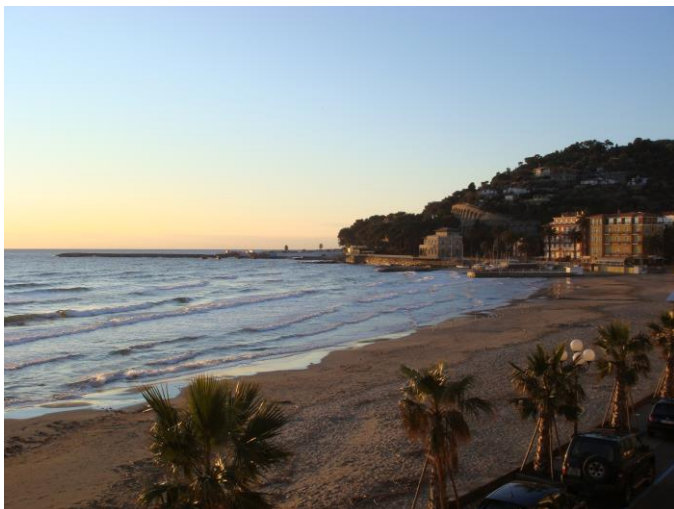


# TAI CHI SCHULE • GUIDO ERNST



## FERIENKURSE IN DIANO MARINA 4. – 10. FEBRUAR 2018

### FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE



ITCCA • BRANCH OF GENEVA • SPEICHER  
International Tai Chi Chuan Association

Guido Ernst  
Ober Bendlehn 31  
9042 Speicher  
www.itcca.ch • Tel: 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch

Baden • Bellinzona • Bern • Frauenfeld • Genf • Kreuzlingen  
Lenzburg • Olten • St.Gallen • Speicher AR • Uetikon • Uster  
Wetzikon • Widnau • Wil SG • Zürich

## KURSPROGRAMM

### KURS 1 FORM TEIL 1 FÜR ANFÄNGER/INNEN

Programm: Teil 1 des authentischen Yang-Stils  
Keine Vorkenntnisse nötig.  
Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag  
09.30-10.30 und 14.30-15.30 Uhr  
Mittwoch + Freitag 09.30-10.30 Uhr  
Preis: CHF 280  
Leitung: Andrea Caduff • Tel: 079 396 12 63  
info@itcca.ch

### KURS 2 SCHWERT FÜR ANFÄNGER/INNEN

Programm: Die Schwertform bis Kompassnadel  
Keine Vorkenntnisse nötig  
Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag  
09.30-10.30 und 14.30-15.30 Uhr  
Mittwoch + Freitag 09.30-10.30 Uhr  
Preis: CHF 280  
Leitung: Mädi Hauert • Tel: 079 510 21 75

### KURS 3 SCHWERT

Programm: Die Schwertform ab der Kompassnadel  
Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag  
10.30-11.30 und 15.30-16.30 Uhr  
Mittwoch + Freitag 10.30-11.30 Uhr  
Preis: CHF 280  
Leitung: Mädi Hauert • m.hauert@itcca.ch

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

## KURSPROGRAMM

### KURS 4 FORMKORREKTUR

Programm: Formkorrektur aller 3 Teile der Form  
Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag  
09.30-10.30 und 14.30-15.30 Uhr  
Mittwoch + Freitag 09.30-10.30 Uhr  
Preis: CHF 280  
Leitung: Guido Ernst • 076 581 42 90

### KURS 5 FORMVERTIEFUNG

Programm: Vertiefung innerer Prinzipien  
Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag  
10.30-11.30 und 15.30-16.30 Uhr  
Mittwoch + Freitag 10.30-11.30 Uhr  
Preis: CHF 280  
Leitung: Guido Ernst • g.ernst@itcca.ch



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

## KURSIONFORMATIONEN

Bei trockenem Wetter üben wir vor dem Hotel direkt am Strand. Bei Regen stehen uns gedeckte Plätze am Strand zur Verfügung.

Bitte warme Kleider mitbringen. Es kann sein, dass wir im T-Shirt üben oder mit Pullover und Windjacke. Von 9– 9.30 Uhr werden die 24 Gesundheitsübungen angeboten.

Freitag von 15-16 Uhr ist gemeinsames Üben für alle.

Ihr Platz am Kurs ist reserviert, wenn Sie die Kursgebühr auf folgendes Konto einbezahlt haben.

Guido Ernst • Oberwilen 10 • 9042 Speicher

UBS Zürich • 8098 Zürich

Konto-Nr.: 254/50056540X

IBAN: CH18 0025 4254 5005 6540 X

Postkonto: 80-2-2

Kurzentschlossene können den Kurs bar vor Ort bezahlen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Bei Fragen zu den Kursen wenden Sie sich bitte direkt an die betreffende Kursleitung.

Anmeldung an:

Guido Ernst

Oberwilen 10

9042 Speicher

oder per

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

Tel/SMS: +41 76 581 42 90

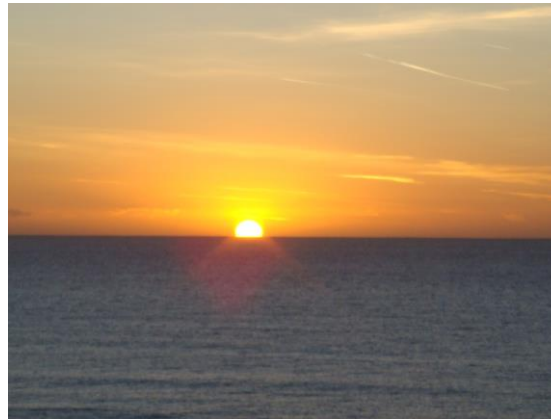
Es gibt wichtigeres im Leben, als dauernd dessen Beschleunigung, Mahatma Gandhi.

## KURSORT

Diano Marina liegt an der ligurischen Küste, nahe San Remo, nicht weit von der französischen Grenze.

Das Dorf hat eine autofreie Fussgängerzone mit lauschigen Gassen, Orangenbäumen, interessanten Läden, gemütlichen Bars und guten Restaurants.

Vom Kurshotel ist man in zehn Minuten zu Fuss der Strandpromenade entlang, mitten im Dorfzentrum.



Reisebeispiel mit der Bahn:

Sonntag, 4. Februar, Zürich ab 10.46 Uhr, umsteigen in Mailand, dann um 15.10 Mailand ab mit direktem Zug nach Diano Marina, an um 18.17 Uhr

Rückreise, Samstag, 10. Februar, Diano Marina ab 9.43 Uhr, umsteigen in Mailand, Zürich an 17.14 Uhr

Mit dem Auto:

dauert es ab Zürich etwa 6 Stunden mit Essenspause.

Mit dem Flugzeug:

nach Nizza und von dort mit dem Zug in zwei Stunden der Côte d'Azur entlang nach Diano Marina.

Sonntag, 19.15 Uhr, Apéro und Abendessen im Hotel

## HOTEL PALACE

Das 3\* Hotel Palace (siehe Foto) liegt 20 Minuten zu Fuss vom Bahnhof direkt am Meer. Das Haus wird professionell geführt, ist sehr sauber und überzeugt durch einen guten Service, gratis Fahrräder, Sauna, Sonnenterrasse und einen wachen Nachtportier.

Die Zimmer sind geheizt mit Bad/Dusche, TV, Safe. Das Hotelpersonal spricht auch Deutsch.



Preise in Euro

354 (59) Doppelzimmer (DZ) mit front. Meerblick p. P.

330 (55) Doppelzimmer (DZ) mit seit. Meerblick p. P.

510 (85) Single im DZ ohne Meerblick

534 (89) Single im DZ mit seitlichem Meerblick

582 (97) Single im DZ mit frontalem Meerblick

420 (70) Einzelzimmer ohne Meerblick

456 (76) Einzelzimmer mit seitlichem Meerblick

Die Zimmerpreise beinhalten 6 Übernachtungen mit Halbpension als 4 Gang Menu, inkl. Tischwein und Mineralwasser und ein gutes Frühstücksbuffet.

Bitte das gewünschte Hotelzimmer selber buchen unter dem Kennwort: Tai Chi-Kurs

[www.palacediano.it](http://www.palacediano.it) ▪ [info@palacediano.it](mailto:info@palacediano.it)

Wer früher an- oder später abreisen möchte, kann zum Gruppenpreis logieren. Die Tagespreise stehen in Klammern.