

TAI CHI CHUAN

KURSPROGRAMM AB AUGUST 2023

ZÜRICH • FERIENKURSE



TAI CHI CHUAN



ITCCA • International Tai Chi Chuan Association

Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher
www.itcca.ch • 076 581 42 90 • info@itcca.ch

MONTAG 21. August – 18. Dezember

Kursort: Reformiertes Kirchgemeindehaus
Baumackerstrasse 19, 8050 Zürich

17 - 18 Uhr Formvertiefung III
CHF 450

18 - 19 Formvertiefung III +
CHF 450

19 - 20 Form Teil 3 für Anfänger*innen
CHF 380

QI GONG AM SAMSTAG

12.15 - 13 Qi Gong, keine Vorkenntnisse nötig.
Einsteigen ist jederzeit möglich.

Daten 26. August • 16./30. Sept. • 14./28. Okt.
11./25. November • 9./16. Dezember

Preis CHF 20 pro Lektion / 10er Abo CHF 170

TAI CHI AM SAMSTAG

13 - 14 Uhr Teil 1 für Anfänger*innen

Daten 26. August • 16./30. Sept. • 14./28. Okt.
11./25. November • 9./16. Dezember

Preis CHF 200 für 9 Lektionen / 30 pro Lektion

14 - 15 Uhr Teil 3 für Anfänger*innen

Daten 26. August • 16./30. Sept. • 14./28. Okt.
11./25. November • 9./16. Dezember

Preis CHF 200 für 9 Lektionen / 30 pro Lektion

14 - 15 Uhr Formkorrektur/vertiefung in Teil 3

15 - 16 Formkorrektur/vertiefung in Teil 2

Daten 16. September • 14. Oktober
11. November • 9. Dezember

Preis CHF 125 für 5 Lektionen / 30 pro Lektion

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet, ausser
Teil 1+3 für Anfänger*innen auch von Simon Duttwyler

TAI CHI AM SAMSTAG

13 - 14 Uhr Formkorrektur/vertiefung in Teil 1

14 - 15 Formkorrektur/vertiefung in Teil 3

15 - 16 Schwert Formkorrektur/vertiefung

Daten 26. August • 30. September • 28. Oktober
25. November • 16. Dezember

Preis CHF 125 für 5 Lektionen / 30 pro Lektion

GUT ZU WISSEN

Wer während des Semesters in einen Kurs einsteigen möchte, sollte sich vorher kurz melden unter:
info@itcca.ch oder 076 581 42 90.

Bei schönem Wetter finden die Kurse auf der Wiese des Baumackerschulhauses neben dem Kirchgemeindehaus statt.

FERIENKURSE

Angeboten werden Kurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Kursleitung: Guido Ernst

12. - 17. November in Ascona/Moscia.

Über dem Lago Maggiore am Fuss des Monte Verità lassen wir uns im Hotel Collinetta verwöhnen und üben Tai Chi & Qi Gong im Park des Hotels mit Blick auf den Lago Maggiore und die Berge.



Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

FERIENKURSE

5. - 9. Februar 2024 in Diano Marina

Das Hotel liegt direkt am Meer und wir trainieren am Strand bei Meeresrauschen. Ins Städtchen mit der autofreien Fussgängerzone schlendert man in zehn Minuten zu Fuss entlang der Strandpromenade.



6.- 11. August 2024 in Speicher im Appenzell

In der hügeligen Landschaft in einem lauschigen Park mit Aussicht auf den Bodensee und in die Berge üben wir Tai Chi und geniessen die Ruhe und die gute Luft.



Detaillierte Informationen über das Kursangebot finden Sie auf der Homepage: www.itcca.ch

ÜBER DIE SCHULE

Die 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 Yang-Stil, wie er von der gleichnamigen Familie zu Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde und innerhalb der Familie von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Ins Qi Gong kann man jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen. Bequeme Alltagskleider reichen. Alle Figuren werden im Stehen ausgeführt. Man hat Qi Gong immer dabei und kann es fast überall praktizieren, im Büro, am Strand, beim Wandern, auf dem Rastplatz, etc. Ein ideales Fitness- und Gesundheitstraining für den Alltag, wenn man es richtig übt.

Tai Chi, ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, kann auch heute noch zur Selbstverteidigung geübt werden. Jede Figur kann zur Abwehr und zum Angriff eingesetzt werden. Das langsame Einüben der inneren Prinzipien verbessert Präzision und Wirkung und entwickelt Achtsamkeit und Präsenz.

Für Firmen, Schulen und Privatgruppen werden auf Anfrage massgeschneiderte Kurse angeboten. Auch Privatstunden sind möglich.

Für Einzahlungen verwenden Sie bitte folgende Daten:
Guido Ernst GmbH • Oberwilen 10 • 9042 Speicher
UBS Zürich • 8098 Zürich
IBAN: CH2600 2542 5420 4229 01 F
Konte: 80-2-2

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

LEHRBERECHTIGTER

Guido Ernst • GE • 076 581 42 90 • 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 (International Tai Chi Chuan Association) 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 und Qi Gong Lehrer.

Bei Fragen können Sie mich anrufen oder ein Email schreiben. 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch



Mehr Informationen mit Infofilm über die Schule finden Sie auf der Homepage: www.itcca.ch