



**KURSE MIT  
MEISTER CHU KING-HUNG  
IN AESCHI BEI SPIEZ  
22. – 26. MAI 2013**



## KURSE 1 / 2 / 3

Beginn: Mittwoch, 22. Mai 16.30 Uhr  
Ende: Freitag, 24. Mai 12.00 Uhr

### KURS 1 5 YIN-5 YANG IN TEIL 1

Voraussetzung sind Kenntnisse von Teil 1.  
Korrigiert wird Teil 1 mit den 5 Yin-5 Yang-Prinzipien, d.h. in der Atmung, in der Selbstverteidigung, in der Gewichtsverlagerung, im Beugen der Knie und in den Händen.

### KURS 2 DOUBLE PUSHHANDS

Voraussetzung sind Kenntnisse von double Pushhands  
Gruppe 1 beginnt mit Anwendungen aus der Form.  
Gruppe 2 macht weiter ab 1. Faustschlag in Teil 1.

### KURS 3 KNIESPIRALE IN TEIL 3

Voraussetzung sind Kenntnisse der ganzen Form.  
Die Kniespirale dehnt die Beinmuskulatur, entlastet die Gelenke in den Beinen und verbessert die Standfestigkeit.

## STUNDENPLAN

Mittwoch	16.30 – 17.30	5 Yin – 5 Yang
	17.30 – 18.30	Pushhands
	18.30 – 19.30	Kniespirale

Donnerstag	09.00 – 10.00	5 Yin – 5 Yang
	10.00 – 11.00	Pushhands
	11.00 – 12.00	Kniespirale
	16.30 – 17.30	5 Yin – 5 Yang
	17.30 – 18.30	Pushhands
	18.30 – 19.30	Kniespirale

Freitag	09.00 – 10.00	5 Yin – 5 Yang
	10.00 – 11.00	Pushhands
	11.00 – 12.00	Kniespirale

## KURSORT

Gemeindesaal Aeschi / Dorfzentrum / 3703 Aeschi  
Es gibt genügend Parkplätze vor dem Gemeindesaal  
Der Bus aus Spiez hält direkt vor dem Gemeindesaal.

## KURSE 4 / 5 / 6

Beginn: Freitag, 24. Mai 16.30 Uhr  
Ende: Sonntag, 26. Mai 12.00 Uhr

### KURS 4 I KUNG / LING HUNG CHING

Voraussetzung sind Kenntnisse von Teil 1.  
I Kung üben und mit Ling Hung Ching, Energie schicken.  
Gruppe 1 beginnt mit Anwendungen aus Teil 1.  
Gruppe 2 macht weiter ab Nadel vom Meeresboden.

### KURS 5 BIRD & SNAKE IN TEIL 3

Voraussetzung sind Kenntnisse der ganzen Form.  
Bird & snake oder die 5 Vitamine sind eine ideale Formkorrektur für alle Niveaus. Korrigiert wird Teil 3 mit den Prinzipien A, B, C, D und E.

### KURS 6 FIGHTINGFORM

Kenntnisse von Teil 1 von Vorteil  
Gruppe 1 lernt die 37 Figuren aus Teil 1.  
Gruppe 2 übt Anwendungen ab Faust aufs Knie, Teil 2

## STUNDENPLAN

Freitag	16.30 – 17.30	I Kung
	17.30 – 18.30	Bird & Snake
	18.30 – 19.30	Fightingform

Samstag	09.00 – 10.00	I Kung
	10.00 – 11.00	Bird & Snake
	11.00 – 12.00	Fightingform
	16.30 – 17.30	I Kung
	17.30 – 18.30	Bird & Snake
	18.30 – 19.30	Fightingform

Sonntag	09.00 – 10.00	I Kung
	10.00 – 11.00	Bird & Snake
	11.00 – 12.00	Fightingform

## ÜBUNGSTUNDEN

Donnerstag, Freitag, Samstag von 15.30- 16.30 Uhr  
mit Lehrberechtigten der ITCCA



## KURSORT UND UNTERKUNFT

.....

Aeschi bei Spiez ist ein kleines Dorf und liegt auf einer Ebene oberhalb des Thunersees am Fuss des Niesen. Aeschi ist mit öffentlichen Verkehrsmittel leicht zu erreichen.

Hotels, B&B und Ferienwohnungen gibt es in wenigen Minuten zu Fuss vom Kursort, dem Gemeindesaal entfernt. Das Verkehrsbüro Aeschi gibt Ihnen gerne Auskunft: Verkehrsbüro Aeschi / Dorfzentrum / 3703 Aeschi  
Tel : 033 654 14 24 • www.aeschi-tourismus.ch

## ANMELDUNG UND PREISE

.....

Guido Ernst / Binzmühlestrasse 97 / 8050 Zürich  
oder per Email : info@itcca.ch

.....

Die Teilnahme am Kurs ist nur möglich mit einem gültigen ITCCA-Ausweis. Wer keinen hat, kann diesen am Kurs beziehen (CHF 40 / gültig bis Ende 2013)

.....

Preise :	1 Kurs	CHF 190	4 Kurse	CHF 640
	2 Kurse	CHF 360	5 Kurse	CHF 750
	3 Kurse	CHF 510	6 Kurse	CHF 840

.....

Ihr Platz am Kurs ist reserviert, wenn Sie auf folgendes Konto CHF 150.- einbezahlt haben.  
Guido Ernst • Bristenstrasse 5 • 8048 Zürich  
UBS Zürich • Konto-Nr.: 254/50056540X  
IBAN: CH18 0025 4254 5005 6540 X  
Postkonto: 80-2-2

Teilnehmer aus dem Ausland können den Kurs bar in Euro zum Tageskurs bezahlen.

Zuschauen an den Kursen ist nicht erwünscht, da es die Konzentration der Teilnehmer stören kann. Fotografieren und filmen während den Lektionen ist nicht erlaubt.

.....

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

## ANMELDUNG

.....

Ich melde mich für folgenden Kurs in Aeschi an.  
Bitte ankreuzen.

- ..... Kurs 1 • 5 Yin – 5 Yang
- ..... Kurs 2 • Pushhands
- ..... Kurs 3 • Kniespirale
- ..... Kurs 4 • I Kung / Ling Hung Ching
- ..... Kurs 5 • Bird & Snake
- ..... Kurs 6 • Fightingform

Name: .....

Vorname: .....

Adresse: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: .....

E-mail: .....

Unterschrift:

Einsenden an:  
Guido Ernst  
Binzmühlestrasse 97  
8050 Zürich  
Email: g.ernst@itcca.ch  
Tel: +41 76 581 42 90



ITCCA • BRANCH OF GENEVA  
International Tai Chi Chuan Association  
Der authentische Yang-Stil

Guido Ernst  
Binzmühlestrasse 97  
8050 Zürich  
www.itcca.ch • Tel: 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch

.....

Baden • Bellinzona • Bern • Frauenfeld • Genf • Lenzburg  
Lugano • Kreuzlingen • Meilen • Olten • St.Gallen • Stein am Rhein  
Uster • Widnau • Wil • Zürich