

TAI CHI QI GONG

**KURSPROGRAMM
BIS JULI 2026**

ZÜRICH + FERIENKURSE



**TAI CHI
CHUAN**



ITCCA • International Tai Chi Chuan Association

Guido Ernst, Meisterschüler von Meister Chu King-Hung
www.itcca.ch • 076 581 42 90 • info@itcca.ch

Ascona • Diano Marina • Speicher • Teufen AR • Zürich

TAI CHI AM MONTAG

Kursort: Haus Seefeld, Bewegungsraum 1, 1.Stock
Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich

15 Uhr Form Teil 1 für Anfänger*innen GE
23. März – 22. Juni
CHF 260 für 12 Lektionen

16 Uhr Formvertiefung III + GE
CHF 650 12. Januar – 6. Juli

17 Uhr Formvertiefung III GE
CHF 650 12. Januar – 6. Juli

TAI CHI AM SAMSTAG

Daten 17./31. Jan. • 14./28. Febr. • 14./28. März
11./25. April • 9./23. Mai • 6./20. Juni • 4. Juli

Thema Formkorrektur aller 3 Teile der Form
Zeit 13 – 14 Uhr GE
Preis CHF 325 für 13 Lektionen • CHF 30 pro Tag

Thema Yin-Yang Form in Teil 2
Zeit 14 – 15 Uhr GE
Preis CHF 325 für 13 Lektionen • CHF 30 pro Tag

Thema Form Teil 2 für Anfänger*innen
Wer Teil 2 bereits kennt, kann einzelne Tage belegen.
Zeit 15 - 17 Uhr GE
Preis CHF 650 für 26 Lektionen • CHF 60 pro Tag

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

QI GONG AM SAMSTAG

Kursort: Haus Seefeld, Bewegungsraum 1, 1.Stock
Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Einsteigen ist jeden Samstag möglich und man kann
unregelmässig teilnehmen.

Die 1. Lektion dient als Probelektion und ist
unverbindlich und gratis.

Qi Gong eignet sich, um die inneren Bewegungs-
prinzipien kennen zu lernen und ist eine gute Vor-
bereitung für Tai Chi als Selbstverteidigung.

Daten: 17./31. Jan. • 14./28. Febr. • 14./28. März
11./25. April • 9./23. Mai • 6./20. Juni • 4. Juli
Zeit 12.15 – 13 Uhr GE
Preis CHF 170 für 10 er Abo / CHF 20 pro Lektion

Kursleiter GE = Guido Ernst
SD = Simon Duttwyler



Das Haus Seefeld

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

FERIENKURSE 2026/27

Angeboten werden Kurse für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Kursleiter: Guido Ernst

28. Mai – 1. Juni in Cagliari mit Meister Chu

In einen Park hoch über Cagliari mit Blick auf die Stadt und das Meer lernen wir Tai Chi in entspannter Atmosphäre direkt von Meister Chu King-Hung.

8.- 13. November in Ascona/Moscia

Über dem Lago Maggiore am Fuss des Monte Verità lassen wir uns im Hotel Collinetta verwöhnen und üben Tai Chi & Qi Gong im Park des Hotels mit Blick auf den Lago Maggiore und in die Berge.

7. - 11. Februar 2027 in Diano Marina

Das Hotel Eden liegt direkt am Meer und wir üben bei Meeresrauschen am Strand. Zu Fuss schlendert man in neun Minuten dem Strand entlang mitten ins lebhafteste, autofreie Städtchen.

Für Einzahlungen bitte folgende Daten verwenden:

Guido Ernst GmbH • Oberwilen 10 • 9042 Speicher

UBS Zürich • 8098 Zürich

IBAN: CH26 0025 4254 2042 2901 F

Konto: 80-2-2

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

ÜBER DIE ITCCA - SCHULE

Die 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 Yang-Stil, wie er von der gleichnamigen Familie zu Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde und innerhalb der Familie von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Die Lehrberechtigten der ITCCA sind zur regelmässigen Weiterbildung mit Privatstunden bei Meister Chu King Hung verpflichtet. Damit wird eine unverfälschte Weitergabe des authentischen Yang-Stils angeboten.

In der ITCCA-Tai Chi & Qi Gong-Schule werden Wochenkurse, sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse angeboten. Schwert- & Säbelform, Pushhands, I Kung, Meditation und Selbstmassage runden das Angebot ab.

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

GUT ZU WISSEN

Wer während des Semesters in einen Kurs einsteigen möchte, sollte sich vorher kurz melden unter: 076 581 42 90 oder: info@itcca.ch oder auf der Startseite der Homepage www.itcca.ch nachschauen, die immer aktualisiert wird.

Den lebendigen Körper als Weltführer entdecken, bedeutet, der philosophischen Weltkenntnis eine realistische Grundlage sichern. (Peter Sloterdijk)

LEHRBERECHTIGTE



Guido Ernst • GE

076 581 42 90

g.ernst@itcca.ch

1986 begann ich mit Tai Chi bei Meister Chu King-Hung
1993 wurde ich Privatschüler von Meister Chu und Lehrberechtigter der ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) und unterrichtete in Bern.
1997 eröffnete ich eine Schule in Genf.
2002 wurde ich zum Meisterschüler ernannt.
Seit 1995 bin ich professioneller Tai Chi und Qi Gong Lehrer und unterrichte in Ascona, Diano Marina, Speicher, Teufen AR und Zürich



Simon Duttwyler • SD

077 427 53 52

s.duttwyler@itcca.ch

Mein beruflicher Hintergrund sind die Naturwissenschaften, und ich bin doktorierter Chemiker der Universität Zürich und seit 2010 in der Forschung und Umweltanalytik tätig.

2005 wurde ich Mitglied der ITCCA. 2013 erhielt ich von Meister Chu die Lehrberechtigung und bilde mich seither regelmässig weiter.

Von 2013 bis 2022 lebte ich in China und arbeitete als Chemieprofessor in der Nähe von Shanghai.

2023 kehrte ich in die Schweiz zurück und unterrichte nebenberuflich Tai Chi und Qi Gong.



Weitere Informationen unter: www.itcca.ch