

# TAI CHI CHUAN

## KURSPROGRAMM

AUGUST – DEZEMBER 2024

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

## TAI CHI AM MONTAG 19. Aug – 16. Dez.

Kursort: Gesundheitszentrum Dorflinde  
Dorflindenstrasse 4, 8050 Zürich

17 Uhr	Formvertiefung III CHF 450	GE
18 Uhr	Formvertiefung III + CHF 450	GE
19 Uhr	Formkorrektur CHF 400	GE

## TAI CHI AM SAMSTAG

Kursort: Kirchgemeindehaus Neumünster  
Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich

Daten: 17. August • 14. September • 12. Oktober  
16. November • 14. Dezember  
weiter ab 12. Januar 2025

13 Uhr	Tests zur Selbstverteidigung Fightingform & Pushhands CHF 30 pro Lektion	GE
14 Uhr	Formkorrektur + Yin Yang CHF 30 pro Lektion	GE
15 Uhr	Formvertiefung CHF 30 pro Lektion	GE
16 Uhr	Schwert Formvertiefung CHF 30 pro Lektion	GE

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

## QI GONG AM SAMSTAG

Kursort: Kirchgemeindehaus Neumünster, 1. Stock  
Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich

Daten: 17. August • 14. September • 12. Oktober  
16. November • 14. Dezember  
weiter ab 12. Januar 2025

12.15 - 13 Uhr Qi Gong SD

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Einsteigen ist  
jeden Samstag möglich.

Dieser Kurs eignet sich auch für Fortgeschrittene, um  
sich die Vertiefungsstufen, die Inneren Prinzipien an-  
zueignen. Da sich die Figuren wiederholen, kann man  
sich auf die Bewegungen der einzelnen Vertiefungs-  
stufen konzentrieren und miteinander verbinden.

Preis 5er Abo CHF 90 / CHF 20 pro Lektion

Kursleiter GE = Guido Ernst

SD = Simon Duttwyler

## GUT ZU WISSEN

Wer alle 3 Teile der Form kennt, kann mit der Form-  
korrektur weiterlernen. Da werden Unsicherheiten im  
Ablauf der Form behoben, die Figuren korrigiert, prä-  
ziser ausgeführt und die 1. Vertiefungsstufe die Yin  
Yang Form gelernt, als Basis für die Vertiefungsstufen.

Bei der Formvertiefung lernt man Schritt für Schritt die  
inneren Prinzipien, die einzelnen Vertiefungsstufen  
kennen und miteinander zu verbinden.

Wer während des Semesters in einen Kurs einsteigen  
möchte, sollte sich vorher kurz melden unter:  
076 581 42 90 • info@itcca.ch • 077 427 52 53

Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien statt.

## FERIENKURSE

Angeboten werden Kurse für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Kursleiter: Guido Ernst

### 5. - 10. August 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.

### 10.- 15. 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 in die Berge.

### 3. - 7. Februar 2025 in Diano Marina

Das Hotel Gabriella liegt direkt am Meer und wir üben bei Meeresrauschen. Zu Fuss schlendert man in neun Minuten dem Kiesstrand entlang mitten ins lebhafteste, autofreie Städtchen.

Das detaillierte Kursprogramm der Ferienkurse und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage: [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

Den lebendigen Körper als Weltführer entdecken, bedeutet der philosophischen Weltkenntnis eine realistische Grundlage sichern. Peter Sloterdijk

## 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 fördert Präzision, Achtsamkeit und Präsenz.

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

Die Lehrberechtigten der ITCCA sind zur regelmässigen Weiterbildung bei Meister Chu King-Hung verpflichtet.

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.

## LEHRBERECHTIGTE



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

1986 begann ich mit Tai Chi bei Meister Chu King-Hung  
1993 wurde ich Privatschüler von Meister Chu und Lehrberechtigter der ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) und unterrichtete in Bern.  
1997 eröffnete ich eine Schule in Genf.  
2002 wurde ich zum Meisterschüler ernannt.  
Seit 1995 bin ich professioneller Tai Chi und Qi Gong Lehrer und bilde mich in jährlichen Privatstunden bei Meister Chu laufend weiter.



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

Mein beruflicher Hintergrund sind die Naturwissenschaften, und ich bin doktorierter Chemiker der Universität Zürich und seit 2010 in der Forschung und Umweltanalytik tätig.  
2005 wurde ich Mitglied der ITCCA.  
2013 erhielt ich von Meister Chu die Lehrberechtigung und bilde mich seither regelmässig in Tai Chi und Qi Gong weiter.  
Von 2013 bis 2022 lebte ich in China und arbeitete als Chemieprofessor in der Nähe von Shanghai.  
2023 kehrte ich in die Schweiz zurück und unterrichtete nebenberuflich Tai Chi und Qi Gong.



Weitere Informationen unter: [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)