

# 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 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

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 13. Sept. • 18. Okt. • 15. Nov. • 13. Dez.

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](http://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 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 garantiert.

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](mailto:info@itcca.ch) oder auf der Startseite der Homepage [www.itcca.ch](http://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](mailto: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](mailto: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](http://www.itcca.ch)