



**TAI CHI
CHUAN**



TAI CHI & QI GONG

Guido Ernst

Oberwilen 10

9042 Speicher

Tel. 076 581 42 90

g.ernst@itcca.ch

Übungssamstage in Zürich

Diese Kurse eignen sich auch für jene, die wieder einsteigen möchten oder für solche, die Tai Chi zur Selbstverteidigung trainieren wollen. Gegen Angriffe von aussen und von innen.

Der Unterricht der Form richtet sich nach dem individuellen Niveau der Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Man kann Lücken im Ablauf der Form beheben, die äusseren Figuren korrigieren oder das Zusammenspiel der inneren Prinzipien verfeinern.

Daten 29. August • 26. September • 24. Oktober • 28. November

Programm 13 Uhr **Formkorrektur/vertiefung**
aller drei Teile der Form

14 Uhr **Pushhands und Selbstverteidigung**
Mit Pushhands als Basis lernen wir Abwehr- und Angriffstechniken zur Selbstverteidigung. Zudem fördert es die Präsenz und Achtsamkeit.

15 Uhr **Schwert- Formkorrektur/vertiefung**
Wer die Schwertform mal gelernt hat, kann sie hier wieder aufmöbeln oder das Bestehende festigen und vertiefen.

Preis CHF 30 für 1 Lektion

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

Kursort Ref. Kirchgemeindehaus, Baumackerstrasse 19, 8050 Zürich

Das Kirchgemeindehaus befindet sich vier Minuten zu Fuss vom Bahnhof Oerlikon entfernt. Parkplätze hat es direkt vor dem Gebäude.

Bei schönem Wetter trainieren wir neben dem Gebäude auf der Wiese mit Schatten und Sonne. Bitte warme Kleider anziehen, wenn es kühl ist. Ich trainiere lieber an der frischen Luft, als in einem geschlossenen Raum. Wenn es kalt wird oder lästiger Wind weht, gehen wir selbstverständlich in den Raum.