TAI CHI & QI GONG • GUIDO ERNST

TAI CHI QI GONG

KURSPROGRAMM AB AUGUST 2021

ST.GALLEN • SPEICHER • TEUFEN

ITCCA · International Tai Chi Chuan Association

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

KURSE FÜR ANFÄNGER*INNEN

QI GONG

Die 1. Lektion dient als Probelektion und ist gratis und unverbindlich. Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich und man kann auch unregelmässig teilnehmen. Bequeme Altagskleider reichen um Qi Gong zu trainieren. Das Qi Gong-Abo gilt für alle Qi Gong Kurse.

Tag + Zeit	Montag, 12 – 12.45 Uhr
Kursdauer	16. August – 20. Dezember
Kursort	Atelier, Bertozzi, Davidstrasse 40, St,Gallen
Preis	CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

Tag + Zeit	Donnerstag, 9 – 9.45 Uhr
Kursdauer	19. August – 23. Dezember
Kursort	Turnhalle, Landhausstrasse, Teufen
Preis	CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

Tag + Zeit	Donnerstag, 16.30 – 17.15 Uhr und 17.15 - 18.00 Uhr
Kursdauer	19. August – 23. Dezember
Kursort	AZ Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

TAI CHI FORM TEIL 1

Tag + Zeit	Montag, 11 – 12 Uhr
Kursdauer	16. August – 8. November
Kursort	Atelier, Bertozzi, Davidstrasse 40, St. Gallen
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen

Tag + Zeit	Donnerstag, 11 – 12 Uhr
Kursdauer	19. August – 4. November
Kursort	Turnhalle, Landhausstrasse, Teufen
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

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

KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE

TAI CHI FORM TEIL 2/3

Tag + Zeit	Montag, 10 – 11 Uhr
Kursdauer	16. August – 20. Dezember
Kursort	Atelier, Bertozzi, Davidstrasse 40, St. Gallen
Preis	CHF 380 für 18 Lektionen

TAI CHI FORM TEIL 2

Tag + Zeit	Donnerstag, 20 – 21 Uhr
Kursdauer	19. August – 23. Dezember
Kursort	AZ Hof Speicher, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 400 für 19 Lektionen

TAI CHI FORM TEIL 3

Tag + Zeit	Donnerstag, 18 – 19 Uhr
Kursdauer	19. August - 23. Dezember
Kursort	AZ Hof Speicher, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 400 für 19 Lektionen

FORMKORREKTUR YIN-YANG

Tag + Zeit	Donnerstag, 10 – 11 Uhr
Kursdauer	19. August – 23. Dezember
Kursort	Turnhalle, Landhausstrasse, Teufen
Preis	CHF 430 für 19 Lektionen

FORMVERTIEFUNG

Tag + Zeit	Donnerstag, 19 – 20 Uhr
Kursdauer	19. August – 23. Dezember
Kursort	AZ Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 480 für 19 Lektionen

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

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

SONNTAGSKURSE

Daten	8. Aug.• 5. Sept • 3. Okt • 7. Nov • 5. Dez.
10 - 11	Formkorrektur/vertiefung in Teil 1
11 - 12	Formkorrektur/vertiefung in Teil 2
12 --13	Formkorrektur/vertiefung in Teil 3
Kursort	Turnhalle, Landhausstrasse, Teufen
Preis	CHF 30 pro Lektion

KURSINFORMATIONEN

Die Tai Chi & Qi Gong Schule bietet Einsteiger*innen ein vielfältiges Kursangebot, um die Grundlagen des Tai Chi & Qi Gong kennenzulernen – sei es beim Besuch von Qi Gong-Lektionen, in wöchentlichen Tai Chi-Stunden oder während intensiver Wochenend- oder Ferienkurse.
Nach dem Erlernen der Grundform haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, ihre Technik in zahlreichen Korrektur- und Vertiefungsstufen zu verfeinern. Interessierte können an der Tai Chi & Qi Gong Schule also über Jahre hinweg immer wieder Neues lernen und Altes vertiefen.

Qi Gong

Der Besuch eines Qi Gong-Kurses ist ideal, um die Schule kennenzulernen und einen ersten Einblick in diese fernöstliche Bewegungskunst zu erhalten.
Die Lektionen können unregelmässig besucht werden; der Einstieg ist jederzeit möglich.

Wöchentliche Kurse

Um die drei Teile der Tai Chi-Grundform zu erlernen, können Anfänger/innen tagsüber oder abends einen wöchentlichen Kurs belegen.
Die Lektionen sollten möglichst regelmässig besucht werden, da sie aufeinander aufbauen. Zu Beginn jeder Stunde wird der Inhalt der vorherigen Lektion repetiert, so dass Sie den Anschluss nicht verlieren, wenn Sie einmal verhindert sind. Falls Kurse parallel laufen, können Sie problemlos in einen andern Kurs wechseln.

Wochenendkurse

Für Fortgeschrittene werden Wochenendkurse angeboten.

Mehr Informationen mit Infofilm über die Schule finden Sie auf: www.itcca.ch

ÜBER DIE SCHULE

Der Tai Chi & Qi Gong-Schule ist Mitglied der International Tai Chi Chuan Association, kurz ITCCA genannt und wird geleitet von Guido Ernst.
Gelehrt wird der authentische Yang-Stil, wie er von der gleichnamigen Familie zu Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde und seither von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Von Genf bis Kreuzlingen ist die ITCCA 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 Wohnort- oder Arbeitsplatzwechsel, kein Problem.

Schulleiter Guido Ernst ist Meisterschüler von Meister Chu King-Hung und führt in sechster Generation das Erbe der Yang-Familie fort.
In der Tai Chi & Qi Gong-Schule werden laufend Wochenkurse für Anfänger*innen und Fortgeschrittene sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse angeboten. Auch Privatstunden sind möglich. I Kung, Meditation und Selbstmassage runden das Angebot ab.
Für Firmen, Schulen und Privatgruppen werden auf Anfrage massgeschneiderte Kurse zusammengestellt.

Tai Chi, ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, ist auch die Kunst der natürlichen Bewegung. Man hat es immer dabei und kann es fast überall praktizieren, am Strand, im Büro, auf dem Rastplatz, zu Hause, etc.
Es braucht nur etwas Platz und Zeit zum Üben. Bequeme Alltagskleider reichen. Alle Figuren werden auf den Beinen ausgeführt.
Ein gutes Fitness- und Gesundheitstraining für den Alltag.

FERIENKURSE

2.- 7. August auf der Vögelinsegg in Speicher
31. Jan. - 4. Feb. und 7.- 11. Feb. 2022 in Diano Marina in Ligurien direkt am Meer
Mehr Infos über die Ferienkurse unter: www.itcca.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

KURSLEITER

Guido Ernst • 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch

1986 begann ich bei Meister Chu King-Hung auf der Rigi mit einem Anfängerkurs und nahm danach jedes Jahr an diversen Kursen mit Meister Chu in der Schweiz, in Deutschland, Frankreich und Italien teil.
1993 wurde Ich Privatschüler von Meister Chu und Lehrberechtigter der ITCCA und bilde mich seither jedes Jahr In Privatstunden bei Meister Chu weiter.
1993 begann ich in Bern zu unterrichten.
1997 eröffnete ich eine Schule in Genf.
2002 wurde ich zum Meisterschüler ernannt.
Seit 1995 bin ich professioneller Tai Chi-Lehrer und biete Kurse in St. Gallen, Speicher, Teufen und Zürich an.

Für Einzahlungen verwenden Sie bitte folgende Daten:
Guido Ernst • Oberwilen 10 • 9042 Speicher
UBS, 8098 Zürich
IBAN: CH2600 2542 5420 4229 01 F
Konto: 01-145-6

Bei Fragen: g.ernst@itcca.ch oder 076 581 42 90