

# TAI CHI & QI GONG • GUIDO ERNST



## FERIENKURSE IN SPEICHER AR 4. – 9. AUGUST 2025

### FÜR ANFÄNGER\*INNEN UND 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

St.Gallen • Speicher • Teufen AR • Zürich

## KURSPROGRAMM

### KURS 1 TEIL 1 FORMVERTIEFUNG auch für Anfänger\*innen

Programm: Teil 1 mit inneren Prinzipien  
Teil 1 für Anfänger\*innen  
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
9 - 10 und 15–16 Uhr  
Mittwoch, 9 - 10 Uhr  
Leitung: Guido Ernst • 076 581 42 90

### KURS 2 FORMKORREKTUR

Programm: Formkorrektur von Teil 2 + 3  
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
10 - 11 und 16- 17 Uhr  
Mittwoch, 10-11 Uhr  
Leitung: Guido Ernst • g.ernst@itcca.ch

### KURS 3 FORMVERTIEFUNG

Programm: Formvertiefung in Teil 2  
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
11 - 12 und 17 – 18 Uhr  
Mittwoch, 11 - 12 Uhr  
Leitung: Guido Ernst • www.itcca.ch

Preis: CHF 280 pro Kurs

Samstag, 10 - 11 Uhr gemeinsames Üben für alle  
Gruppen.

Anschliessend Abschluss-Apéro und Heimreise.

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

## ANMELDUNG

- ..... Kurs 1 • Tai Chi Teil 1
- ..... Kurs 2 • Formkorrektur
- ..... Kurs 3 • 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 die Lektion im Pärkli auf dem Höhenweg der Vögelinsegg statt, bei Regen im Hof Speicher.



Bei schönem Wetter werden die Teilnehmer\*innen der Kurse 2 & 3 zusammen unterrichtet und die Lektion dauert 90 Minuten. Bei Regen finden die Kurse drinnen statt und die Kurse laufen nach Stundenplan. Wem 90 Minuten zu lang sind, kann die Lektion früher beenden.

Für Kurs 1 sind keine Vorkenntnisse nötig, eignet sich aber auch für Fortgeschrittene um innere Prinzipien kennen zu lernen oder zu vertiefen.

Nach dem Ferienkurs gibt es diverse Möglichkeiten, das Gelernte zu festigen und zu vertiefen. Sei es an wöchentlichen Qi Gong-Kursen in St.Gallen und Speicher oder für Tai Chi jeweils am ersten Sonntag des Monats in Teufen oder am mittleren Samstag des Monats in Zürich.

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 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: CHF 80 • Mittwoch/Samstag CHF 40  
Bitte vorher per Telefon oder Email kurz anmelden.

Bei Fragen zu den Kursen zögern Sie nicht, mich zu kontaktieren [g.ernst@itcca.ch](mailto: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](http://www.hoehenblick.ch) • Tel: 071 344 11 66

Am Schönenbühl, das Ferien- und Gruppenhotel  
[www.amschoenenbuehl.ch](http://www.amschoenenbuehl.ch) • Tel: 071 344 10 09

Krone in Speicher mit guter Küche  
[www.krone-speicher.ch](http://www.krone-speicher.ch) • Tel: 071 343 67 00

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

Die Liste ist unvollständig, Mehr finden Sie unter:  
[www.airbnb Speicher ar](http://www.airbnb Speicher ar)