TAI CHI SCHULE · GUIDO ERNST

TAI CHI CHUAN

KURSPROGRAMM AB JANUAR 2020

SPEICHER + TEUFEN

ITCCA · SPEICHER · TEUFEN AR
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

Ins Qi Gong kann man jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen. Bequeme Alltagskleider reichen, um mitzumachen. Alle Figuren werden im Stehen ausgeführt. Man hat es immer dabei und kann es überall praktizieren, im Büro, am Strand, beim wandern, auf dem Rastplatz, etc. Das ideale Fitnesstraining für den Alltag. Das Abo gilt für beide Qi Gong-Kurse.
Die erste Lektion dient als Probelektion und ist gratis.

QI GONG

Tag + Zeit	Donnerstag, 9 – 9.45 Uhr
Kursdauer	9. Januar – 2. Juli
Kursort	Turnhalle, Landhausstrasse, Teufen
Preis	CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

QI GONG

Tag + Zeit	Donnerstag, 17 – 17.45 Uhr
Kursdauer	9. Januar – 2. Juli
Kursort	Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

TAI CHI FORM TEIL 1

Tag + Zeit	Donnerstag, 11 – 12 Uhr
Kursdauer	16. Januar – 2. April
Kursort	Turnhalle, Landhausstrasse, Teufen
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen

TAI CHI FORM TEIL 3

Tag + Zeit	Donnerstag, 18 - 19 Uhr
Kursdauer	9. Januar – 26.März
Kursort	Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE

TAI CHI FORMVERTIEFUNG

Tag + Zeit	Donnerstag, 19 – 20 Uhr
Kursdauer	9. Januar – 2. Juli
Kursort	Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 600 für 27 Lektionen

TAI CHI FORM TEIL 2

Tag + Zeit	Donnerstag, 20 – 21 Uhr
Kursdauer	9. Januar – 30. April
Kursort	Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 380 für 18 Lektionen

SONNTAGSKURSE

Daten	12. Januar • 9. Februar • 8. März
	5. April • 3. Mai • 7./21. Juni
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

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet

FERIENKURSE

3.- 8. Februar 2020 in Diano Marina am Meer
3.- 8. August in Speicher
Angeboten werden Kurse für Fortgeschrittene und Anfänger/innen.
Detaillierte Informationen finden Sie auf der Homepage.

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

KURSINFORMATIONEN

Die Tai Chi Schule Speicher - Teufen bietet Einsteigerinnen 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.

Wochenendkurse

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.

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

KURSINFORMATIONEN

Ferienkurse

Wer sich in den Ferien gesund bewegen will, kann Tai Chi in der schönen Natur des Appenzellerlandes lernen oder in Diano Marina in Ligurien direkt am Meer.
Angeboten werden Kurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

ÜBER DIE SCHULE

Der Tai Chi Schule Speicher - Teufen 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 Schule Speicher - Teufen werden laufend Wochenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse angeboten. Auch Privatstunden sind möglich. I Kung, Meditation und Selbstmassage runden das Angebot ab.
Für Firmen 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.

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

KURSLEITER

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

Ich begann 1986 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 und begann in Bern zu unterrichten.
1997 gründete ich mit Meister Chu den ITCCA Branch of Geneva und eröffnete eine Schule in Genf. 2002 wurde ich zum Meisterschüler ernannt.
Seit1995 bin ich professioneller Tai Chi-Lehrer und biete Kurse in Speicher, Teufen und Zürich an.

Die Lehrberechtigten der ITCCA bilden sich regelmässig in Privatstunden bei Meister Chu King-Hung und an seinen Ferienkursen weiter. Mehr unter: www.itcca.com