TAI CHI & QI GONG • GUIDO ERNST

TAI CHI QI GONG

KURSPROGRAMM AB JANUAR 2024

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

QI GONG

Die 1. Lektion dient als Probelektion und ist gratis und unverbindlich. Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich und man kann auch unregelmässig teilnehmen. Bequeme Altagskleider reichen um Qi Gong zu trainieren.
Das Qi Gong-Abo gilt für alle Qi Gong Kurse.
Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien statt

Tag + Zeit	Montag + Donnerstag, 12 – 12.45 Uhr
Kursdauer	8. Januar – 4. Juli
Kursort	Praxisgemeinschaft, 4. Stock Oberer Graben 44, St.Gallen
Preis	CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

Tag + Zeit	Donnerstag, 17.15 - 18.00 Uhr
Kursdauer	11. Januar – 4. Juli
Kursort	AZ 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	11. Januar – 18. April
Kursort	Praxisgemeinschaft, 4. Stock Oberer Graben 44, St.Gallen
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE

FORMKORREKTUR

Tag + Zeit	Montag, 11 – 12 Uhr
Kursdauer	8. Januar – 1. Juli
Kursort	Praxisgemeinschaft, 4. Stock Oberer Graben 44, St.Gallen
Preis	CHF 630 für 25 Lektionen

FORM TEIL 3

Tag + Zeit	Montag, 12.45 – 13.45 Uhr
Kursdauer	8. Januar – 3. April
Kursort	Praxisgemeinschaft, 4. Stock Oberer Graben 44, St.Gallen
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen

ZENTRUM & BEINSPIRALE

Tag + Zeit	Donnerstag, 18 – 19 Uhr
Kursdauer	11. Januar – 4. Juli
Kursort	AZ Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 650 für 26 Lektionen

FORMKORREKTUR

Tag + Zeit	Donnerstag, 19 – 20 Uhr
Kursdauer	11. Januar – 4. Juli
Kursort	AZ Hof, Zaun 6, Speicher
Preis	CHF 600 für 26 Lektionen

Tai Chi ist theoretisch rein philosophisch, seine Methode dafür praktisch wissenschaftlich. Cheng Man-Chin

SONNTAGSKURSE

Daten	7. Januar • 11. Februar • 3. März • 1. April 5. Mai • 9. Juni • 2. Juli
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

FERIENKURSE

5.- 9. Februar in Diano Marina direkt am Meer.
5. - 10. August in Speicher im hügeligen Appenzell
10. - 15. November in Ascona am Lago Maggiore.
Mehr Infos über die Ferienkurse unter:www.itcca.ch

ÜBER DIE SCHULE

Der ITCCA-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.

In der Schweiz ist die ITCCA 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 ITCCA-Tai Chi & Qi Gong-Schule werden laufend Wochenkurse für Anfänger*innen und Fortgeschrittene sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse angeboten. Schwert- & Säbelform, Pushhands, I Kung, Meditation und Selbstmassage runden das Angebot ab.

Für Firmen, Schulen und Privatgruppen werden auf Anfrage massgeschneiderte Kurse angeboten.
Auch Privatstunden sind möglich.

KURSINFORMATIONEN

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

Qi Gong

Der Besuch eines Qi Gong-Kurses ist ideal, um einen ersten Einblick in diese fernöstliche Bewegungskunst zu erhalten. Die Lektionen können unregelmässig besucht werden und man kann jederzeit einsteigen.

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

Für Fortgeschrittene werden Wochenendkurse angeboten. Sie finden meistens am 1. Sonntag des Monats in der Turnhalle Landhaus in Teufen statt und bei schönem Wetter im Freien auf dem Pausenplatz des Schulhauses.

Mehr Informationen mit Infofilm über Tai Chi, Qi Gong und die Schule finden Sie unter: www.itcca.ch

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

SCHULLEITER

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.
1997 eröffnete ich eine Schule in Genf.
2002 wurde ich zum Meisterschüler ernannt.
Seit 1995 bin ich professioneller Tai Chi & Qi Gong-Lehrer und biete Kurse in St. Gallen, Speicher, Teufen und Zürich an.

Für Einzahlungen verwenden Sie bitte folgende Daten:
Guido Ernst GmbH • Oberwilen 10 • 9042 Speicher
UBS • 8098 Zürich
IBAN: CH2600 2542 5420 4229 01 F
Konto: 80-2-2

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

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