

TAI CHI & QI GONG • GUIDO ERNST



FERIENKURSE IN DIANO MARINA 21. - 25. FEBRUAR 2027

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE



TAI CHI
CHUAN



ITCCA • International Tai Chi Chuan Association

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

Ascona • Diano Marina • St.Gallen • Speicher • Teufen AR
Zürich

KURSPROGRAMM

KURS 1 QI GONG für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Programm: Die 24 Gesundheitsübungen
Zeiten: Sonntag, Montag + Mittwoch
09.30-10.00 und 14.30-15.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag, 09.30-10.00 Uhr
Preis: CHF 140

KURS 2 FORMKORREKTUR

Programm: Teil 3
Zeiten: Sonntag, Montag + Mittwoch
10.00-11.00 und 15.00-16.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr
Preis: CHF 280

KURS 3 SCHWERTFORM

Programm: Schwert Formkorrektur
Zeiten: Sonntag, Montag + Mittwoch
11.00-12.00 und 16.00-17.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag, 11.00-12.00 Uhr
Preis: CHF 280

Donnerstag, 15 Uhr gemeinsamer Abschluss.

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

KURSIONFORMATIONEN

Bei schlechtem Wtter steht uns im Museum von Diano Marina ein schöner Raum -mit Blick aufs Meer - zur Verfügung.



Museum von Diano Marina



Kursleiter Guido Ernst

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

KURSIONFORMATIONEN

Bei gutem Wetter üben wir vor dem Hotel am Strand. Bitte auch warme Kleider mitbringen. Es kann kühl sein, aber auch warm. Bei Regen und bei starkem Wind können wir einen schönen Raum im Museum nutzen. Der Raum liegt zwölf Minuten zu Fuss vom Hotel Eden in einen Park mit Blick aufs Meer.



Von 9– 9.30 Uhr wird Qi Gong mit den 24 Gesundheitsübungen angeboten. Die Lektionen sind offen für alle und gratis, auch für Hotelgäste.

Die Korrektur und die Vertiefung wird dem persönlichen Niveau der Teilnehmer*innen angepasst.

Die maximale Gruppengrösse beträgt zwölf Personen. Beim Schwertkurs sind es acht.

Die Kursgebühr bitte auf folgendes Konto einzahlen.

Guido Ernst • Oberwilen 10 • 9042 Speicher

UBS Zürich • 8098 Zürich

IBAN: CH26 0025 4254 2042 2901 F

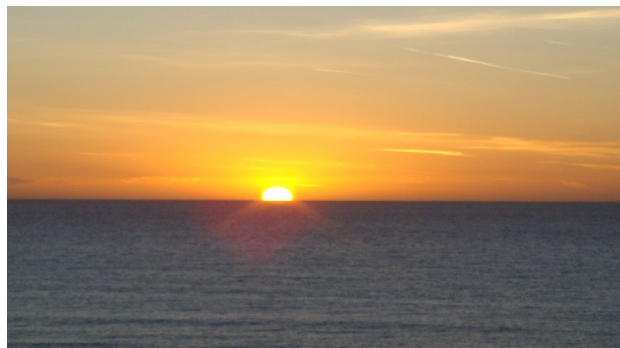
Postkonto: 80-2-2

Twint oder bar vor Ort geht auch.

Bei Fragen könnt ihr mich kontaktieren unter:
g.ernst@itcca.ch • 076 581 42 90

KURSORT

Diano Marina liegt an der ligurischen Küste nicht weit von der französischen Grenze. Das Städtchen hat eine autofreie Fussgängerzone mit lauschigen Gassen, Orangenbäumen, diversen Läden, gemütlichen Bars und guten Restaurants. Dienstags und Freitags ist Markt in Diano Marina mit regionalen Produkten. Vom Kurshotel ist man in zwölf Minuten zu Fuss dem Strand oder der Strasse entlang, mitten im Städtchen. Am freien Dienstagnachmittag kann man z.B. dem Meer entlang in einer Stunde nach Imperia schlendern und im Hafen in den diversen Restaurants gut essen oder; zur andern Seite hin nach Cervo spazieren.



Wer ein Zimmer mit frontalem Meerblick bucht, kann diesen Sonnenaufgang vom Bett aus geniessen.

Reisebeispiel mit der Bahn:

Samstag, Zürich ab 11.33 Uhr, Diano an 18.19 Uhr mit umsteigen in Mailand.

Freitag, Diano ab 9.41 Uhr, Zürich an 16.27 Uhr mit umsteigen in Mailand.

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.

Samstag, 19.15 Uhr Begrüssungsapéro im Hotel.

HOTEL EDEN PARK

Das 4* Hotel Eden liegt in einem Park direkt am Meer mit Sand- und Kiesstrand. Die Zimmer mit Dusche sind gut geheizt, die meisten mit Balkon und frontalem oder seitlichem Meerblick, Fahrräder können wir gratis benutzen und Autos können gratis auf dem Hotelparkplatz abgestellt werden.



Preise pro Doppelzimmer und Tag mit Halbpension:

100 Euro für ein Zimmer mit Fenster

110 Euro mit Balkon und seitlichem Meerblick

120 Euro mit Balkon und frontalem Meerblick

Das Hotel hat keine Einzelzimmer.

Das gewünschte Zimmer bitte direkt beim Hotel buchen unter dem Stichwort: Tai Chi Kurs

Wer Fragen zum Hotel hat, kann sie stellen unter:
www.edenparkdianomarina.it
info@edenparkdianomarina.it

Man kann auch woanders logieren, z.B im Hotel Palm Beach: www.residencepalmbeach.it