TAI CHI & QI GONG · GUIDO ERNST

TAI CHI CHUAN

KURSPROGRAMM
AUGUST - DEZEMBER 2020

10.10.20

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

Die erste Qi Gong Lektion dient als Probelektion und ist gratis. Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich.

QI GONG

Tag + Zeit	Montag, 9 – 9.45 Uhr
Kursdauer	2. November – 21. Dezember
Kursort	Atelier, Bertozzi, Davidstrasse 40, St.Gallen
Preis	CHF 170 für 10er Abo / 20 pro

QI GONG

Tag + Zeit	Donnerstag, 9 – 9.45 Uhr
Kursdauer	13. August – 17. Dezember
Kursort	Turnhalle, Landhausstrasse, Teufen
Preis	CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

QI GONG

Tag + Zeit	Donnerstag, 16.30 – 17.15 Uhr und 17.15 - 18.00 Uhr
Kursdauer	13. August – 17. Dezember
Kursort	Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

TAI CHI FORM TEIL 1 Probelektion

Tag + Zeit	Montag, 10 – 11 Uhr
Daten	2./ 9./ 16. November
Kursort	Atelier, Bertozzi, Davidstrasse 40, St. Gallen
Preis	kostenlos

TAI CHI FORM TEIL 1

Tag + Zeit	Donnerstag, 18 – 19 Uhr
Kursdauer	3. September – 19. November
Kursort	Hof Speicher, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet

KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE

FORMKORREKTUR

Tag + Zeit	Donnerstag, 10 – 11 Uhr
Kursdauer	13. August – 17. Dezember
Kursort	Turnhalle, Landhausstrasse, Teufen
Preis	CHF 380 für 18 Lektionen

FORMVERTIEFUNG

Tag + Zeit	Donnerstag, 19 – 20 Uhr
Kursdauer	13. August – 17. Dezember
Kursort	Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 480 für 18 Lektionen

TAI CHI FORM TEIL 3

Tag + Zeit	Donnerstag, 20 – 21 Uhr
Kursdauer	13. August – 5. November
Kursort	Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen

SONNTAGSKURSE

Daten	23. Aug • .6. Sept • 4. Okt • 8. Nov • 6. 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

GUT ZU WISSEN

Wer während des Jahres in einen Kurs einsteigen möchte, sollte sich vorher telefonisch oder per Email melden.
Das Qi Gong Abo gilt für alle Qi Gong Kurse und man kann unregelmässig teilnehmen. Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich.

KURSINFORMATIONEN

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

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 und ohne Voranmeldung 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.

Wochendkurse

Eine weitere Möglichkeit zum Erlernen der Tai Chi Grundform ist der Besuch von Wochenendkursen.
An Wochenenden à 2 ½ Stunden pro Tag lernen die Teilnehmer/innen alle drei Teile der Form.
Die Wochenenden bauen aufeinander auf, sind aber auch einzeln belegbar, wenn man die Teile schon kennt. Wer an einem Wochenende verhindert ist, kann den jeweiligen Inhalt mit Privatstunden vor- oder nachholen.

Es besteht auch die Möglichkeit wöchentliche und Wochenend- mit Ferienkurse zu kombinieren, z.B. bei Ferien oder beruflicher Abwesenheit. Ein Wochenendkurs entspricht vier wöchentlichen Lektionen.

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, gesunden 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

1.- 5. und 8.-12. Februar 2021 in Diano Marina am Meer
2.- 7. August in Speicher
Mehr Infos über die Ferienkurse unter: www.itcca.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

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

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 und 1997 gründete ich mit Meister Chu den ITCCA Branch of Geneva und eröffnete 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
UBS Zürich, 8098 Zürich
IBAN: CH2600 2542 5420 4229 01 F
Postkonto: 80-2-2