

TAI CHI CHUAN

KURSPROGRAMM

MAI - JULI 2024

ZÜRICH & FERIENKURSE



TAI CHI CHUAN



ITCCA • International Tai Chi Chuan Association

Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher
www.itcca.ch • 076 581 42 90 • info@itcca.ch

TAI CHI AM MONTAG 6. Mai – 8. Juli

Kursort: Gesundheitszentrum Dorflinde
Dorflindenstrasse 4, 8050 Zürich

- 17 Uhr Formvertiefung III GE
CHF 230 • CHF 30 pro Lektion
- 18 Uhr Formvertiefung III + GE
CHF 230 • CHF 30 pro Lektion
- 19 Uhr Form Teil 2 ab Wolkenhände GE
6./20. Mai • 3./17. Juni • 8. Juli
CHF 120 • CHF 30 pro Lektion
- 19 Uhr Formkorrektur GE
13./27. Mai • 10./24. Juni • 8. Juli
CHF 120 • CHF 30 pro Lektion

QI GONG AM SAMSTAG

Kursort: Kirchgemeindehaus Neumünster, 1.Stock
Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich

Daten: 11./25. Mai • 15./29. Juni • 6. Juli
weiter ab 17. August 2024

12.15 - 13 Uhr Qi Gong, keine Vorkenntnisse nötig.
Einsteigen ist jederzeit möglich. GE/SD

Preis 10er Abo CHF 170 / CHF 20 pro Lektion

Kursleiter GE = Guido Ernst
SD = Simon Duttwyler

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

TAI CHI AM SAMSTAG

Kursort: Kirchgemeindehaus Neumünster
Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich

Daten: 25. Mai • 29. Juni

- 14 Uhr Tests zur Selbstverteidigung GE
CHF 30 pro Lektion
- 15 Uhr Formvertiefung Teil 3 GE
CHF 30 pro Lektion
- 16 Uhr Schwert Formvertiefung GE
CHF 30 pro Lektion

TAI CHI AM SAMSTAG

Kursort: Kirchgemeindehaus Neumünster
Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich

Daten: 11. Mai • 15. Juni • 6. Juli

- 14 Uhr Yin Yang Form in Teil 1 + 2 SD
CHF 30 pro Lektion
- 15 Uhr Formkorrektur in Teil 2 + 3 SD
CHF 30 pro Lektion

10er Abo CHF 300 • Abo gilt für alle Samstage

SCHWERT AM SAMSTAG

Kursort: Kirchgemeindehaus Neumünster
Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich

Daten: 11./25. Mai • 15./29. Juni • 6. Juli

- 13 Uhr Schwert Grundform SD
CHF 30 pro Lektion

GUT ZU WISSEN

Wer während des Semesters in einen Kurs einsteigen möchte, sollte sich kurz melden unter:

076 581 42 90 • info@itcca.ch • 077 427 52 53

Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien statt.

Wer die Form gelernt hat und unsicher im Ablauf ist, sollte dies mit der Formkorrektur verbessern und erst dann mit der-Yang Form beginnen. Das ist eine solide Basis für die folgenden Vertiefungsstufen.

FERIENKURSE

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

5. - 10. August in Speicher im Appenzell

In der hügeligen Landschaft in einem lauschigen Park mit Aussicht auf den Bodensee und in die Berge üben wir Tai Chi und geniessen die Ruhe und die gute Luft.

10.- 15. 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.

3. - 7. Februar 2025 in Diano Marina

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

Das detaillierte Kursprogramm der Ferienkurse und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage:

www.itcca.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

ÜBER DIE 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.

Ins Qi Gong kann man jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen. Bequeme Alltagskleider reichen. Alle Figuren werden im Stehen ausgeführt. Man hat Qi Gong immer dabei und kann es fast überall praktizieren, im Büro, am Strand, beim Wandern, auf dem Rastplatz, etc. Ein ideales Fitness- und Gesundheitstraining für den Alltag, wenn man es richtig übt.

Tai Chi, ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, kann auch heute noch zur Selbstverteidigung geübt werden. Jede Figur kann zur Abwehr und zum Angriff eingesetzt werden. Das langsame Einüben der inneren Prinzipien fördert Präzision, Achtsamkeit und Präsenz.

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

Die Lehrberechtigten der ITCCA sind zur regelmässigen Weiterbildung bei Meister Chu King-Hung verpflichtet.

Für Einzahlungen verwenden Sie bitte folgende Daten:

Guido Ernst GmbH • Oberwilen 10 • 9042 Speicher

UBS Zürich • 8098 Zürich

IBAN: CH2600 2542 5420 4229 01 F

Konte: 80-2-2

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

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 bilde mich in jährlichen Privatstunden bei Meister Chu laufend weiter.



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 in Tai Chi und Qi Gong 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