

TAI CHI & QI GONG • GUIDO ERNST



FERIENKURSE IN DIANO MARINA 3. - 7. FEBRUAR 2025

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

Ascona • Diano Marina • 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 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

Ich freue mich, dass wir mit dem Hotel Gabriella eine gute Alternative gefunden haben und im Museum einen schönen, grossen Raum bei schlechtem Wetter.



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.

KURSIONFORMATIONEN

Bei schönem Wetter üben wir vor dem Hotel im Sand oder auf der Dachterrasse mit Blick auf Korsika.

Bitte auch warme Kleider mitbringen. Es kann kühl sein, aber auch warm. Bei Regen können wir einen überdachten Platz vor dem Hotel benutzen und bei starkem Wind einen schönen Raum im Museum. Der Raum liegt zwölf Minuten zu Fuss vom Hotel in einen Park mit Blick aufs Meer.



Von 9– 9.30 Uhr wird Qi Gong mit den 24 Gesundheitsübungen angeboten. Die Lektionen sind offen für alle und gratis, auch für Hotelgäste.

Die Korrektur und die Vertiefung wird dem persönlichen Niveau der Teilnehmer*innen angepasst.

Die maximale Gruppengrösse beträgt zwölf Personen. Beim Schwertkurs sind es acht.

Freitag von 15-16 Uhr ist gemeinsames Üben für alle.

Die Kursgebühr bitte auf folgendes Konto einzahlen.

Guido Ernst • Oberwilen 10 • 9042 Speicher
UBS Zürich • 8098 Zürich

IBAN: CH26 0025 4254 2042 2901 F

Postkonto: 80-2-2

Twint oder bar vor Ort geht auch.

Bei Fragen könnt ihr mich kontaktieren unter:

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 zwölf Minuten zu Fuss dem Strand oder der Strasse 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 oder; zur andern Seite hin nach Cervo spazieren.



Wer ein Zimmer mit frontalem 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.

Samstag, Diano ab 10.35 Uhr, Zürich an 19.27 Uhr mit umsteigen in 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, 19.15 Uhr Begrüssungsapéro im Hotel.

HOTEL GABRIELLA

Das 3* Hotel Gabriella (siehe Foto) liegt in einem Park direkt am Meer mit Kiesstrand. Die Zimmer mit Dusche sind gut geheizt, alle mit Balkon und frontalem oder seitlichem Meerblick, TV, Minibar und Safe.

Fahrräder kann man gratis benutzen und auch der Fitnessraum mit Technogym-Fitness- und Cardiogeräten, steht zur freien Verfügung.

Autos können gratis auf dem Hotelparkplatz abgestellt werden. Ein gutes Haus mit gutem Angebot.



Preise pro Zimmer und Tag:

75 Euro mit Halbpension ohne Getränke

60 Euro mit Frühstück

15 Euro Zuschlag für Einzelzimmer

30 Euro Zuschlag als Single im Doppelzimmer

Das gewünschte Zimmer bitte direkt beim Hotel buchen unter dem Stichwort: Tai Chi Kurs

Wer Fragen zum Hotel hat, kann sie stellen unter:

www.hotelgabriella.it ■ info@hotelgabriella.it

Man kann auch woanders logieren, z.B im Hotel Palm Beach: www.residencepalmbeach.it