

# TAI CHI CHUAN

## KURSPROGRAMM

MÄRZ – JULI 2025

ZÜRICH + FERIEEN - + INTENSIVKURSE



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 3. März– 7. Juli

Kursort: Gesundheitszentrum Dorflinde  
Dorflindenstrasse 4, 8050 Zürich

17 Uhr	Formvertiefung III in Teil 3	GE
	CHF 400	
18 Uhr	Formvertiefung III + in Teil 3	GE
	CHF 400	
19 Uhr	Yin – Yang Form in Teil 2	GE
	CHF 360	

## TAI CHI AM SAMSTAG FÜR FORTGESCHRITTENE

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

Daten: 15. März • 12. April • 14. Juni • 12. Juli  
weiter ab August 2025

15 Uhr	Formvertiefung	GE
	CHF 30 pro Lektion	
16 Uhr	Schwert Formvertiefung	GE
	CHF 30 pro Lektion	

## INTENSIVKURS IN SPEICHER

Kursort: Schützenhaus, Vöglinsegg, 9042 Speicher  
Pärkli auf der Vöglinsegg

Daten: 20. - 22. Juni • 26. -28. Sept.  
Zeiten: Freitag, 16–18 Uhr  
Samstag, 9.00 - 11.30 + 15.00 – 17.30 Uhr  
Sonntag, 9.00 – 11.30 Uhr  
CHF 220 • 30 pro Lektion/Stunde GE

Es gibt wichtigeres im Leben, als dauernd dessen Beschleunigung. Mahatma Gandhi

## QI GONG AM SAMSTAG

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

Daten: 15./29. März • 12./26. April • 10./24. Mai  
14./28. Juni • 12. Juli

12.30 – 13.15 Uhr Qi Gong GE/RH

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

CHF 170 für 10 er Abo / CHF 20 pro Lektion

Qi Gong eignet sich auch für Fortgeschrittene, um sich die Vertiefungsstufen, die Inneren Prinzipien anzueignen. Da sich die Figuren wiederholen, kann man sich auf die Bewegungen der einzelnen Vertiefungsstufen konzentrieren und miteinander verbinden.

## TAI CHI TEIL 2 AM SAMSTAG

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

Daten: 15./29. März • 12./26. April • 10./24. Mai  
14./28. Juni • 12. Juli

Anfänger\*innen sollten am 1. Samstag starten. Voraussetzung sind Kenntnis von Teil 1 der Form. Wer Teil 2 bereits kennt, kann später einsteigen.

13.15 - 15 Uhr Teil 2 der Form GE/RH  
CHF 380 • 50 pro Tag

Kursleiter GE = Guido Ernst

SD = Simon Duttwyler

RH = Remo Hunziker

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

## GUT ZU WISSEN

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

### 4. - 9. 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.

### 9.- 14. 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.

### 2. - 6. Februar 2026 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.

Für Einzahlungen bitte folgende Daten verwenden:

Guido Ernst GmbH • Oberwilen 10 • 9042 Speicher  
UBS Zürich • 8098 Zürich

IBAN: CH2600 2542 5420 4229 01 F

Konto: 80-2-2

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

## ÜBER DIE ITCCA - 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.

Die Lehrberechtigten der ITCCA sind zur regelmässigen Weiterbildung mit Privatstunden bei Meister Chu King Hung verpflichtet. Damit wird eine unverfälschte Weitergabe des authentischen Yang-Stils angeboten.

In der ITCCA-Tai Chi & Qi Gong-Schule werden Wochenkurse, sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse angeboten. Schwert- & Säbelform, Pushhands, I Kung, Meditation und Selbstmassage runden das Angebot ab.

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

## 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.

## LEHRBERECHTIGTE



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 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 unterrichte nebenberuflich Tai Chi und Qi Gong.



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

2008 entdeckte ich Qi Gong für mich und begann, mich intensiv mit dieser Praxis zu beschäftigen.

2018 kam ich erstmals mit dem Tai Chi der ITCCA in Kontakt und fand darin eine tiefere Verbindung zur chinesischen Bewegungskunst. Seit 2020 nehme ich regelmäßig Privatunterricht und Gruppenkurse bei Guido Ernst und Ferienkurse bei Meister Chu. Beruflich bin ich als Fahrlehrer tätig, wo ich ebenfalls Wert auf Achtsamkeit und Präzision lege.



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