TAI CHI & QI GONG • GUIDO ERNST

TAI CHI QI GONG

KURSPROGRAMM AB AUGUST 2022

ST.GALLEN • SPEICHER • TEUFEN

ITCCA · International Tai Chi Chuan Association

Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher
www.itcca.ch • Tel: 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch

KURSE FÜR ANFÄNGER*INNEN

QI GONG

Die 1. Lektion dient als Probelektion und ist gratis und unverbindlich. Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich und man kann auch unregelmässig teilnehmen.
Bequeme Altagskleider reichen um Qi Gong zu trainieren.
Das Qi Gong-Abo gilt für alle Qi Gong Kurse.
Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien statt

Tag + Zeit	Montag, 12 – 12.45 Uhr
Kursdauer	15. August – 19. Dezember
Kursort	Praxisgemeinschaft, 4. Stock Oberer Graben, St.Gallen
Preis	CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

Tag + Zeit	Donnerstag, 17.15 - 18.00 Uhr
Kursdauer	18. August – 22. Dezember
Kursort	AZ Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

TAI CHI FORM TEIL 1

Tag + Zeit	Montag, 10 – 11 Uhr
Kursdauer	22. August – 7. November
Kursort	Praxisgemeinschaft, 4. Stock Oberer Graben 44, St.Gallen
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen

TAI CHI FORM TEIL 1

Tag + Zeit	Donnerstag, 20 – 21 Uhr
Kursdauer	25. August – 10. November
Kursort	AZ Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE

TAI CHI FORM TEIL 3 / ZENTRUM

Tag + Zeit	Montag, 11 - 12 Uhr
Kursdauer	15. August – 31. Oktober
Kursort	Praxis, 4. Stock, Oberer Graben 44, St.Gallen
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen

YIN – YANG FORM IN TEIL 2

Tag + Zeit	Donnerstag, 18 – 19 Uhr
Kursdauer	18. August – 22. Dezember
Kursort	AZ Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 430 für 19 Lektionen

FORMVERTIEFUNG IN TEIL 2

Tag + Zeit	Donnerstag, 19 – 20 Uhr
Kursdauer	18. August – 22. Dezember
Kursort	AZ Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 480 für 19 Lektionen

SONNTAGSKURSE

Daten	4. September • 2. Oktober • 6. November 4. Dezember 2022
10 - 11	Formkorrektur/vertiefung in Teil 1
11 - 12	Formkorrektur/vertiefung in Teil 2
12 --13	Formkorrektur/vertiefung in Teil 3
Kursort	Turnhalle, Landhausstrasse, Teufen
Preis	CHF 30 pro Lektion

FERIENKURSE

13. - 18. November in Ascona im Tessin.
5.- 10. Februar 2023 in Diano Marina direkt am Meer.
Mehr Infos über die Ferienkurse unter:www.itcca.ch

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

ÜBER DIE SCHULE

Der ITCCA-Tai Chi & Qi Gong-Schule ist Mitglied der International Tai Chi Chuan Association, kurz ITCCA genannt und wird geleitet von Guido Ernst.
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.

Von Genf bis Kreuzlingen ist die ITCCA 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 Wohnort- oder Arbeitsplatzwechsel, kein Problem.

Schulleiter Guido Ernst ist Meisterschüler von Meister Chu King-Hung und führt in sechster Generation das Erbe der Yang-Familie fort.

In der ITCCA-Tai Chi & Qi Gong-Schule werden laufend Wochenkurse für Anfänger*innen und Fortgeschrittene sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse angeboten. Auch Privatstunden sind möglich. I Kung, Meditation und Selbstmassage runden das Angebot ab.

Für Firmen, Schulen und Privatgruppen werden auf Anfrage massgeschneiderte Kurse angebotren.
Auch Privatstunden sind möglich.

Tai Chi & Qi Gong hat man immer dabei und kann es fast Überall trainieren, am Strand, im Büro, auf dem Rastplatz, zu Hause, etc. Es braucht nur etwas Platz und Zeit. Bequeme Alltagskleider reichen und alle Figuren werden auf den Beinen ausgeführt. Einfacher geht es kaum.
Ein gutes Fitness- und Gesundheitstraining für den Alltag.

Tai Chi, ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, kann auch heute noch zur Selbstverteidigung eingesetzt werden. Jede Figur kann zur Abwehr und zum Angriff eingesetzt werden. Das langsame Einüben der inneren Prinzipen verbessert Präzision und Wirkung und entwickelt Achtsamkeit und Präsenz.

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

KURSINFORMATIONEN

Die ITCCA-Tai Chi & Qi Gong Schule bietet Einsteiger* innen ein vielfältiges Kursangebot, um die Grundlagen des Tai Chi & Qi Gong kennenzulernen – sei es beim Besuch von Qi Gong-Lektionen, in wöchentlichen Tai Chi-Stunden oder während intensiver Wochenend- oder Ferienkurse.
Nach dem Erlernen der Grundform haben die Teilnehmer* innen die Möglichkeit, ihre Technik in zahlreichen Korrektur- und Vertiefungsstufen zu verfeinern. Interessierte können an der Tai Chi & Qi Gong Schule also über Jahre hinweg immer wieder Neues lernen und Altes vertiefen.

Qi Gong

Der Besuch eines Qi Gong-Kurses ist ideal, um einen ersten Einblick in diese fernöstliche Bewegungskunst zu erhalten. Die Lektionen können unregelmässig besucht werden und man kann jederzeit einsteigen.

Wöchentliche Kurse

Um die drei Teile der Tai Chi-Grundform zu erlernen, können Anfänger/innen tagsüber oder abends einen wöchentlichen Kurs belegen.
Die Lektionen sollten möglichst regelmässig besucht werden, da sie aufeinander aufbauen. Zu Beginn jeder Stunde wird der Inhalt der vorherigen Lektion repetiert, so dass Sie den Anschluss nicht verlieren, wenn Sie einmal verhindert sind. Falls Kurse parallel laufen, können Sie problemlos in einen andern Kurs wechseln.

Wochenendkurse

Für Fortgeschrittene werden Wochenendkurse angeboten. Sie finden am 1. Sonntag des Monats in der Turnhalle der Sportanlage Landhaus in Teufen statt und bei schönem Wetter im Freien an der frischen Luft.

Mehr Informationen mit Infofilm über Tai Chi, Qi Gong und die Schule finden Sie unter: www.itcca.ch

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

KURSLEITER

Guido Ernst • 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch

1986 begann ich bei Meister Chu King-Hung auf der Rigi mit einem Anfängerkurs und nahm danach jedes Jahr an diversen Kursen mit Meister Chu in der Schweiz, in Deutschland, Frankreich und Italien teil.
1993 wurde Ich Privatschüler von Meister Chu und Lehrberechtigter der ITCCA und bilde mich seither jedes Jahr In Privatstunden bei Meister Chu weiter.
1993 begann ich in Bern zu unterrichten.
1997 eröffnete ich eine Schule in Genf.
2002 wurde ich zum Meisterschüler ernannt.
Seit 1995 bin ich professioneller Tai Chi & Qi Gong-Lehrer und biete Kurse in St. Gallen, Speicher, Teufen und Zürich an.

Für Einzahlungen verwenden Sie bitte folgende Daten:
Guido Ernst • Oberwilen 10 • 9042 Speicher
UBS, 8098 Zürich
IBAN: CH2600 2542 5420 4229 01 F
Konto: 80-2-2

Bei Fragen: g.ernst@itcca.ch oder 076 581 42 90