Der ITCCA Branch of Geneva ist Mitglied der International Tai Chi Chuan Association (ITCCA). Von Genf bis Kreuzlingen ist diese in der Schweiz an diversen Standorten vertreten und auch international tätig. Da an allen ITCCA-Schulen derselbe Stil gelehrt wird, ist der Wechsel an eine andere Schule, etwa bei einem Wohnortwechsel, kein Problem.

### Kursangebot:

Laufend werden Wochenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse angeboten. Meditation, Selbstmassage und Chi Kung runden das Angebot ab. Privatstunden und Privatgruppen nach Vereinbarung. Für Firmen werden auf Anfrage mass-konfektionierte Kurse zusammengestellt.

### Kontakt:

Guido Ernst  
Telefon: +41 (0) 76 581 42 90  
Email: [info@itcca.ch](mailto:info@itcca.ch)  
Homepage: [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)

ITCCA Europa: [www.itcca.org](http://www.itcca.org)