

TAI CHI & QI GONG • GUIDO ERNST



FERIENKURS IN ASCONA 13. - 18. NOVEMBER 2022

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 FORM TEIL 1 FÜR ANFÄNGER*INNEN

Programm: Teil 1 des authentischen Yang-Stils
Keine Vorkenntnisse nötig.

Zeiten: Sonntag, 15 Uhr
Montag, Dienstag + Donnerstag
10 - 11 und 14 - 15 Uhr
Mittwoch + Freitag, 10 - 11 Uhr

Preis: CHF 280



KURS 2 FORMKORREKTUR

Programm: Formkorrektur/vertiefung

Zeiten: Sonntag, 16 Uhr
Montag, Dienstag + Donnerstag
11- 12 und 15 - 16 Uhr
Mittwoch 11 - 12 + Freitag, 10 - 11 Uhr

Preis: CHF 280

Beide Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

KURSIONFORMATIONEN

Bei schönem Wetter üben wir auf der Terrasse des Hotels. (siehe Foto) Bitte warme Kleider mitbringen. Es kann herbstlich warm, aber auch kühl sein. Bei Regen steht uns ein überdachter Platz und bei starkem Wind ein Raum mit schöner Aussicht zur Verfügung.



Von 9.30– 10 Uhr wird Qi Gong angeboten. Die Lektionen sind offen für alle, auch für Gäste, die kein Tai Chi machen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

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 8 Personen. Freitag von 10-11 Uhr ist gemeinsames Üben.

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

IBAN: CH26 0025 4254 2042 2901 F

Konto: 80-2-2

Anmeldung und Fragen an:

Guido Ernst, Oberwilen 10, 9042 Speicher

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

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

KURSORT

Der Kurs findet im Hotel Collinetta in Ascona statt. Das Hotel liegt am Fuss des Monte Verità erhöht auf einer Terrasse mit schöner Aussicht auf den Lago Maggiore und die umliegenden Berge. (siehe Fotos)



Vom Hotel aus gibt es schöne und kurze Spaziergänge. Auf den Monte Verità sind es 20 Minuten und nach Ascona ins Zentrum 25 Minuten. Wer keine Lust zum wandern hat, kann im hoteleigenen Hallenbad die Aussicht schwimmend geniessen.(siehe Foto)

Hotelgäste können für die Dauer ihre Aufenthaltes gratis die öffentlichen Verkehrsmittel im Kanton Tessin benutzen.

Ein idealer Ort für einen Tai Chi Kurs, ein Ort an dem man sich gerne aufhält.

Wer mit dem ÖV anreist, nimmt In Locarno den Bus 316 bis Haltestelle Moscia. Ab dort sind es 200 Meter die bis zum Hotel Collinetta.

Wer mit dem Auto anreist nimmt die Autobahnausfahrt Bellinzon Süd, Richtung Locarno/Brissago. Nach Locarno nicht Ausfahrt Ascona, sondern weiter nach Brissago. Nach Tunnel ca.1.5 km bei Garage Moscia, Treichler rechts weg. Nach ca. 100m rechts ist die Einfahrt zum Hotel Collinetta.

Sonntag, 14.30 Uhr, Begrüssungsapéro im Hotel.

HOTEL COLLINETTA

Das 3* Superior Hotel Collinetta bietet eine ruhige Atmosphäre und ist umgeben von einer schönen Parkanlage. Alle Zimmer haben Balkon oder Terrasse.



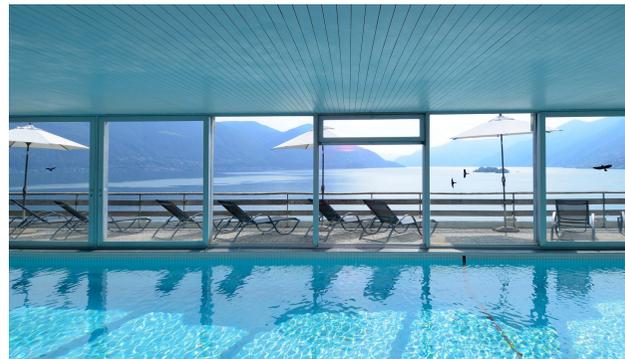
Preise pro Zimmer und Tag

164 Einzelzimmer mit/ohne Seesicht

249 Doppelzimmer Park ohne Seesicht

309 Doppelzimmer mit Seesicht/Teilsicht

Im Preis inbegriffen ist ein 4 Gang Menu und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, freie Benutzung des Hallenbades und gratis Parkplatz.



Man kann auch nur Zimmer mit Frühstück buchen oder eine Suite belegen. Es gibt diverse Möglichkeiten. Das Personal an der Réception gibt gerne Auskunft.

Bitte das gewünschte Hotelzimmer direkt buchen unter dem Kennwort: Tai Chi Kurs, Tel: 091 791 19 31 www.collinetta.ch ▪ info@collinetta.ch

HOTEL COLLINETTA

Das Hotel wird seit über 20 Jahren von Luca Foster geführt. Zusammen mit einem motivierten Team sorgt er für das Wohlbefinden der Gäste, seien es Paare, Singles, Familien oder Seminare. Ein Haus in dem man gerne absteigt und sich wohlfühlt.



Die Küche bietet schmackhafte Menus mit frischen, regionalen und saisonalen Produkten. Zudem achten sie auch auf die kulinarischen Bedürfnisse der Gäste, z.B. glutenfreie oder vegetarische Speisen. Auch die auserlesener Weinkarte lässt keine Wünsche offen.



Lass Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein. Zusammen mit Tai Chi an einem schönen Ort, eine dynamische Kombination.

Es gibt wichtigeres im Leben, als dauernd dessen Beschleunigung. Mahatma Gandhi