

TAI CHI & QI GONG • GUIDO ERNST



FERIENKURSE IN SPEICHER AR 5. – 9. AUGUST 2025

FÜR FORTGESCHRITTENE



**TAI CHI
CHUAN**



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: Dienstag, 15 – 16.30 Uhr
Mittwoch, Donnerstag + Freitag
9 – 10.30 Uhr + 15- 16.30 Uhr
Samstag, 9 – 10.30 Uhr
Leitung: Guido Ernst • g.ernst@itcca.ch



KURS 2 FORMVERTIEFUNG

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

Preis: CHF 300 pro Kurs

Anmeldeschluss ist der 25. 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 Samstag werden von 8.30 – 9 Uhr die 24 Gesundheitsübungen (Qi Gong) angeboten. Diese Lektionen sind gratis und offen für alle, auch für jene, die keine Tai Chi Kurse belegen. Bei schönem Wetter findet Qi Gong im Pärkli auf dem Höhenweg der Vögelinsegg statt, bei Regen fällt es aus.



Bei schönem Wetter werden beide Gruppen zusammen unterrichtet und die Lektionen dauern 120 Minuten. Kurszeiten: 9 und 16 Uhr. Der Start am Dienstag ist nach Stundenplan. Bei Regen finden die Kurse im AZ Hof Speicher statt und die Kurse laufen getrennt nach Stundenplan.

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

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 90
Dienstag + Samstag 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