

# TAI CHI CHUAN

## KURSPROGRAMM

AB MÄRZ 2023

ZÜRICH • TEUFEN AR • 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 27.März – 10. Juli

Kursort: Reformiertes Kirchgemeindehaus  
Baumackerstrasse 19, 8050 Zürich

17 - 18 Uhr Formvertiefung III  
CHF 330

18 - 19 Formvertiefung III +  
CHF 330

## SAMSTAG

Kursort: Reformiertes Kirchgemeindehaus  
Baumackerstrasse 19, 8050 Zürich

13 - 14 Uhr Formkorrektur/vertiefung in Teil 2

14 - 15 Formkorrektur/vertiefung in Teil 3

15 - 16 Schwert Formkorrektur/vertiefung

Daten 25. März • 29. April • 27. Mai • 24. Juni

Preis CHF 30 pro Lektion

## SAMSTAG

Kursort: Reformiertes Kirchgemeindehaus  
Baumackerstrasse 19, 8050 Zürich

13 - 14 Uhr Form Teil 2 ab den Kicks

Daten 25. März • 15./29. April • 13./27. Mai  
10./24. Juni • 8. Juli

Preis CHF 180 für 8 Lektionen / 30 pro Lektion

## QI GONG AM SAMSTAG

Kursort: Reformiertes Kirchgemeindehaus  
Baumackerstrasse 19, 8050 Zürich

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

Daten 25. März • 15./29. April • 13./27. Mai  
10./24. Juni • 8. Juli

Preis CHF 20 pro Lektion / 10er Abo CHF 170

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

## SONNTAG

Kursort: Turnhalle Landhaus, 9053 Teufen

10 - 11 Uhr Formkorrektur/vertiefung in Teil 1

11 - 12 Formkorrektur/vertiefung in Teil 2

12 - 13 Formkorrektur/vertiefung in Teil 3

Daten 2. April • 7. Mai • 4. Juni • 2. Juli

Preis CHF 30 pro Lektion

## GUT ZU WISSEN

Wer während des Semesters in einen Kurs einsteigen möchte, sollte sich vorher kurz melden.

Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien statt.

## FERIENKURSE

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

## 7. - 12. 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.



**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

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

## 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.



5. - 9. Februar 2024 in Diano Marina

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



Detaillierte Informationen über das Kursangebot finden Sie auf der Homepage: [www.itcca.ch](http://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.

Angeboten werden Wochenkurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse. I Kung, Meditation und Selbstmassage runden das Angebot ab.

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

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 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](mailto: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](mailto:g.ernst@itcca.ch)



TAI CHI  
CHUAN



Mehr Informationen mit Infofilm über die Schule finden Sie auf der Homepage: [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)