

TAI CHI & QI GONG • GUIDO ERNST



FERIENKURSE IN SPEICHER AR 4. – 9. AUGUST 2025 FÜR 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
.....
Ascona • Diano Marina • St.Galle • Speicher • Teufen • Zürich

KURS 1 FORMKORREKTUR

.....
Programm: Formkorrektur von Teil 2
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
9 – 10.30 und 15- 16.30 Uhr
Mittwoch, 9 - 10.30 Uhr
Leitung: Guido Ernst • g.ernst@itcca.ch
.....



KURS 2 FORMVERTIEFUNG

.....
Programm: Formvertiefung in Teil 2
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
10.30 – 12 und 16.30 – 18 Uhr
Mittwoch, 10.30 - 12 Uhr
Leitung: Guido Ernst • 076 581 42 90
.....

Preis: CHF 380 pro Kurs
.....
Samstag, 10 - 11 Uhr gemeinsames Üben für beide
Gruppen.
.....

Anschliessend Abschluss-Apéro und Heimreise.
.....

Anmeldeschluss ist der 15. Juli 2025

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

ANMELDUNG

.....
..... Kurs 1 • Formkorrektur
__ Kurs 2 • Formvertiefung

Name:
Vorname:
Adresse:
PLZ/Ort:
Telefon:
Email:

Unterschrift:

Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher
Email: g.ernst@itcca.ch
Tel: +41 76 581 42 90

KURSIONFORMATIONEN

Von Dienstag bis Freitag werden von 8.30 – 9 Uhr die 24 Gesundheitsübungen (Qi Gong) angeboten und am Samstag von 9.30 – 10 Uhr.

Diese Lektionen sind gratis und offen für alle, auch für Bewohner*innen von Speicher und Umgebung, sowie für Feriengäste.

Bei schönem Wetter findet Qi Gong im Pärkli auf dem Höhenweg der Vögelinsegg statt, bei Regen fällt es aus.



Bei schönem Wetter werden die Teilnehmer*innen der Kurse zusammen unterrichtet und die Lektion dauert 120 Minuten mit Pausen.

Bei Regen finden die Kurse im AZ Hof Speicher statt und die Kurse laufen nach Stundenplan.

Nach dem Ferienkurs gibt es diverse Möglichkeiten das Gelernte zu festigen und zu vertiefen. Sei es an wöchentlichen Montagkursen oder an einem Samstag in Zürich, jeweils am ersten Sonntag des Monats in Teufen AR oder bei einem intensiven Wochenende in Speicher.

Detaillierte Informationen findet ihr auf der Homepage: www.itcca.ch

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

KURSIONFORMATIONEN

Die Kurse finden im Pärkli am Höhenweg auf der Vögelinsegg statt. Das Pärkli liegt 200m vom Hotel Höhenblick entfernt und bietet eine schöne Aussicht auf den Bodensee und in die Hügellandschaft mit dem Säntis und dem Alpstein.

Das Trogenerbähnli fährt ab St.Gallen HB, Marktplatz und Spisertor. Dauer der Fahrt ca. 12 Minuten bis Haltestelle Vögelinsegg. Ab da sind es 4 Minuten zu Fuss zum Hotel Höhenblick und 6 bis zum Pärkli. Parkplätze finden sich direkt vor dem Hotel.

Bitte auch warme Kleider mitbringen. Der Ort liegt auf über 900m über Meer und beim modernen Wetter weiss man nie. Ich mag frische Luft sehr und die Kurse finden nur drinnen, im AZ Hof Speicher statt, wenn es regnet oder kalter, lästiger Wind bläst.

Die Teilnehmer*innen werden individuell, nach ihrem persönlichem Niveau unterrichtet. Man kann Unsicherheiten im Ablauf der Form beheben, die äusseren Figuren korrigieren oder das Zusammenspiel der inneren Prinzipien verfeinern.

Ihr Platz am Kurs ist reserviert, wenn Sie auf folgendes Konto CHF 200 einbezahlt haben.

Guido Ernst • UBS Zürich • 8048 Zürich
SWIFT/BIC: UBSWCHZH80A

IBAN: CH26 0025 4254 2042 2901 F

Konto: 80-2-2

Kurzentschlossene können den Kurs bar vor Ort bezahlen oder einen Einzahlungsschein beziehen. Es besteht die Möglichkeit einzelne Tage zu belegen. Preis pro Tag + Kurs: CHF 100 • Mittwoch CHF 50 Bitte vorher per Telefon oder Email kurz anmelden.

Bei Fragen zu den Kursen zögert Sie nicht, mich zu kontaktieren g.ernst@itcca.ch oder 076 581 42 90.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

UNTERKÜNFTE IN DER GEGEND

Die unten aufgeführten Hotels sind gut zu Fuss von den Kursorten oder leicht mit dem Trogenerbähnli erreichbar. Es gibt Zimmer in verschiedenen Preislagen. Bitte das Zimmer direkt beim Hotel oder Gasthaus buchen.

Es hat auch Ferienwohnungen und B&B in Speicher.



Wer mit dem Auto kommt, hat verschiedene Möglichkeiten zu logieren. Es gibt auch ausserhalb von Speicher und Trogen schöne, ruhige Unterkünfte. St.Gallen ist mit dem ÖV in 15 Minuten erreichbar und die Haltestelle ist mitten in der Stadt, wo es mehrere Hotels hat.

Garni Höhenblick auf der Vögelinsegg
www.hoehenblick.ch • Tel: 071 344 11 66

Am Schönenbühl, das Ferien- und Gruppenhotel
www.amschoenenbuehl.ch • Tel: 071 344 10 09

Krone in Speicher mit guter Küche
www.krone-speicher.ch • Tel: 071 343 67 00

Schäfli in Trogen mit regionaler Küche + Bio-Angebot
schaefli.trogen@bluewin.ch • Tel: 071 344 21 28

Die Liste ist unvollständig, Mehr finden Sie unter:
www.airbnb.speicher.ar