

Tai Chi über Mittag - das ideale Training für den Alltag

Dienstags und Mittwochs in Zürich-Oerlikon

- Kursort:** Die Schule liegt auf der Terrasse des Center Eleven.
Der Eingang befindet sich an der Ecke: Therese-Giehse-/Sophie-Taeuber-Strasse.
Beim Gittertor klingeln und die Treppe hochgehen.
- Zeit:** 12 - 12.50 Uhr
- Kursdauer:** bis 10. Juli 2013
- Preis:** CHF 150 für 10er Abo / CHF 20 pro Lektion
- Kursleiter:** Guido Ernst • Tel: 076 581 42 90 • Email: g.ernst@itcca.ch

Mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen werden Sie beweglicher, kräftiger und ruhiger. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen werden alle im Stehen ausgeführt. Bequeme Kleider reichen, um mitzumachen. Sie können jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen.

Die erste Lektion dient als Probelektion und ist unverbindlich und gratis.

Da die Übungen nur ein wenig Platz und ein bisschen Zeit brauchen, können sie fast überall praktiziert werden, im Büro, im Hotel, am Strand, auf dem Rastplatz, etc. Sie haben Ihr Fitnessprogramm immer dabei. In China, dem Ursprungsort, wird Tai Chi als Heilmethode in Sanatorien angeboten, gehört aber auch zum Basistraining für Spitzensportler. Tai Chi nützt für Vieles. Probieren Sie es einmal aus. Es lohnt sich.

Guido Ernst ist seit 1986 Schüler von Meister Chu King-Hung, seit 1993 sein Privatschüler und seit 2002 Meisterschüler. Seit 1997 leitet er den ITCCA Branch of Geneva. Gelehrt wird der authentische Yang-Stil, wie von der gleichnamigen Familie zu Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde und seither von Generation zu Generation weitergegeben wird. Guido Ernst führt in sechster Generation das Erbe der Yang-Familie fort. Der ITCCA Branch of Geneva ist Mitglied der International Tai Chi Chuan Association (ITCCA). Von Genf bis Kreuzlingen ist diese in der Schweiz an diversen Standorten vertreten und auch international tätig. Da an allen ITCCA-Schulen derselbe Stil gelehrt wird, ist der Wechsel an eine andere Schule, etwa bei einem Wohnortwechsel, kein Problem.

Die Lehrberechtigten der ITCCA bilden sich regelmässig in Privatstunden bei Meister Chu weiter. Damit wird gute Tai Chi-Qualität gewährleistet

Kursangebot:

Laufend werden Wochenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse angeboten. Meditation, Selbstmassage und Chi Kung runden das Angebot ab. Privatstunden nach Vereinbarung. Für Firmen und Privatgruppen werden auf Anfrage massgeschneiderte Kurse zusammengestellt.

Mehr Informationen über das Tai Chi und die Schule finden Sie auf der Homepage: www.itcca.ch



Guido Ernst
Binzmühlestrasse 97
8050 Zürich

Tel: 076 581 42 90 • Email: g.ernst@itcca.ch