TAI CHI & QI GONG • GUIDO ERNST

FERIENKURSE IN SPEICHER AR
5. – 10. AUGUST 2024

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 TEIL 1 FORMVERTIEFUNG
auch für Anfänger*innen

Programm: Teil 1 mit inneren Prinzipien
Teil 1 für Anfänger*innen
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
9 - 10 und 15–16 Uhr
Mittwoch, 9 - 10 Uhr
Leitung: Guido Ernst • 076 581 42 90

KURS 2 FORMKORREKTUR

Programm: Formkorrektur von Teil 2 + 3
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
10 - 11 und 16- 17 Uhr
Mittwoch, 10-11 Uhr
Leitung: Guido Ernst • g.ernst@itcca.ch

KURS 3 FORMVERTIEFUNG

Programm: Formvertiefung in Teil 2
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
11 - 12 und 17 – 18 Uhr
Mittwoch, 11 - 12 Uhr
Leitung: Guido Ernst • www.itcca.ch

Preis: CHF 280 pro Kurs

Samstag, 10 - 11 Uhr gemeinsames Üben für alle Gruppen.

Anschliessend Abschluss-Apéro und Heimreise.

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

ANMELDUNG

..... Kurs 1 • Tai Chi Teil 1

..... Kurs 2 • Formkorrektur Teil 2 + 3

..... Kurs 3 • Formvertiefung in Teil 2

Name: .....

Vorname: .....

Adresse: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: .....

Email: .....

Unterschrift:

Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher
Email: g.ernst@itcca.ch
Tel: +41 76 581 42 90

KURSINFORMATIONEN

Von Dienstag bis Freitag werden von 8.30 – 9 Uhr die 24 Gesundheitsübungen (Qi Gong) angeboten und am Samstag von 9.30 – 10 Uhr.
Diese Lektionen sind gratis und offen für alle, auch für Bewohner/innen von Speicher und Umgebung, sowie für Feriengäste. Bei schönem Wetter findet die Lektion im Pärkli auf dem Höhenweg der Vögelinsegg statt, bei Regen im Hof Speicher.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig und man kann unregelmässig teilnehmen und jederzeit einsteigen. Bequeme Alltagskleider reichen, um mit zumachen. Alle Figuren werden im Stehen ausgeführt. Das ideale Fitnnesstraining für den Alltg. Man braucht nur etwas Platz und Zeit zum üben. Man hat es immer dabei und kann es überall praktizieren, im Büro, am Strand, beim wandern, auf dem Rastplatz, etc.

Nach dem Ferienkurs gibt es diverse Möglichkeiten, das Gelernte zu festigen und zu vertiefen. Sei es an wöchentlichen Qi Gong-Kursen in St.Gallen und Speicher oder für Tai Chi jeweils am ersten Sonntag des Monats in Teufen oder am letzten Samstag in Zürich.

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

KURSINFORMATIONEN

Die Kurse finden im Pärkli am Höhenweg auf der Vögelinsegg statt. Das Pärkli liegt 200m vom Hotel Höhenblick entfernt und bietet eine schöne Aussicht auf den Bodensee und in die Hügellandschaft mit dem Säntis und dem Alpstein.

Das Trogenerbähnli fährt ab St.Gallen HB, Marktplatz und Spisertor. Dauer der Fahrt ca. 12 Minuten bis Haltestelle Vögelinsegg. Ab da sind es 4 Minuten zu Fuss zum Hotel Höhenblick und 6 bis zum Pärkli. Parkplätze finden sich direkt vor dem Hotel.

Bitte auch warme Kleider mitbringen. Der Ort liegt auf über 900m über Meer und beim modernen Wetter weiss man nie. Ich mag frische Luft sehr und die Kurse finden nur drinnen, im Hof Speicher statt, wenn es regnet oder kalter, lästiger Wind bläst.

Die Teilnehmer*innen werden individuell, nach ihrem persönlich Niveau unterrichtet. Man kann Unsicherheiten im Ablauf der Form beheben, die äusseren Figuren korrigieren oder das Zusammenspiel der inneren Prinzipien verfeinern.

Für Kurs 1 sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ihr Platz am Kurs ist reserviert, wenn Sie auf folgendes Konto CHF 200 einbezahlt haben.
Guido Ernst • UBS Zürich • 8048 Zürich
SWIFT/BIC: UBSWCHZH80A
IBAN: CH26 0025 4254 2042 2901 F
Konto: 80-2-2

Kurzentschlossene können den Kurs bar vor Ort bezahlen oder einen Einzahlungsschein beziehen.
Es besteht die Möglichkeit einzelne Tage zu belegen.
Preis pro Tag: CHF 80 • Mittwoch/Samstag CHF 40
Bitte vorher per Telefon oder Email kurz anmelden.

Bei Fragen zu den Kursen zögern Sie nicht, mich zu kontaktieren_g.ernst@itcca.ch oder 076 581 42 90.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

UNTERKÜNFTE IN DER GEGEND

Die unten aufgeführten Hotels sind gut zu Fuss von den Kursorten oder leicht mit dem Trogenerbähnli erreichbar. Es gibt Zimmer in verschiedenen Preislagen. Bitte das Zimmer direkt beim Hotel oder Gasthaus buchen.
Es hat auch Ferienwohnungen und B&B in Speicher.

Wer mit dem Auto kommt, hat verschiedene Möglichkeiten zu logieren. Es gibt auch ausserhalb von Speicher und Trogen schöne, ruhige Unterkünfte. St.Gallen ist mit dem ÖV in 15 Minuten erreichbar und die Haltestelle ist mitten in der Stadt, wo es mehrere Hotels hat.

Garni Höhenblick auf der Vögelinsegg
www.hoehenblick.ch • Tel: 071 344 11 66

Am Schönenbühl, das Ferien- und Gruppenhotel
www.amschoenenbuehl.ch • Tel: 071 344 10 09

Krone in Speicher mit guter Küche
www.krone-speicher.ch • Tel: 071 343 67 00

Schäfli in Trogen mit regionaler Küche + Bio-Angebot
schaefli.trogen@bluewin.ch • Tel: 071 344 21 28

Die Liste ist unvollständig, Mehr finden Sie unter:
www.speicher.ch und www.trogen.ch oder im Internet