

TAI CHI QI GONG

KURSPROGRAMM

AUGUST – DEZEMBER 2026

ZÜRICH • TEUFEN AR • 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 Formkorrektur von Teil 1 GE
17. August – 14. September
CHF 125 für 5 Lektionen

15 Uhr Form Teil 1 für Anfänger*innen GE
21. September – 21. Dezember
CHF 300 für 14 Lektionen

16 Uhr Formvertiefung III + GE
CHF 480 • 17. August – 21. Dezember

17 Uhr Formvertiefung III GE
CHF 480 • 17. August – 21. Dezember

TAI CHI AM SAMSTAG

Daten 15./29. Aug. • 12./26. Sept. • 10./24. Okt.
7./21. Nov. • 5./19. Dez.

Thema Formkorrektur aller 3 Teile der Form
Zeit 13 – 14 Uhr GE
Preis CHF 250 für 10 Lektionen • CHF 30 pro Tag

Thema Yin-Yang Form in Teil 3
Zeit 14 – 15 Uhr GE
Preis CHF 250 für 10 Lektionen • CHF 30 pro Tag

Thema Form Teil 3 für Anfänger*innen
Voraussetzung sind Kenntnis von Teil 1 + 2
Wer Teil 3 bereits kennt, kann einzelne Tage belegen.
Zeit 15 - 17 Uhr GE
Preis CHF 500 für 20 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: 15./29. Aug. • 12./26. Sept. • 10./24. Okt.
7./21. Nov. • 5./19. Dez.

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

Mit Tram Nr. 11 + 15 bis Haltestelle Feldegg

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

TAI CHI IN TEUFEN AR

Kursort: Turnhalle, Landhausstrasse 9053 Teufen
Bei schönem Wetter auf der Terrasse des
Schulhauses nebenan.

Sonntag 16. August • 13. September • 18. Oktober
15. November • 13. Dezember
Thema Formkorrektur und Vertiefung
Zeit 10 Uhr Teil 1
11 Uhr Teil 2
12 Uhr Teil 3 GE
Preis CHF 30 pro Lektion

FERIENKURSE

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

8.- 13. November 2026 in Ascona im Tessin

7. - 11. Februar 2027 in Diano Marina am Meer

26. - 30. Mai 2027 in Cagliari mit Meister Chu

Detaillierte Information über die Ferienkurse könnt
ihr auf der Homepage www.itcca.ch erfahren.

Für Einzahlungen bitte folgende Daten verwenden:

Guido Ernst GmbH • Oberwilen 10 • 9042 Speicher

UBS Zürich • 8098 Zürich

IBAN: CH26 0025 4254 2042 2901 F

Konte: 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 gleich-
namigen 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 garantiert.

QI GONG

Qi Gong heisst nicht langsame, sondern richtige
Bewegung. Wie das geht erfahren Sie an unseren
Kursen. In China wird Qi Gong in der Medizin als
Heilgymnastik angeboten, dient aber auch als
Basistraining für Spitzensportler.

TAI CHI CHUAN

Tai Chi ist Selbstverteidigung und kein Altersturnen,
wie es leider oft missverstanden wird. Deshalb sollten
wir mit Tai Chi in jungen Jahren beginnen.

Für Firmen, Schulen, Altersresidenzen und Privat-
gruppen 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

Den lebendigen Körper als Weltführer entdecken, be-
deutet, 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 Naturwissen-
schaften, und ich bin doktorierter Chemiker der Uni-
versität 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