

# TAI CHI SCHULE • GUIDO ERNST



## FERIENKURSE IN DIANO MARINA 4. – 9. FEBRUAR 2019

### FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE



TAI CHI  
CHUAN



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

Guido Ernst  
Oberwilen 10  
9042 Speicher  
www.itcca.ch • Tel: 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch

Baden • Bellinzona • Bern • Erlenbach • Fällanden • Frauenfeld  
Genf • Kreuzlingen • Lenzburg • Olten • St.Gallen • Speicher AR  
Trogen • 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: Mädi Hauert • Tel: 079 510 21 75

### KURS 2 SCHWERT

Programm: Die Schwertform ab der Kompassnadel  
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene  
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 3 FORMKORREKTUR

Programm: Korrektur 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 4 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 direkt vor dem Hotel 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, Handschuhen 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, 3. Februar, Zürich ab 11.10 Uhr, umsteigen in Mailand, ab da mit direktem Zug nach Diano, an um 18.19 Uhr

Rückreise, Samstag, 9. Februar, Diano ab 9.41 Uhr, umsteigen in Mailand, Zürich an 16.50 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.

Sonntag, 19.15 Uhr, Apéro und Abendessen im Hotel

## HOTEL PALACE

Das 3\* Hotel Palace (siehe Foto) liegt direkt am Meer. Das Haus wird professionell geführt und überzeugt durch einen guten Service, gratis Fahrräder, Sauna, Sonnenterrasse und einen wachen Nachtportier.

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



365 (61) Doppelzimmer (DZ) mit front. Meerblick p. P.

340 (56) Doppelzimmer (DZ) mit seit. Meerblick p. P.

520 (87) Single im DZ ohne Meerblick

545 (91) Single im DZ mit seitlichem Meerblick

592 (99) Single im DZ mit frontalem Meerblick

430 (72) Einzelzimmer ohne Meerblick

468 (78) Einzelzimmer mit seitlichem Meerblick

Die Zimmerpreise beinhalten 6 Übernachtungen mit Halbpension 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.

Man kann selbstverständlich in einem andern Hotel logieren oder auf dem nahen Campingplatz wohnen.