

# TAI CHI & QI GONG • GUIDO ERNST



## FERIENKURSE IN SPEICHER AR 3. – 8. AUGUST 2020

### FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE



ITCCA • International Tai Chi Chuan Association

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

## KURSPROGRAMM

### KURS 1 ANFÄNGER/INNEN

Programm: Form Teil 1  
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
9 - 10 und 16–17 Uhr  
Mittwoch, 9 - 10 Uhr  
Leitung: Guido Ernst • 076 581 42 90

### KURS 2 FORMKORREKTUR

Programm: Formkorrektur aller 3 Teile  
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
10 - 11 und 17- 18 Uhr  
Mittwoch, 10-11 Uhr  
Leitung: Guido Ernst • g.ernst@itcca.ch

### KURS 3 YIN-YANG IN TEIL 2+3

Programm: Yin-Yang ab Kick vor Buddhahand  
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
11 - 12 und 18 – 19 Uhr  
Mittwoch, 11 - 12 Uhr  
Leitung: Guido Ernst • www.itcca.ch

Preis: CHF 280 pro Kurs

Samstag, 10 - 11 Uhr gemeinsames Üben für alle  
Gruppen.

Anschliessend Abschluss-Apéro und Heimreise.

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

## ANMELDUNG

..... Kurs 1 • Tai Chi für Anfänger/innen Teil 1

..... Kurs 2 • Formkorrektur in Teil 1/2+3

..... Kurs 3 • Yin-Yang in Teil 2+3

Name: .....

Vorname: .....

Adresse: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: .....

Email: .....

Unterschrift:

Guido Ernst  
Oberwilen 10  
9042 Speicher  
Email: g.ernst@itcca.ch  
Tel: +41 76 581 42 90

## KURSIONFORMATIONEN

Von Dienstag bis Freitag werden von 8.30 – 9 Uhr die 24 Gesundheitsübungen (Qi Gong) angeboten und am Samstag von 9.30 – 10 Uhr.

Diese Lektionen sind gratis und offen für alle, auch für Bewohner/innen von Speicher und Umgebung, sowie für Feriengäste. Bei schönem Wetter findet die Lektion im Park auf dem Höhenweg der Vögelinsegg statt, bei Regen im Hof Speicher.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig und man kann unregelmässig teilnehmen und jederzeit einsteigen. Bequeme Alltagskleider reichen, um mit zumachen. Alle Figuren werden im Stehen ausgeführt. Das ideale Fitnessstraining für den Alltg. Man braucht nur etwas Platz und Zeit zum üben. Man hat es immer dabei und kann es überall praktizieren, im Büro, am Strand, beim wandern, auf dem Rastplatz, etc.



Am Freitagabend findet um 19.30 Uhr ein Abschlussessen statt. Die Teilnahme ist freiwillig und dient dem Kennenlernen und Austauschen mit Teilnehmenden der andern Kurse.

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

## KURSIONFORMATIONEN

Die Kurse finden im Park am Höhenweg auf der Vögelinsegg statt. Der Park liegt 200m vom Hotel Höhenblick entfernt und bietet eine schöne Aussicht auf den Bodensee und in die Hügellandschaft mit dem Säntis und dem Alpstein.

Das Trogenerbähnli fährt ab St.Gallen HB, Marktplatz und Spisertor. Dauer der Fahrt ca. 12 Minuten bis Haltestelle Vögelinsegg. Ab da sind es 4 Minuten zu Fuss zum Hotel Höhenblick und 6 bis zum Park. Parkplätze finden sich direkt vor dem Hotel.

Bitte auch warme Kleider mitbringen. Der Ort liegt auf über 900m über Meer und beim modernen Wetter weiss man nie. Ich mag frische Luft sehr und die Kurse finden nur drinnen, im Hof Speicher statt, wenn es regnet oder kalter, lästiger Wind bläst.

Der Unterricht der Formkorrektur richtet sich individuell nach dem Niveau der Teilnehmenden. Man kann Unsicherheiten im Ablauf der Form beheben, die äusseren Figuren korrigieren oder das Zusammenspiel der inneren Prinzipien verfeinern.

Für Kurs 1 sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ihr Platz am Kurs ist reserviert, wenn Sie auf folgendes Konto CHF 200 einbezahlt haben.

Guido Ernst • UBS Zürich • 8048 Zürich

SWIFT/BIC: UBSWCHZH80A

IBAN: CH26 0025 4254 2042 2901 F

Postkonto: 80-2-2

Kurzentschlossene können den Kurs bar vor Ort bezahlen oder einen Einzahlungsschein beziehen. Es besteht die Möglichkeit einzelne Tage zu belegen. Preis pro Tag: CHF 90 • Mittwoch/Samstag CHF 50 Sie können direkt in den gewünschten Kurs kommen.

Bei Fragen zu den Kursen zögern Sie nicht, mich zu kontaktieren.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## UNTERKÜNFTE IN DER GEGEND

Einige Hotels und Unterkünfte sind gut zu Fuss von den Kursorten oder leicht mit dem Trogenerbähnli erreichbar. Es gibt Zimmer in verschiedenen Preislagen. Bitte das Zimmer direkt beim Hotel oder Gasthaus buchen.

Wer mit dem Auto kommt, hat verschiedene Möglichkeiten zu logieren. Es gibt auch ausserhalb von Speicher und Trogen schöne, ruhige Unterkünfte.



Höhenblick auf der Vögelinsegg, der Knüller  
[www.hoehenblick.ch](http://www.hoehenblick.ch) • Tel: 071 344 11 66

Krone in Speicher mit guter Küche  
[www.krone-speicher.ch](http://www.krone-speicher.ch) • Tel: 071 343 67 00

Appenzellerhof in Speicher mit Ayurveda-Angebot und die Möglichkeit, E-Bikes zu mieten.  
[www.appenzellerhof.ch](http://www.appenzellerhof.ch) • Tel: 071 343 71 10

Schäfli in Trogen mit Bio-Angebot  
[schaefli.trogen@bluewin.ch](mailto:schaefli.trogen@bluewin.ch) • Tel: 071 344 13 15

Es gibt auch die Möglichkeit über Airbnb eine Unterkunft zu finden oder in St.Gallen zu logieren.

Die Liste ist unvollständig, Mehr finden Sie unter:  
[www.speicher.ch](http://www.speicher.ch) und [www.trogen.ch](http://www.trogen.ch) oder im Internet