

# Tai Chi • Qi Gong + Schwert in Zürich-Seefeld

Meditation • Selbstverteidigung • Gesundheit



**Kursort** Kirchgemeindehaus Neumünster, Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich

Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien hinter dem Haus statt (siehe Foto).

Das Kirchgemeindehaus befindet sich zwei Minuten zu Fuss von der Haltestelle Feldegg entfernt (Tram Nr. 2 + 4) oder ab Bahnhof Stadelhofen 9 Minuten zu Fuss auf der ruhigen Mühlebach- oder der lebhafteren Seefeldstrasse. Dem See entlang spaziert man etwa 20 Minuten.

Für Autofahrer gibt es das Parkhaus Feldegg, 100 m vom Kirchgemeindehaus entfernt.

**Samstag** 12. April 2025 (weitere Daten: 10. Mai • 14. Juni • 12. Juli)

**Programm**

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| 12.30 Uhr | Qi Gong (Man kann jederzeit einsteigen und unregelmässig teilnehmen)   | GE |
| 13.15     | Tai Chi Teil 2 ab Daumen berührt den Ellbogen (Nr. 35 der Übungshilfe) | GE |
| 15.00     | Formvertiefung (Voraussetzung Kenntnis der Yin-Yang Form)              | GE |
| 16.00     | Schwertform für Fortgeschrittene (Voraussetzung Kenntnis der Form)     | GE |

**Preis** CHF 30 für Tai Chi • CHF 20 für Qi Gong

**Kursleiter**



Guido Ernst • GE  
076 581 42 90  
g.ernst@itcca.ch



Simon Duttwyler • SD  
077 427 53 52  
s.duttwyler@itcca.ch



Remo Hunziker • RH  
079 248 79 35  
info@itcca.ch

Wenn Sie Fragen haben, können Sie uns anrufen oder ein Email schreiben.

