

# Tai Chi + Qi Gong in Zürich-Seefeld

Meditation • Selbstverteidigung • Gesundheit



**Kursort** Haus Seefeld, Bewegungsraum 1. Stock, Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich

Das Haus Seefeld befindet sich zwei Minuten zu Fuss von der Haltestelle Feldegg entfernt (Tram Nr. 11 + 15) oder ab Bahnhof Stadelhofen 9 Minuten zu Fuss auf der ruhigen Mühlebach- oder 11 Minuten auf der lebhafteren Seefeldstrasse. Dem See entlang spaziert man etwa 20 Minuten. Für Autofahrer gibt es das Parkhaus Feldegg, 100 m vom Haus Seefeld entfernt.

**Samstag** 26. September (weitere Daten: 10./24. Oktober • 7./21. November • 5./19. Dezember 2026)

|                 |             |                                                                      |    |
|-----------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Programm</b> | 12.15 Uhr   | Qi Gong (Man kann jederzeit einsteigen und unregelmässig teilnehmen) | GE |
|                 | 13 – 14 Uhr | Formkorrektur in Teil 2                                              | GE |
|                 | 14 - 16 Uhr | Tai Chi Teil 3 ab Peitsche nach der grossen Wiederholung             | GE |

**Preis** CHF 30 pro Tai Chi Stunde • CHF 20 für Qi Gong

**Kursleiter**



Guido Ernst • GE  
076 581 42 90  
[g.ernst@itcca.ch](mailto:g.ernst@itcca.ch)



Simon Duttwyler • SD  
077 427 53 52  
[s.duttwyler@itcca.ch](mailto:s.duttwyler@itcca.ch)

Wenn Sie Fragen haben, können Sie uns anrufen oder ein Email schreiben.

TAI CHI  
QI GONG