

# TAI CHI QI GONG

## KURSPROGRAMM JANUAR – JULI 2025

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

## QI GONG FÜR ANFÄNGER\*INNEN

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 6. Januar – 7. Juli  
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 9. Januar - 3. Juli  
Kursort AZ Hof, Zaun 6, Speicher  
Preis CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

## INTENSIV-TAI CHI WOCHENENDE

Kursort: Schützenhaus, Vöglinsegg, 9042 Speicher  
Pärkli auf der Vögelinsegg

Daten: 17.– 19. Januar • 21. - 23. März • 20. - 22. Juni  
Zeiten: Freitag, 16–18 Uhr  
Samstag 9.00 - 11.30 + 15.00 – 17.30 Uhr  
Sonntag, 9.00 – 11.30 Uhr  
CHF 220 • 30 pro Lektion/Stunde

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

## KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE

### FORMKORREKTUR

Tag + Zeit Montag, 11 – 12 Uhr  
Kursdauer 6. Januar – 7. Juli  
Kursort Praxisgemeinschaft, 4. Stock  
Oberer Graben 44, St.Gallen  
Preis CHF 630 für 25 Lektionen

### FORMVERTIEFUNG

Tag + Zeit Donnerstag, 18 – 19 Uhr  
Kursdauer 9. Januar – 3. Juli  
Kursort AZ Hof, Zaun 6, Speicher  
Preis CHF 650 für 26 Lektionen

### YIN-YANG & ZENTRUM

Tag + Zeit Donnerstag, 19 – 20 Uhr  
Kursdauer 9. Januar – 3. Juli  
Kursort AZ Hof, Zaun 6, Speicher  
Preis CHF 650 für 26 Lektionen

### SONNTAGSKURSE

Kursort Turnhalle, Landhausstrasse, Teufen

Daten 12. Januar • 9. Februar • 2. März • 6. April  
4. Mai • 8. Juni • 6. Juli

10 - 11 Formkorrektur/vertiefung in Teil 1  
11 - 12 Formkorrektur/vertiefung in Teil 2  
12 - 13 Formkorrektur/vertiefung in Teil 3  
Preis CHF 30 pro Lektion

## FERIENKURSE 2025

3.- 7. Februar in Diano Marina direkt am Meer.

4. - 9. August in Speicher im hügeligen Appenzell

9. - 14. November in Ascona am Lago Maggiore.

Mehr Infos über die Ferienkurse unter: [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)

## 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.

In der Schweiz ist die ITCCA 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.

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.

Den lebendigen Körper als Weltführer entdecken, bedeutet der philosophischen Weltkenntnis eine realistische Grundlage sichern. Peter Sloterdijk

## KURSIONFORMATIONEN

Die ITCCA-Tai Chi & Qi Gong Schule bietet Einsteiger\*innen ein vielfältiges Kursangebot, um die Grundlagen des Tai Chi & Qi Gong kennenzulernen – sei es beim Besuch von Qi Gong-Lektionen, in wöchentlichen Tai Chi-Stunden oder während intensiver Wochenend- oder Ferienkurse.

Nach dem Erlernen der Grundform haben die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, ihre Technik in zahlreichen Korrektur- und Vertiefungsstufen zu verfeinern. Interessierte können an der Tai Chi & Qi Gong Schule also über Jahre hinweg immer wieder Neues lernen und Altes vertiefen.

### Qi Gong

Der Besuch eines Qi Gong-Kurses ist ideal, um einen ersten Einblick in diese fernöstliche Bewegungskunst zu erhalten. Die Lektionen können unregelmässig besucht werden und man kann jederzeit einsteigen.

### Wöchentliche Tai Chi Kurse

Um die drei Teile der Tai Chi-Grundform zu erlernen, können Anfänger/innen tagsüber oder abends einen wöchentlichen Kurs belegen. Die Lektionen sollten möglichst regelmässig besucht werden, da sie aufeinander aufbauen. Zu Beginn jeder Stunde wird der Inhalt der vorherigen Lektion repetiert, so dass Sie den Anschluss nicht verlieren, wenn Sie einmal verhindert sind. Falls Kurse parallel laufen, können Sie problemlos in einen andern Kurs wechseln.

### Wochenendkurse

Für Fortgeschrittene werden Wochenendkurse angeboten. Sie finden meistens am 1. Sonntag des Monats in der Turnhalle Landhaus in Teufen statt und bei schönem Wetter im Freien auf dem Pausenplatz des Schulhauses.

Mehr Informationen mit Infofilm über Tai Chi, Qi Gong und die Schule finden Sie unter: [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)

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

## 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 Ascona, Diano Marina, 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

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