TAI CHI & QI GONG • GUIDO ERNST



FERIENKURS IN DIANO MARINA 5. - 9. FEBRUAR 2024

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE



ITCCA • International Tai Chi Chuan Association

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

St.Gallen • Speicher • Teufen AR • Zürich

KURSPROGRAMM

KURS 1 FORMVERTIEFUNG Teil 1

auch für Anfänger*innen

Programm: Formvertiefung in Teil 1

Teil 1 für Anfänger*innen

Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag

09.30-10.30 und 14.00-15.00 Uhr Mittwoch + Freitag, 09.30-10.30 Uhr

Preis: CHF 280

KURS 2 FORMKORREKTUR

Programm: Teil 2 & 3

Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag

10.30-11.30 und 15.00-16.00 Uhr Mittwoch + Freitag, 10.30-11.30 Uhr

Preis: CHF 280

KURS 3 SCHWERTFORM

auch für Anfänger*innen

Programm: Schwert Formkorrektur

Schwert für Anfänger*innen.

Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag

11.30-12.30 und 16.00-17.00 Uhr Mittwoch + Freitag, 11.30-12.30 Uhr

Preis: CHF 280

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

KURSINFORMATIONEN

Nach dem Coronaunterbruch und dem Wechsel der Hotelleitung ist es fast wie ein Neuanfang. Deshalb wird es vorläufig noch keine zweite Woche geben.



Museum von Diano Marina



Kursleiter Guido Ernst

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

KURSINFORMATIONEN

Bei schönem Wetter üben wir vor dem Hotel am Strand. Bitte auch warme Kleider mitbringen. Es kann kühl sein, aber auch frühlingshaft warm. Bei Regen steht uns ein überdachter Platz und bei starkem Wind ein schöner Raum im Museum zur Verfügung. Der Raum liegt fünf Minuten zu Fuss vom Hotel in einem kleinen Park mit Palmen und Blick aufs Meer.



Von 9–9.30 Uhr werden die 24 Gesundheitsübungen angeboten. Die Lektionen sind offen für alle und sind gratis, auch für Hotelgäste die kein Tai Chi machen.

Die Korrektur und die Vertiefung der Form und ihrer Figuren wird dem individuellen Niveau und den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen angepasst.

Die maximale Gruppengrösse beträgt 10 Personen. 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.: 0254 00204229.01F IBAN: CH26 0025 4254 2042 2901 F

Postkonto: 80-2-2

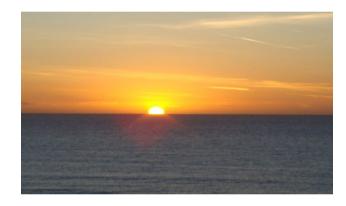
Anmeldung und Fragen an:

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

KURSORT

Diano Marina liegt an der ligurischen Küste nicht weit von der französischen Grenze. Das Städtchen hat eine autofreie Fussgängerzone mit lauschigen Gassen, Orangenbäumen, diversen Läden, gemütlichen Bars und guten Restaurants. Dienstags und Freitags ist Markt in Diano Marina mit regionalen Produkten und anderen Überraschungen.

Vom Kurshotel ist man in acht Minuten zu Fuss der Strandpromenade entlang mitten im Städtchen. Am freien Mittwochnachmittag kann man z.B. dem Meer entlang in einer Stunde nach Imperia schlendern und im Hafen in den diversen Restaurants gut essen.



Wer ein Zimmer mit Meerblick bucht, kann diesen Sonnenaufgang vom Bett aus geniessen.

Reisebeispiel mit der Bahn:

Sonntag, Zürich ab 8.33 Uhr, Diano an 17.19 Uhr mit umsteigen in Mailand und Genua.

Samstag, Diano ab 10.35 Uhr, Zürich an 20.27 Uhr mit umsteigen in Albegna und Mailand.

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 Marina.

Sonntag, 19.30 Uhr Begrüssungsapéro im Hotel.

HOTEL PALACE

Das 4* Hotel Palace liegt direkt am Meer in einer ruhigen Bucht. Die Zimmer mit Dusche sind gut geheizt mit TV + Safe.



Preise pro Zimmer in Euro:

DZ = Doppelzimmer • HP = Halbpension

630 (105) DZ + HP + Meerblick als Single

840 (140) DZ + HP + Meerblick als Doppel

660 (110) DZ + Frühstück + Meerblick als Doppel

540 (90) DZ + Frühstück + Meerblick als Single

480 (80) Einzelzimmer + HP + Meerblick

390 (65) Einzelzimmer + Frühstück + Meerblick

6 Übernachtungen, Halbension ohne Getränke und reichhaltiges Frühstücksbuffet.

Wer früher an- oder später abreisen möchte, kann zum Gruppenpreis logieren. Die Tagespreise stehen in Klammern.

Das Auto kann auf einem abgeschlossenen Parkplatz des Hotels für 15 Euro pro Tag abgestellt werden.

Bitte die Anmeldung mir schicken. Ich werde sie dann Ende Dezember ans Hotel weiterleiten.

Wer Fragen zum Hotel hat, sollte dies per Email tun, da das Hotel bis Februar geschlossen ist. www.palacediano.it • info@palacediano.it

Man kann auch woanders logieren oder auf dem nahen Campingplatz wohnen: www.angolodisogno.com.