Schnupperlektion in Teufen

Tai Chi und Qi Gong

Donnerstag 6. + 13. Februar (Kursbeginn, Donnerstag, 13. Februar)

Zeit Qi Gong 9 - 9.45
Tai Chi 11 - 12 Uhr

Ort Turnhalle, Landhausstrasse, 9053 Teufen
Der Raum liegt vier Minuten zu Fuss vom Bahnhof Teufen.

Kursleiter Guido Ernst • Tel: 076 581 42 90 • Email: g.ernst@itcca.ch

In der Schnupperlektion erfahren Sie den Unterschied zwischen Tai Chi und Qi Gong. Die Figuren werden alle im Stehen ausgeführt. Bequeme Kleider reichen um mitzumachen und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Da die Übungen nur ein wenig Platz und ein bisschen Zeit brauchen, können sie fast überall praktiziert werden, im Büro, am Strand, auf dem Rastplatz, beim Wandern, zu Hause, etc. Sie haben Ihr Fitness- und Beweglichkeitsprogramm immer dabei. Das ideale Gesundheitstraining für den Alltag.
In China, dem Ursprungsort, wird Tai Chi und Qi Gong als Heilmethode in Sanatorien angeboten, gehört aber auch zum Basistraining für Spitzensportler. Zudem ist es Kampfkunst mit Schwerpunkt zur Selbstverteidigung.
Probieren Sie es einmal aus. Kommen Sie ungeniert vorbei. Es kostet Sie nichts.

1986 begann ich bei Meister Chu King-Hung mit einem Anfängerkurs auf der Rigi und nahm danach jedes Jahr an diversen Kursen mit Meister Chu in der Schweiz, in Deutschland, Frankreich und Italien teil.
1993 wurde ich Lehrberechtigter der ITCCA, Privatschüler von Meister Chu und begann in Bern zu unterrichten.
1997 gründete ich mit Meister Chu den ITCCA Branch of Geneva und eröffnete eine Schule in Genf.
2002 wurde ich zum Meisterschüler ernannt und seit 1995 bin ich professioneller Tai Chi-Lehrer.

Mehr Informationen mit Infofilm finden Sie auf der Homepage: www.itcca.ch