

# TAI CHI QI GONG

## KURSPROGRAMM AB AUGUST 2023

ST.GALLEN • SPEICHER • TEUFEN



ITCCA • International Tai Chi Chuan Association

Guido Ernst  
Oberwilen 10  
9042 Speicher

www.itcca.ch • Tel: 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch

## KURSE FÜR ANFÄNGER\*INNEN

### QI GONG

Die 1. Lektion dient als Probelektion und ist gratis und unverbindlich. Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich und man kann auch unregelmässig teilnehmen. Bequeme Alltagskleider reichen um Qi Gong zu trainieren. **Das Qi Gong-Abo gilt für beide Qi Gong Kurse.** Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien statt

Tag + Zeit Montag, 12 – 12.45 Uhr  
Kursdauer 14. August – 18. Dezember  
Kursort Praxisgemeinschaft, 4. Stock  
Oberer Graben 44, St.Gallen  
Preis CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

Tag + Zeit Donnerstag, 17.15 - 18.00 Uhr  
Kursdauer 17. August – 21. Dezember  
Kursort AZ Hof, Zaun 6, Speicher  
Preis CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

### TAI CHI FORM TEIL 1

Tag + Zeit Donnerstag, 11 – 12 Uhr  
Kursdauer 31. August – 24. November  
Kursort Praxisgemeinschaft, 4. Stock  
Oberer Graben 44, St.Gallen  
Preis CHF 260 für 12 Lektionen

## KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE

### FORMKORREKTUR IN TEIL 1, 2+3

Tag + Zeit Montag, 10 – 11 Uhr  
Kursdauer 14. August – 18. Dezember  
Kursort Praxisgemeinschaft, 4. Stock  
Oberer Graben 44, St.Gallen  
Preis CHF 410 für 19 Lektionen

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

## KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE

### YIN-YANG FORM 1. VERTIEFUNGSTUFE

Tag + Zeit Montag, 11 - 12 Uhr  
Kursdauer 14. August – 18. Dezember  
Kursort Praxis, 4. Stock, Oberer Graben 44, St.Gallen  
Preis CHF 430 für 19 Lektionen

### FORM TEIL 2

Tag + Zeit Montag, 12.45- 13.45 Uhr  
Kursdauer 14. August – 18. Dezember  
Kursort Praxis, 4. Stock, Oberer Graben 44, St.Gallen  
Preis CHF 380 für 19 Lektionen

### ZENTRUM IN TEIL 3

Tag + Zeit Donnerstag, 18 – 19 Uhr  
Kursdauer 17. August – 21. Dezember  
Kursort AZ Hof, Zaun 6, Speicher  
Preis CHF 430 für 18 Lektionen

### FORMVERTIEFUNG IN TEIL 3

Tag + Zeit Donnerstag, 19 – 20 Uhr  
Kursdauer 17. August – 21. Dezember  
Kursort AZ Hof, Zaun 6, Speicher  
Preis CHF 450 für 18 Lektionen

### FORM TEIL 3

Tag + Zeit Donnerstag, 20 – 21 Uhr  
Kursdauer 17. August – 21. Dezember  
Kursort AZ Hof, Zaun 6, Speicher  
Preis CHF 380 für 18 Lektionen

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## SONNTAGSKURSE

Daten 3. September • 1. Oktober • 5. November  
3. Dezember 2023

10 - 11 Formkorrektur/vertiefung in Teil 1  
11 - 12 Formkorrektur/vertiefung in Teil 2  
12 --13 Formkorrektur/vertiefung in Teil 3

Kursort Turnhalle, Landhausstrasse, Teufen  
Preis CHF 30 pro Lektion

## FERIENKURSE

12 - 17. November in Ascona/Moscia im Tessin.  
5.- 10. Februar 2024 in Diano Marina direkt am Meer.  
Mehr Infos über die Ferienkurse unter:[www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

## ÜBER DIE SCHULE

Der ITCCA-Tai Chi & Qi Gong-Schule ist Mitglied der International Tai Chi Chuan Association, kurz ITCCA genannt und wird geleitet von Guido Ernst.

Gelehrt wird der authentische Yang-Stil, wie er von der gleichnamigen Familie zu Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde und seither von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Von Genf bis Kreuzlingen ist die ITCCA in der Schweiz an diversen Standorten vertreten und auch international tätig. Da an allen ITCCA-Schulen derselbe Stil gelehrt wird, ist der Wechsel an eine andere Schule, etwa bei einem Wohnort- oder Arbeitsplatzwechsel, kein Problem.

Schulleiter Guido Ernst ist Meisterschüler von Meister Chu King-Hung und führt in sechster Generation das Erbe der Yang-Familie fort.

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

## ÜBER DIE SCHULE

In der ITCCA-Tai Chi & Qi Gong-Schule werden laufend Wochenkurse für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse angeboten. Schwert- & Säbelform, Pushhands, I Kung, Meditation und Selbstmassage runden das Angebot ab. Für Firmen, Schulen und Privatgruppen werden auf Anfrage massgeschneiderte Kurse angeboten. Auch Privatstunden sind möglich.

Tai Chi & Qi Gong hat man immer dabei und kann es fast Überall trainieren, am Strand, im Büro, auf dem Rastplatz, zu Hause, etc. Es braucht nur etwas Platz und Zeit. Bequeme Alltagskleider reichen und alle Figuren werden auf den Beinen ausgeführt. Einfacher geht es kaum. Ein gutes Fitness- und Gesundheitstraining für den Alltag.

Tai Chi, ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, kann auch heute noch zur Selbstverteidigung eingesetzt werden. Jede Figur kann zur Abwehr und zum Angriff eingesetzt werden. Das langsame Einüben der inneren Prinzipien verbessert Präzision und Wirkung und entwickelt Achtsamkeit und Präsenz.

Bei schönem Wetter finden die Kurse Freien statt. In St.Gallen im Pärkli an der Unterstasse 15 statt, gleich neben dem SUVA-Gebäude. In Speicher im Pärkli auf der Vögelinsegg und in Teufen auf dem Pausenplatz der Schule Landhaus.

Bei Fragen: [g.ernst@itcca.ch](mailto:g.ernst@itcca.ch) oder 076 581 42 90

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

## KURSLEITER

Guido Ernst • 076 581 42 90 • [g.ernst@itcca.ch](mailto:g.ernst@itcca.ch)



1986 begann ich bei Meister Chu King-Hung auf der Rigi mit einem Anfängerkurs und nahm danach jedes Jahr an diversen Kursen mit Meister Chu in der Schweiz, in Deutschland, Frankreich und Italien teil. 1993 wurde Ich Privatschüler von Meister Chu und Lehrberechtigter der ITCCA und bilde mich seither jedes Jahr In Privatstunden bei Meister Chu weiter. 1993 begann ich in Bern zu unterrichten. 1997 eröffnete ich eine Schule in Genf. 2002 wurde ich zum Meisterschüler ernannt. Seit 1995 bin ich professioneller Tai Chi & Qi Gong-Lehrer und biete Kurse in St. Gallen, Speicher, Teufen und Zürich an.

Für Einzahlungen verwenden Sie bitte folgende Daten:  
Guido Ernst GmbH • Oberwilen 10 • 9042 Speicher  
UBS, 8098 Zürich  
IBAN: CH2600 2542 5420 4229 01 F  
Konto: 80-2-2

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