TAI CHI & QI GONG • GUIDO ERNST

FERIENKURS IN ASCONA/MOSCIA
12. - 17. NOVEMBER 2023

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

St.Gallen • Speicher • Teufen AR • Zürich

KURSPROGRAMM

KURS 1 FORM TEIL 1 FÜR ANFÄNGER*INNEN

Programm:	Teil 1 des authentischen Yang-Stils Keine Vorkenntnisse nötig.
Zeiten:	Sonntag, 15.15 Uhr Montag, Dienstag + Donnerstag 10 - 11 und 14 - 15 Uhr Mittwoch + Freitag, 10 – 11 Uhr
Preis:	CHF 280

KURS 2 FORMKORREKTUR

Programm:	Formkorrektur/vertiefung
Zeiten:	Sonntag, 16.15 Uhr Montag, Dienstag + Donnerstag 11- 12 und 15 - 16 Uhr Mittwoch 11 – 12 + Freitag 10 – 11 Uhr
Preis:	CHF 280

Beide Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

KURSINFORMATIONEN

Bei schönem Wetter üben wir auf der Terrasse des Hotels. (siehe Foto) Bitte warme Kleider mitbringen. Es kann herbstlich warm, aber auch kühl sein. Bei Regen steht uns uns ein Raum im Hotel zur Verfügung.

Von 9.30– 10 Uhr wird Qi Gong angeboten. Die Lektionen sind offen für alle, auch für Gäste, die kein Tai Chi machen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Die Korrektur und die Vertiefung der Form und ihrer Figuren wird dem individuellen Niveau und den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen angepasst.

Die Gruppengrösse für Kurs 1 beträgt 8 Personen.
Für Kurs 2 ist sie auf 6 begrenzt.
Am Freitag von 10-11 Uhr, gemeinsamer Abschluss.

Ihr Platz am Kurs ist reserviert, wenn Sie die Kursgebühr auf folgendes Konto einbezahlt haben.
Guido Ernst GmbH • Oberwilen 10 • 9042 Speicher
UBS • 8098 Zürich
IBAN: CH26 0025 4254 2042 2901 F
Konto: 80-2-2

Anmeldung und Fragen an:
Guido Ernst, Oberwilen 10, 9042 Speicher
oder: g.ernst@itcca.ch • 076 581 42 90

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

KURSORT

Der Kurs findet im Hotel Collinetta in Ascona/Moscia statt. Das Hotel liegt am Fuss des Monte Verità erhöht auf einer Terrasse mit schöner Aussicht auf den Lago Maggiore und die umliegenden Berge. (siehe Foto)

Vom Hotel aus gibt es schöne und kurze Spaziergänge. Auf den Monte Verità sind es 20 Minuten und nach Ascona an die Seepromenade 25 Minuten. Wer keine Lust zum wandern hat, kann im hoteleigenen Hallenbad die Aussicht schwimmend geniessen.(siehe Foto)

Hotelgäste können für die Dauer ihre Aufenthaltes gratis die öffentlichen Verkehrmittel im Kanton Tessin benutzen.

Ein idealer Ort für einen Tai Chi Kurs, ein Ort an dem man sich gerne aufhält.

Wer mit dem ÖV anreist, nimmt In Locarno den Bus 316 bis Haltestelle Moscia. Ab dort sind es 200 Meter bis zum Hotel Collinetta.
Wer mit dem Auto anreist nimmt die Autobahnausfahrt Bellinzon Süd, Richtung Locarno/Brissago. Nach Locarno nicht Ausfahrt Ascona, sondern weiter nach Brissago. Nach Tunnel ca.1.5 km bei Garage Moscia, Treichler rechts weg. Nach ca. 100m rechts ist die Einfahrt zum Hotel Collinetta.

Sonntag, 14.30 Uhr Begrüssungsapéro im Hotel.

HOTEL COLLINETTA

Das 3* Superior Hotel Collinetta bietet eine ruhige Athmosphäre und ist umgeben von einer schönen Parkanlage. Alle Zimmer haben Balkon oder Terrasse.

Preise für 1 Person mit Halbpension
164 Einzelzimmer mit/ohne Seesicht
179 Doppelzimmer ohne Seesicht
229 Doppelzimmer mit Seesicht

Preise für 2 Personen mit Halbpension
249 Doppelzimmer ohne Seesicht
309 Doppelzimmer mit Seesicht
349 Juniorsuite mit Seesicht

Freie Benutzung des Hallenbades und gratis Parkplatz.

Bitte das gewünschte Hotelzimmer direkt buchen unter dem Kennwort: Tai Chi Kurs, Tel: 091 791 19 31
www.collinetta.ch ▪ info@collinetta.ch

HOTEL COLLINETTA

Das Hotel wird seit über 20 Jahren von Luca und Anina Foster geführt. Zusammen mit einem motivierten Team sorgen sie für das Wohlbefinden der Gäste, seien es Paare, Singles, Familien oder Seminare. Ein Haus in dem man gerne absteigt und sich wohlfühlt.

Die Küche bietet schmackhafte Menus mit frischen, regionalen und saisonalen Produkten. Zudem achten sie auch auf die kulinarischen Bedürfnisse der Gäste, z.B. glutenfreie oder vegetarische Speisen. Auch die auserlesener Weinkarte lässt keine Wünsche offen.

Lass Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein. Dies an einem schönen Ort verbunden mit Tai Chi & Qi Gong, fördert das Wohlbefinden.

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